



# Морожки Душмові



Монетки  
Душой

**Авторы:**

Татьяна Короткова при участии Юлии Мальцевой

**Редакторы:**

Ольга Вольвачева, Анастасия Долженко, Лилия Шульская,  
Эвелина Голенковская

**Над проектом работали:**

Татьяна Сафронова

**Издатель:**

Медиабюро PRCB Group

**Генеральный директор:**

Эльмира Магомедова

**Автор макета:**

Павел Краминов

**Верстка:**

Елена Горшкова

«Молоды душой» – федеральная комплексная программа, которая проводится в рамках Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 июня 2021 г. № 1692-р. Программа нацелена на вовлечение людей старшего возраста в добровольческую и общественно полезную деятельность, раскрытие их творческого, интеллектуального, профессионального потенциала, самореализацию и улучшение качества жизни как самих «серебряных» добровольцев, так и всего общества в целом.

Проект поддержан Министерством труда и социальной защиты РФ.

**ПОДРОБНЕЕ О НАШИХ ПРОЕКТАХ ЧИТАЙТЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**



<https://srebro.dobro.ru/>



<https://dobro.ru/project/10014681>



<https://vk.com/srebro.russia>



Минтруд  
России

# Молодые Душой

*Возможности для активной  
и здоровой жизни в любом возрасте*

2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Обращение</b> .....	5
<b>Ты помнишь, как всё начиналось?</b> .....	6
<b>Истории «серебряных»</b> .....	13
<b>Точки на карте</b> .....	14
<b>Центральный федеральный округ</b> .....	16
<b>Северо-Западный федеральный округ</b> .....	32
<b>Южный федеральный округ</b> .....	52
<b>Приволжский федеральный округ</b> .....	72
<b>Уральский федеральный округ</b> .....	108
<b>Сибирский федеральный округ</b> .....	116
<b>Дальневосточный федеральный округ</b> .....	140
<b>Северо-Кавказский федеральный округ</b> .....	156



С большим удовольствием мы представляем вам нашу книгу «Молоды душой». Эта книга – путешествие в жизни людей, объединенных одной общей идеей – служению людям и обществу. Уникальные, трогательные истории участников нашей программы «Молоды душой» из разных городов России вдохновляют.

«Серебряное» волонтерство подчеркивает бесконечный потенциал каждого человека и показывает, что не существует никаких пределов. Старшее поколение не только находит новый импульс для активной жизни, но и передает свой опыт молодежи, формируя преемственность.

Истории «серебряных» волонтеров – это мощный источник вдохновения и призыв к действию. Каждая из этих историй говорит нам: вы всегда остаетесь молодыми, если остаетесь полезными и помогаете другим.

Добро пожаловать в мир невероятной энергии, тепла и опыта. Спасибо вам, дорогие добровольцы!

**АРТЁМ МЕТЕЛЕВ,**

*ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА*

*ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ,*

*РУКОВОДИТЕЛЬ ПЛАТФОРМЫ ДОБРО.РФ*

**ТЫ ПОМНИШЬ,  
КАК ВСЁ  
НАЧИНАЛОСЬ?**

# КУРС НА ДОЛГОЛЕТИЕ

## **В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ – ТРЕНД НА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

Уже в середине этого века пожилых людей на планете будет больше, чем детей. Это значит, что мир меняется, фактически нивелируя понятие «старость». Двести лет назад шестидесятилетний считался глубоким стариком. Сегодня это человек среднего возраста. Мировой рынок услуг начинает перестраиваться под потребности людей старшего поколения, идет ставка на «серебро».

В наше время многие шестидесятилетние физически почти так же сильны, выносливы и активны, как сорокалетние, а опыт и мудрость дают пожилым значительное преимущество. Так что вряд ли кто-то будет оспаривать вывод

**Всемирная организация здравоохранения официально объявила продвижение философии здорового старения в качестве важнейшей цели своей деятельности. ВОЗ сотрудничает с муниципалитетами и сообществами в создании благоприятных условий среды для активной старости. За последние десятилетия около 1500 городов Европы присоединились к движению «Здоровые города».**

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): 60 лет – это лишь начало периода ранней старости. Фактически порог старости отодвинут к планке 75 лет. И это нормально в нашем быстро меняющемся мире. А если старость откладывается, необходимы условия для поддержания активности пожилых в общественной и физической жизни.

---

## **МИР – НА ПОРОГЕ ЭРЫ «ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

В России прообразом будущих перемен стало движение «серебряных» волонтеров. Люди, которых еще недавно списывали со счетов, вновь с комсомольским задором готовы прийти на помощь своей стране.

## **Галина КУКУШКИНА, «серебряный» волонтер Волгоградской области:**

*«Когда-то нам нужно было учиться – мы выучились, получить специальность – мы стали профессионалами, создать семью – мы родили детей, построили дома. Но что нам делать дальше – нам никто не сказал. И тогда мы стали волонтерами. Это классно, современно и, главное, необходимо!»*

**«Серебряный» доброволец – это человек старше 55 лет (однако «серебряными» могут стать и люди моложе 50). Верхнего предела нет. Помощь «серебра» нужна во всех сферах волонтерства, в том числе при подготовке и проведении масштабных мероприятий. Люди старшего возраста становятся все более востребованными. Добровольчество создает для них дополнительные образовательные, культурные, спортивные и оздоровительные возможности. В 2023 году, по данным ЕИС ДОБРО.РФ, количество зарегистрированных волонтеров 55+ составляет 4% от общего числа пожилых людей в нашей стране.**

Движению «серебряных» в России чуть более десяти лет. Но по количеству проектов и событий, по статистике стремительного роста количества добровольцев, по масштабу охвата ими всех сфер жизни уже можно сказать: поколение «серебряных» еще многое может сделать для своей страны.

Первопроходцем была петербургская автономная некоммерческая организация «Серебряный возраст», ее инициативная группа возникла в 2008 году. Юридическим лицом организация стала в 2010 году. Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пенсионеров (АНО САП) «Серебряный возраст» занималась образовательными услугами для разных возрастных групп. И в какой-то момент одного из учредителей организации посетила светлая мысль: а что, если объединить всех

пенсионеров страны в общественное движение?

Эта простая до гениальности идея пришла к времени! В Петербурге периода 2008–2010 годов десятки организаций работали на молодежную и подростковую аудиторию. А вот ниша пенсионеров оставалась свободной. В том, что люди старшего поколения как никто нуждаются в реализации своего потенциала, создатели АНО САП «Серебряный возраст» убедились на практике. Их образовательные курсы для людей 55+ мгновенно обрели популярность, возникла очередь! А это значило лишь одно: российские пенсионеры испытывали огромное желание жить и получать новые знания.

**Юлия МАЛЬЦЕВА,  
директор АНО САП «Серебряный  
возраст», эксперт федеральной  
программы «Молоды душой»:**

*«Мы взяли за основу технологию наших самарских коллег. И в 2009 году запустили университет с таким же названием в Санкт-Петербурге. Первый курс набрался моментально – 150 человек прошли обучение по программе «Переходный возраст», разработали свои социальные проекты. Так мы поняли, что образовательная деятельность для людей старшего возраста очень актуальна. Наши выпускники хотели продолжения. И мы решили развивать эту деятельность во всех направлениях».*

Понятие «серебряный» волонтер» в широкий российский обиход вошло в 2013 году, когда петербургские волонтеры-пенсионеры работали на Универсиаде в Казани.

**Герозогика – это наука об обучении пожилых. Она очень похожа на педагогику – науку об обучении детей, но требует особой подачи информации. Геронтоволонтерство зародилось в середине XX века, когда в различных странах мира возникли организации и программы, дающие возможность пожилым людям на безвозмездной основе работать в отраслях образования, здравоохранения и социальной поддержки. В 1960-х годах геронтоволонтерство стало популярным в Америке и Европе, а спустя десятилетие распространилось и в странах Азии.**

Но очаги «серебряного» добровольчества возникали в российских городах и раньше. Например, в 2004 году в Самаре на базе государственного вуза открылся университет для пожилых, а в 2009 году в Карелии люди старшего возраста объединились в группы добровольцев, называя себя геронтоволонтерами – по примеру мировых общественных организаций пожилых людей.

Но для того чтобы движение «серебряных» стало поистине всеохватным, необходимо было громкое событие. И оно произошло.

В 2010 году руководство АНО САП «Серебряный возраст» познакомилось с олимпийским оргкомитетом «Сочи-2014». В том году началась подготовка к Олимпийским играм, требовались волонтеры, причем по условиям Международного олимпийского комитета (МОК) команда добровольных помощников должна

была состоять как из молодых людей, так и из пожилых. Но где взять волонтеров старшего возраста, на тот момент в России не знал никто. Никто – кроме петербургских кураторов университета «Серебряный возраст».

**Евгений МАЧНЕВ,  
один из создателей  
петербургского университета  
«Серебряный возраст»:**

*«Нашими слушателями были люди в возрасте от 50 до 87 лет. Мы бросили клич: кто хочет помочь Олимпиаде? Желающих оказалось столько, что пришлось устроить отбор по нескольким критериям, самыми важными из которых были владение иностранными языками и компьютерная грамотность. Впоследствии именно эти курсы стали у людей старшего возраста наиболее востребованными».*

В июне 2010 года первые добровольцы отправились в Сочи – их ждала конференция по итогам Олимпийских игр в Ванкувере. Уезжали обычными пенсионерами, вернулись «серебряными» волонтерами, настоящими лидерами. Многие из них стали героями этой книги.

**Ксения РАЗУВАЕВА,  
директор ФГБУ «Роспатриотцентр»,  
руководитель дирекции  
по проведению Года добровольца  
в России:**

*«Люди старшего возраста хотят и могут внести свой вклад в развитие общества. Их опыт, сложившиеся с годами идеалы и принципы позволяют им стать незаменимыми наставниками и помощниками в разных сферах*

*деятельности. Активное старение – это шанс продлить моменты счастья и радости, возможность узнать новое, проявить свои лучшие качества, завести друзей и получать удовольствие от каждого дня!»*

Петербургский университет «Серебряный возраст» стал основной площадкой по набору «серебряных» волонтеров на Олимпийские и Паралимпийские игры. Университет выпустил специально разработанную программу «5 шагов к волонтерству». Убеленные сединами «студенты» учились компьютерной грамотности, эффективным коммуникациям, иностранным языкам, укрепляли здоровье... И активно включались в добровольческую деятельность!

В 2012 году число выпускников университета «Серебряный возраст» превысило 500 человек. Система подготовки волонтеров старшего возраста продолжала выстраиваться. Были разработаны специальные программы: коммуникационная и обучающая. Университет «Серебряный возраст» поставил перед собой амбициозную задачу: выпустить пять тысяч пожилых волонтеров с крепкими образовательными навыками. И это в то время, когда в Северной столице и в регионах большинство пожилых россиян были не в состоянии даже заполнить заявку с помощью компьютера! Но их желание учиться было просто фантастическим! И результат превзошел ожидания.

В 2014 году на олимпийских мероприятиях в Сочи в качестве волонтеров работало около трех с половиной тысяч прекрасно подготовленных «серебряных» со всей России. Конечно, это были лучшие

из лучших, те, кому можно было доверить самые ответственные поручения, встречи VIP-гостей, учет протоколов и так далее. Одна 67-летняя женщина-волонтер даже водила автобус!

**Татьяна НИФАТОВА,  
«серебряный» волонтер  
Олимпиады-2014:**

*«Время, которое я провела на Олимпийских играх в Сочи, ассоциируется у меня с олимпийским факелом, озаряющим ярким светом дни волонтерской работы. Три смены, долгая дорога до места работы, фиеста, встречи с друзьями, концерты. Мы горячо болели на спортивных соревнованиях за наших спортсменов! Это был праздник!»*

**Людмила ТРЕТЬЯКОВА,  
«серебряный» волонтер  
Олимпиады-2014:**

*«Волонтеры были как единый механизм – так органично и слаженно мы работали. Нас было несколько тысяч. Для меня стало большой честью оказаться членом этой замечательной команды! Это изменило всю мою жизнь».*

Когда Игры закончились и люди разъехались по домам, небольшие волонтерские организации «серебряных» стали возникать во всех российских регионах как грибы после дождя.

В 2015 году региональный петербургский тематический форум стихийно и неожиданно стал... всероссийским! На форум за собственный счет приехали три сотни пожилых людей со всех концов нашей страны! Это наглядно показало: российские пенсионеры – мощная сила, требующая действия!

**Юлия МАЛЬЦЕВА:**

*«Главной проблемой в волонтерской работе были стереотипы, связанные со старшим поколением: вышедшие на пенсию люди обществом воспринимались в первую очередь как благополучатели. И, конечно, приходилось многое доказывать на примере ежедневной работы. Но в последнее время стереотипы мы стремительно изживаем. Думаю, еще немного – и отношение к людям в возрасте 55+ изменится в корне.»*

В 2016 году по распоряжению Президента РФ Владимира Путина и правительства России была разработана десятилетняя стратегия действий в интересах граждан старшего поколения нашей страны. Мероприятия по распространению «серебряного» добровольчества реализуются в рамках национального проекта «Демография» и направлены на создание условий для активного долголетия, ведения здорового образа жизни, досуга и вовлечения в общественную деятельность людей пожилого возраста.

**Примкнуть к волонтерам легко: на странице программы Молодыдушой.рф на ЕИС ДОБРО.РФ есть кнопка: «Стать волонтером». Кликнув по ней, новички должны заполнить анкету. После обработки данных новобранцы получают информацию о своем региональном центре – там помогут освоиться, обучат и сделают полноправным членом сообщества «серебряного» волонтерства.**

В 2017 году при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ в стране стартовала федеральная программа «Молоды душой». Она нацелена на открытие региональных центров «серебряного» добровольчества и всестороннюю поддержку движения. Партнером программы стал благотворительный фонд «Память поколений».

**Екатерина КРУГЛОВА,  
исполнительный директор  
благотворительного фонда  
«Память поколений»:**

*«Фонд занялся развитием науки о старости – гериатрии. Теперь у нас есть возможность сыграть на опережение и создать необходимые условия, чтобы люди «серебряного» возраста чувствовали себя комфортно в современном обществе. Ежегодно фонд поддерживает самые актуальные тенденции в области благотворительности. Уникальный жизненный опыт «серебряных» волонтеров должен приносить пользу обществу.»*

На сегодняшний день в рамках федеральной программы «Молоды душой» действует 73 центра «серебряного» добровольчества, 47 из которых работают по социальной франшизе Добро.Центр. Каждый центр «серебряного» волонтерства активно привлекает старшее поколение к добровольческой деятельности, проводит акции и мероприятия для «серебряных» волонтеров в регионе: фестивали, конференции, форумы.

**Ежегодно проводятся масштабные федеральные мероприятия:**

▶ всероссийский грантовый конкурс «Молоды душой». В 2023 году было под-

**Приоритетное направление работы Социального фонда России – поддержка активности людей «серебряного» возраста. В 2023 году фонд заключил соглашение о сотрудничестве с Ассоциацией волонтерских центров в области развития федеральной программы «Молоды душой». В настоящее время в России открыто множество центров общения для людей старшего поколения. На их базе будут создаваться волонтерские Добро.Центры.**

держано 100 победителей (73 физических лица, разработавшие социальные проекты, направленные на улучшение качества жизни старшего поколения, и 27 юридических лиц, открывших Добро.Центры #МолодыДушой);

- ▶ всероссийский форум «серебряных» добровольцев, приуроченный ко Дню пожилого человека (1 октября). Форум собирает более 500 активных волонтеров старшего возраста.

Постоянно ведется работа по масштабированию лучших региональных практик

по «серебряному» добровольчеству. К программе активно присоединяются новые территории. Ключевым проектом программы является сетевой проект «Серебряный наставник». В рамках него «серебряные» волонтеры становятся наставниками для детей и подростков в трудной жизненной ситуации. Цель проекта – развитие института наставничества среди старшего поколения, создание условий для передачи опыта «серебряных» волонтеров детям и подросткам в трудной жизненной ситуации для их социализации и адаптации к будущей гармоничной жизни в обществе.

В 2022 году петербургская АНО САП «Серебряный возраст» создала новый проект – «Соцзавод». Благодаря «Соцзаводу» в разных городах России резко выросло количество опытных «серебряных» волонтеров. Люди получают знания о том, как сформировать важный социальный проект, как решить острые социальные проблемы на территории своего региона, как объединить пожилых и молодых.

Так «серебряное» волонтерство в нашей стране стало поистине народным движением.

# **ИСТОРИИ «СЕРЕБРЯНЫХ»**

# ТОЧКИ НА КАРТЕ





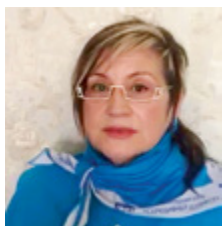
ΔΦΟ



ΣΦΟ



**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



**ВАЛЕНТИНА  
КАРЗОВА**

Москвичке Валентине Карзовой 70 лет, добровольческой деятельности отдана «пяtilетка». Валентина с радостью

влилась в ряды «серебряных» и активно участвует во всех мероприятиях, где нужна помощь волонтера.

**ВАЛЕНТИНА КАРЗОВА:**

*«Моя жизнь вот уже пять лет наполнена самыми светлыми эмоциями и замечательными событиями. Вместе с другими волонтерами я стремлюсь быть полезной и нужной людям, оказываю поддержку нуждающимся, интересно провожу время в разнообразных акциях, связанных с развитием культуры, спорта и образования».*

Валентина увидела в добровольческой деятельности огромные возможности и для саморазвития. Она получила новую специальность – стала экскурсоводом, освоила базовые навыки в сфере маркетинга и рекламы.

**ВАЛЕНТИНА КАРЗОВА:**

*«Благодаря волонтерству я не только занимаюсь делом, которое мне интересно, но и завожу новые знакомства, преодолеваю депрессию, развиваюсь и двигаюсь вперед. Однако в процессе общения с другими волонтерами я заметила, что многим не хватает личных контактов и душевной поддержки. Так возникла идея создать гостиную,*

*где волонтеры смогут встречаться в уютной атмосфере. Моя идея нашла поддержку, и появился проект «Серебряная гостиная».*

Теперь Валентина проводит регулярные встречи для своих новых друзей в «Серебряной гостиной», а темы для общения самые разные. В гостиной проходят и другие мероприятия: чайные церемонии, концерты, светские приемы. И что очень важно: на этой площадке волонтеры могут познакомиться друг с другом, провести время интересно и приятно. В результате улучшается психоэмоциональное состояние, появляется ощущение общности и участия в чем-то важном.

Помимо этого, Валентина курирует проект «РегионLAV», направленный на развитие «серебряного» волонтерства в России. Благодаря проекту создана возможность для обмена опытом с другими волонтерскими организациями из разных городов и регионов, внедряются лучшие практики работы. Это помогает развивать российское волонтерское движение «серебряных» в целом. Во многом благодаря стараниям Валентины московские волонтеры встретились и подружились с волонтерами из Череповца, Клина, Дмитрова, Скопина, Рязани, Серпухова.

**ВАЛЕНТИНА КАРЗОВА:**

*«Я очень благодарна столичному волонтерскому центру «Серебряный возраст» за поддержку. Добровольчество изменило мою жизнь, сделало ее более насыщенной и интересной. Я счастлива, что могу быть частью такого великого движения».*

**Валентина Карзова участвовала в важнейших для России событиях:**

- ▶ Общероссийский гражданский форум (2018 г.);
- ▶ торжественный марш на Красной площади (2019 г.);
- ▶ фестиваль «Young Old: новые старшие» (2021 г.);
- ▶ Международный военный музыкальный фестиваль «Спасская башня» (2022 г.);
- ▶ VI Всероссийский форум «серебряных» добровольцев (2022 г.);
- ▶ Международный форум гражданско-го участия #МЫВМЕСТЕ (2022 г.);
- ▶ VII Всероссийский форум «серебряных» добровольцев (2023 г.) и т. д.

**ВАЛЕНТИНА КАРЗОВА:**

*«Присоединяйтесь к нашей волонтерской деятельности и откройте для себя новые возможности и впечатления. Познакомьтесь с интересными людьми и вместе с ними помогайте другим. Нам важно участие каждого, и каждый волонтер для нас ценен. Даже если у вас нет опыта или вы не знаете, чем можете быть полезны, главное – ваше желание помочь. Мы будем рассказывать, учить, показывать и всегда поддерживать вас!»*



**Лидия КОВИНА**

Лидия Ковина – одна из «старейшин» движения «серебряных»: ей 85 лет, и она неотомима в работе! В молодости Лидия окончила Уральский

политехнический институт, получила диплом инженера-электромеханика и работала по специальности на ижевском заводе «Ижсталь» в отделе энергетики.

Но судьба привела Лидию в столицу – в Москве она долгое время трудилась во Всесоюзном научно-исследовательском институте метрологической службы. Лидия занималась наладкой дифференциального высоковольтного измерителя напряжения, который был выставлен на ВДНХ и получил высокую оценку специалистов. За эту работу Лидия Ковина получила нагрудный знак отличия Выставки достижений народного хозяйства – бронзовую медаль.

**Лидия КОВИНА:**

*«Выйдя на пенсию, я занималась семьей и внучкой. Однако со временем стало скучно, и я решила найти занятие по душе. Мое увлечение танцами привело меня в танцевальный коллектив «Еще не вечер». С этим коллективом я выступала на концертах в разных районах Москвы. А потом во мне вдруг проснулся дар декламатора – начала читать стихи, которые раньше учила просто для себя».*

В разгар пандемии Лидия устроила «серебряным» волонтерам камерный поэтический вечер, и ее попросили сделать аудиозаписи своих выступлений для пансионатов. Идея была замечательная! Раз нельзя проводить массовые встречи и концерты, можно сделать это адресно для каждого человека! Лидия живо откликнулась и записала стихотворный цикл – на радость своим благодарным слушателям.

**Лидия КОВИНА:**

*«Я занимаюсь этим проектом уже два года и получаю огромное удовлетворение, ведь на какое-то время люди моего возраста и старше забывают обо всем, слушая великую поэзию. Она как будто отогревает их, возвращает*

*во времена юности – а в советские годы стихи были важной частью человеческого бытия...»*

Жизненное кредо Лидии: неважно, кто сильнее, умнее, красивее, богаче, – в конечном счете имеет значение лишь одно, счастлив человек или нет. Лидия утверждает, что счастлива именно благодаря «серебряному» движению, оно делает ее жизнь абсолютно полноценной, насыщенной и интересной.

### **Лидия КОВИНА:**

*«Мне хочется посоветовать всем тем, кто еще не присоединился к волонтерскому движению: если хотите помогать людям, то выбирайте направление, где вы больше принесете пользы, и делайте то, что вы умеете лучше всего. Не бойтесь искать свое призвание, несмотря на годы и седину. Жизнь продолжается, пока вы мыслите позитивно. Волонтерская работа прекрасна тем, что она не только меняет ситуации других людей, но и преображает самого волонтера, открывая перед ним новые горизонты и возможности саморазвития!»*



**МАРИНА НОВОКШЕНОВА**  
Москвичке Марине Новокшеновой 63 года, из них волонтерской работе посвящено шесть лет. С юности Ма-

рина придерживается принципа «делай добро и не проси ничего взамен».

Марина окончила Иркутский политехнический институт и Финансовую

академию при Правительстве РФ. Кроме того, она получила дополнительное образование по улучшению когнитивных функций и стала экскурсоводом. Более четверти века трудовая деятельность Марины прошла в закрытом Ангарске, работа была связана с урановой промышленностью.

### **Марина НОВОКШЕНОВА:**

*«О движении «серебряных» я узнала от своей питерской подруги. Я нашла «серебряных» в Москве, зарегистрировалась в одном из центров. На начальном этапе помогала волонтерам в вязании носков и варежек для детских домов и участвовала в различных мероприятиях и форумах».*

После одного из форумов Марина впервые оказалась в доме престарелых с дементными больными. Познакомившись с родственниками пациентов, Марина осознала, какие страдания испытывают близкие пожилых людей с деменцией.

### **Марина НОВОКШЕНОВА:**

*«Это стало поворотным моментом моей жизни. Я решила с максимальной отдачей помочь пожилым людям избежать старческого слабоумия, чтобы они как можно дольше находились в активной здоровой фазе и не были обузой для своих семей. Я подробно изучила проблему деменции и пришла к выводу, что общественная деятельность и забота о других могут быть спасением в этом вопросе».*

Марина Новокшенова взялась проводить специальные занятия для пожилых. Разработала авторский комплекс упражнений. Например, одно из них заключается

в том, что нужно придумать 15 нетрадиционных способов использования обычных предметов. Эти игры позволяют держать мозг, тело и настрой в тонусе.

### **Марина НОВОКШЕНОВА:**

*«Недавно одна из моих слушательниц рассказала, что с нее сняли инвалидность по последствиям инсульта и когнитивных нарушений после ковида, а причина полной реабилитации – занятия в созданной мной группой «Мозгоробика». Мне кажется, это лучшие слова, что я слышала за последние годы! Благодаря занятиям человек вернул здоровье и желание жить. Разве это не замечательно?»*

С 2018 года Марина вместе с мужем приступила к разработке занятий по улучшению когнитивных функций для пенсионеров в Балашихе и Москве. Супруги Новокшеновы поставили себе задачу сформировать привычки ежедневной тренировки функций мозга у пожилых людей. Марина надеется, что ее подопечные смогут поделиться своими навыками с другими сверстниками.

И снова мы видим масштабную историю, которая родилась из простого желания помочь людям возраста 50+ сохранить свою независимость и здоровье.

### **Марина Новокшенова имеет ряд достижений:**

- ▶ полуфиналист конкурса «Доброволец России» (2020 г.);
- ▶ победитель конкурса «Молоды душой» с проектом «Мозгоробика» (2020 и 2023 гг.);
- ▶ полуфиналист международной премии #МЫВМЕСТЕ (2021 г.).

### **Марина НОВОКШЕНОВА:**

*«Выход на пенсию – это время, когда открываются новые горизонты. Можно позволить себе заниматься всем, чем давно хотелось, и попробовать свои силы в разных сферах деятельности. Волонтерство отлично подходит для этого. Ведь оно предоставляет возможность приносить радость людям. Такой стимул позволяет не только жить долго, но и наслаждаться всей полнотой жизни».*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: МОСКВА**

«Серебряное» волонтерство» – одно из динамично развивающихся направлений волонтерской деятельности Москвы.

Общественное движение волонтеров старшего возраста в столице берет свое начало в октябре 2013 года. Во время проведения чемпионата мира по легкой атлетике в Москве к волонтерству стали привлекать не только молодежь. При государственном бюджетном учреждении культуры города Москвы «Московский молодежный многофункциональный центр» в рамках развития одного из направлений был сформирован актив волонтеров старшего возраста.

В 2014 году образовалось государственное бюджетное учреждение города Москвы «Ресурсный центр по развитию и поддержке волонтерского движения «Мосволонтер», отдельной формой работы которого стало развитие волонтерской деятельности среди населения старшего возраста. Именно с этого года

началась плотная работа по развитию направления «Серебряное волонтерство» в учреждении.

В 2021 году на базе ресурсного центра «Мосволонтер» открылся региональный центр для «серебряных» волонтеров «Молоды душой». Добровольцы старшего возраста получили возможность поддерживать городские акции и принимать участие не только в традиционных мероприятиях, но и в обучающих занятиях, разработанных специально для них. «Представители «серебряного» волонтерства – это уникальные люди, за плечами которых богатый жизненный опыт, ценностные ориентиры и невероятный запас внутренней энергии, которым они готовы делиться с окружающими. И мы рады, что с каждым годом мы предлагаем старшему поколению волонтеров всё больше интересных событий и возможностей для саморазвития», – рассказал координатор московского регионального волонтерского центра «Молоды душой», ведущий специалист отдела реализации волонтерских программ ГБУ города Москвы «Мосволонтер» Рашит Гильфанов.



**Наталья  
КОНДРАЦКАЯ**  
«Серебряный» волонтер из Владимирской области Наталья Кондрацкая из своих 59 лет семь занимается добровольческой работой. Мягкость, женственность, умение сопереживать и находить «золотой ключик» к любой душе – вот что отличало Наталью с ее комсомольской юности.

После окончания средней школы одаренная девушка легко поступила во Владимирское областное училище культуры на отделение «клубный работник, руководитель самодеятельного театрального коллектива». Творчество сопровождало Наталью все трудовые годы, куда бы ни забросила ее судьба. А когда Наталья вышла на пенсию, ее любовь к искусству сослужила хорошую службу.

### **Наталья КОНДРАЦКАЯ:**

*«Волонтером я стала после одного эпизода. Увидела случайно в соцсетях объявление о том, что проходит «Весенняя неделя добра» и желающие могут к ней присоединиться. И далее шел список мероприятий. Выбрала концерт в Доме ветеранов, ведь это мое, я этому училась. Люблю читать стихи, вести концерты, писать сценарии для праздников. Позвонила организатору, договорилась о том, что мой номер, чтение «Сказки о русской игрушке» Евгения Евтушенко, будет включен в концертную программу. Но через какое-то время мне с извинениями перезвонили: оказалось, что количество желающих выступить на концерте просто зашкаливало! И тогда я поняла: ого, значит, это не просто самодеятельность – это народное движение! И решила примкнуть. Это кардинально изменило мою жизнь!»*

Первым мероприятием, в котором Наталья Кондрацкая приняла полноценное участие, был полумарафон «Золотые ворота». Правда, тогда она оказалась в молодежной среде, но это был отличный старт – нового волонтера встретили с теплотой и доброжелательностью.

И Наталья окончательно утвердилась в своем намерении стать добровольцем. С тех пор утекло много воды, и подобных акций с участием Натальи прошли сотни.

### **Наталья КОНДРАЦКАЯ:**

*«Я каждый раз столько слов благодарности слышу, что у меня будто крылья за спиной вырастают. А ведь волонтерство – это всегда работа. Нужно заниматься с людьми, решать их вопросы быстро и качественно, порой приходится часами быть на ногах... Но вот что удивительно: никакой усталости я никогда при этом не замечаю! И всё потому, что это точно мое – быть нужной. Думаю, у большинства пенсионеров есть такая потребность. Ведь дети выросли и разлетелись, а желание заботиться о ком-то у моего поколения врожденное. Да это в принципе черта российского менталитета».*

**Наталья – постоянный участник крупнейших событий, при проведении которых требуется помощь добровольцев, вот их краткий перечень:**

- ▶ полумарафон «Золотые ворота» (2017–2022 гг.);
- ▶ международный волонтерский лагерь в Печоре (2019 г.);
- ▶ акция «Бессмертный полк» в Москве, «Живая цепь» на Красной площади (2022 г.);
- ▶ международный волонтерский лагерь в Выборге (2022 г.);
- ▶ X Форум регионов России и Беларуси в Уфе (2023 г.);
- ▶ международный волонтерский лагерь в Перми (2023 г.).

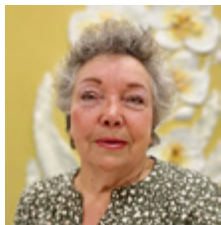
### **Наталья КОНДРАЦКАЯ:**

*«Я очень активный волонтер и принимала участие практически во всех мероприятиях города, где требуется помощь. Особенно душа лежит к культурным акциям и мероприятиям патриотической направленности. Волонтером быть не просто можно – нужно, это источник силы. Не бойтесь пробовать себя в разных направлениях волонтерства. Не бойтесь подавать заявки на мероприятия. Верьте в себя, и всё непременно получится!»*

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ВЛАДИМИР**

Во Владимирской области в добровольческую деятельность вовлечено около пяти тысяч «серебряных». Добровольцы читают лекции в «Университете третьего возраста», организуют клубы по интересам и помогают пожилым людям и инвалидам участвовать в различных конкурсах и фестивалях. «Серебряное» волонтерство развивается по нескольким направлениям: событийное, патриотическое, «Семья, материнство, детство», «Безопасный регион», «Экология и туризм». За прошлый год проведено свыше 1400 различных мероприятий, направленных на укрепление здоровья. Это марафоны, экскурсии в рамках социального туризма, занятия скандинавской ходьбой, зумба-фитнес (зумба – это программа танцевального фитнеса в формате зажигательных танцев под латиноамериканскую музыку. – Прим. ред.), флешмобы. Развитие получили также творческие мастерские, мастер-классы, авторские и коллективные выставки «Лидеры старшего поколения – детям».

Большой популярностью пользуются региональные проекты «Бабушка на час» и «Дедушка рядом», в рамках которых волонтеры занимаются с детьми-инвалидами и дают возможность родителям выделить время для других важных дел. «Серебряные» волонтеры Владимирской области вяжут для участников СВО теплые носки, перчатки и шапки, собирают для нужд СВО посылки с продуктами, термобельем и другими необходимыми вещами.



**Мария ПОГОРЕЛЬСКИХ**  
Мария Погорельских родилась и живет в городе Воронеже, из своих 72 лет волонтерской деятельности она отдала пять – и это только начало! Ведь Мария уверена: «Бодрость духа преодолевает любые проблемы!»

Мария окончила Финансово-экономический техникум и Всесоюзный финансово-экономический институт по специальности «государственное муниципальное управление». После института работала в родном Воронеже, трудилась в финансовом отделе Ленинского исполкома и в налоговой инспекции, где прошла путь от инспектора до руководителя.

**Мария ПОГОРЕЛЬСКИХ:**  
*«Я решила стать волонтером, потому что всегда была неравнодушна к чужой беде. Сама предлагала помощь даже тем, кто не просил, но нуждался. Моя потребность помогать людям естественным образом переросла в добровольческую деятельность».*

В 2022 году в Воронежской области стартовал социальный проект под названием «С румянцем на щеках». Мария стала его участницей, и когда для реализации проекта были закуплены трехколесные велосипеды, Мария взялась за обучение людей, испытывающих трудности, технике вождения, сопровождала их в экскурсионных поездках.

**Мария ПОГОРЕЛЬСКИХ:**  
*«Однажды во время велолектория я увидела женщину с двумя тяжелыми сумками. Я предложила помощь, поставила ее сумки в велосипедные корзины, проводила женщину до дома, рассказала о социальных проектах. И она стала частью нашей волонтерской семьи. Даже маленький поступок может многое изменить!»*

Основное волонтерское направление Марии – проведение инструктажей по езде на трехколесных велосипедах. Также Мария работает с группой слабослышащих людей. Она оказывает им помощь в решении проблем, связанных с бытом и социумом, помогает как сурдопереводчик.

**Мария ПОГОРЕЛЬСКИХ:**  
*«Считаю своей волонтерской суперсилой знание языка жестов глухонемых, этим языком я занимаюсь около 15 лет. Поэтому мне часто приходится работать на тех мероприятиях, где требуется помощь особенной категории граждан. Еженедельно участвую в качестве сурдопереводчика в проведении занятий для группы слабослышащих людей в Воронежском обществе глухонемых. Эти занятия проходят на базе центра дневного пребывания для пожилых людей и инвалидов при отделе социальной защиты населения Воронежа. Также*

*я сопровождаю этих людей на различные культурные и спортивные мероприятия».*

**Мария – оптимистичный и жизнерадостный человек, она щедро делится своей энергией со всеми, кто ее окружает. Все волонтерские события в своей жизни считает важными и яркими, но особенно выделяет эти:**

- ▶ проект президентского гранта «55+ Время жить» (2021 г.);
- ▶ благотворительная акция «Белый цветок» (2022 г.);
- ▶ всероссийская акция «Красная гвоздика» (2022–2023 гг.);
- ▶ открытие штаба общественной поддержки партии «Единая Россия» (2023 г.).

### **МАРИЯ ПОГОРЕЛЬСКИХ:**

*«Я считаю, что если у вас есть возможность кому-то помочь, быть полезным, то после выхода на пенсию стоит вступить в ряды волонтеров. Таким образом вы увеличите круг общения, получите удовольствие от того, что помогаете другим. Также вы сможете узнать много нового и интересного. Главный наш враг – страх неудачи. Поэтому не бойтесь выходить из зоны комфорта. Волонтерство даст вам новые стимулы жить!»*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ**

В 2019 году в Воронеже появился свой центр «серебряного» добровольчества «Молоды душой». Однако и в этом регионе

волонтерское движение, объединяющее людей в возрасте 55+, стало формироваться намного раньше – в 2013 году в регионе был реализован проект «Пожилые помогают пожилым». У его истоков стояли 18 человек. Сегодня в регионе более 500 активных «серебряных» добровольцев.

«Серебряные» волонтеры помогают пожилым людям совершать прогулки, выезжать в больницы, оказывают различную помощь в быту. А также участвуют в рейдах вместе с сотрудниками ГИБДД, следят, как школьники и пожилые люди переходят дорогу. Также «серебро» активно развивает социальный туризм, культурный досуг и спортивное направление.

Одним из важных проектов «серебра» Воронежа стало кураторство над местным психоневрологическим интернатом. Волонтеры приезжают туда и в праздники, и в будни, привозят небольшие подарки.

«Серебряные» волонтеры Воронежской области становятся настоящими героями в своих муниципалитетах, их знают, к ним тянутся, благодаря им многие люди вновь обретают веру в добро и человечность.



### **ГАЛИНА ИВАНОВА**

Жительница Курска 75-летняя Галина Иванова – опытный волонтер с семилетним стажем. Полвека прошло

с тех пор, как выпускница Воронежско-

го инженерно-строительного института начала свой трудовой путь в качестве инженера-проектировщика.

Однако прошло время, и Галина решилась на крутой поворот в своей профессиональной судьбе: в 1995 году окончила Финансовый университет при Правительстве РФ по специальности «экономист». С такими знаниями грех проводить счастливые пенсионные годы у телевизора! Тем более что характер боевой, целеустремленный, а душа молодая и требует дела!

Галина стала «серебряным» волонтером в 2017 году – примкнула к движению некоммерческой организации «Курская региональная общественная организация «Культурно-просветительское общество «Возрождение». С первых же дней стало ясно: добровольцы близки ей по духу и образу мышления. Жизнь закипела: каждый день – новые знакомства, интересные встречи, значительные события регионального, а зачастую и общероссийского масштаба!

#### **Галина ИВАНОВА:**

*«Волонтер – это, конечно, призвание. Мы призваны делать мир лучше, призваны помогать тем, кто нуждается в помощи, тем, кому нужно вернуть надежду на будущее и просто веру в людей. Мы – живое доказательство того, что Земля все еще держится на добре и сопереживании. А еще мы – просто неравнодушные люди, которым годы ни о чем! У нас хватает мужества противостоять старости и унынию. Я как волонтер помогаю людям, но всё, что я отдаю,*

*возвращается сторицей. Ведь моя активность – залог моего долголетия. Так что призываю всех пенсионеров: вступайте в наши ряды, и вы поймете: даже в семьдесят не поздно начать жить по-настоящему!»*

Инженеру и экономисту из Курска Галине Ивановой есть чем поделиться с молодежью, да и люди старшего поколения часто обращаются к ней за советами: у кого-то вопрос по строительству, у кого-то – финансового характера. Галина всегда предложит мудрое и рациональное решение.

Ее волонтерская деятельность в первую очередь касается экономического просвещения людей пожилого возраста. Но не менее увлеченно Галина участвует в проектах, касающихся социальных и культурных задач.

#### **Галина Иванова была координатором многочисленных мероприятий, среди которых:**

- ▶ всероссийская акция «Золотые руки ангела» в помощь воинам СВО (2023 г.);
- ▶ акция «Увидеть сердцем» в помощь слепым и слабовидящим читателям Курской областной библиотеки имени В. С. Алехина (с 2019 г.);
- ▶ XIX Всемирный фестиваль молодежи и студентов в г. Сочи (2017 г.);
- ▶ 75-летие и 80-летие победы в Курской битве;
- ▶ акция «Поезд Победы», посвященная 76-й годовщине победы на Курской дуге;
- ▶ всероссийская акция «Красная гвоздика» (2017–2023 гг.);

- ▶ всероссийская акция «Волонтер Конституции» (2020 г.);
- ▶ 30-летие открытия памятника героям-афганцам «Скорбящая мать»;
- ▶ IV Международный музыкальный конкурс имени народного артиста России В. Ф. Гридина.

Галина Иванова – постоянный делегат ежегодных всероссийских форумов «серебряных» добровольцев и Международного форума гражданского участия #МЫВМЕСТЕ. Также она принимает активное участие в работе всероссийского и регионального конгрессов волонтеров финансового просвещения.

#### **Галина ИВАНОВА:**

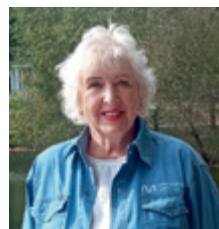
*«Конечно, людей пожилого возраста нельзя отправлять в тираж, они могут принести еще много пользы. А их жизнь гораздо вернее можно продлить не таблетками, а простым общением, небольшими приятными подарками, приглашением на концерт самодеятельности – да мало ли способов сделать стариков счастливее? Однако нельзя забывать и о том, что пожилые люди нуждаются в элементарных знаниях, касающихся современного мира: это и финансы, и интернет. К тому же зачастую они не ориентируются в цифровых сервисах, а значит, могут стать жертвой обмана. Я чувствую свою личную ответственность за каждого пожилого человека, с которым сталкиваюсь как волонтер. Моя главная миссия сейчас – их финансовый ликбез».*

#### **ТОЧКА НА КАРТЕ: КУРСК**

«Серебряное» добровольчество в Курской области развивается с 2016 года. А торжественное открытие регионального центра «серебряного» добровольчества состоялось в 2018 году на базе областного Дворца молодежи.

В настоящее время в регионе в «серебряное» добровольчество вовлечено более тысячи волонтеров. 2023 год стал знаменательным в жизни сообщества: проект на получение социальной франшизы Добро.Центр #МолодыДушой курских волонтеров стал победителем Всероссийского грантового конкурса «Молоды душой» и получил грант в размере 750 тысяч рублей.

В Курской области проводится немало обучающих курсов для пенсионеров. Как правило, эти встречи собирают сотни участников. Наиболее посещаемыми стали форумы волонтеров финансового просвещения – на них съезжается более 200 добровольцев. Курские «серебряные» часто становятся призерами всероссийских конкурсов и акций, в числе их многочисленных наград – дипломы Центробанка и Министерства внутренней и молодежной политики Курской области.



#### **Татьяна КРАСИЛОВА**

Жительнице Орла Татьяне Красиловой 71 год, волонтерский стаж у нее – четыре года. Девиз Татьяны: «Хочу, люблю и делаю!».

она человек активной гражданской позиции.

Всю жизнь Татьяна мечтала о сцене и пении, но судьба распорядилась иначе. После окончания института легкой промышленности в городе Фрунзе она работала инженером и начальником отдела на производстве. Супруг Татьяны был моряком, поэтому молодость и зрелые годы этой пары прошли на Чукотке, в Якутии и Магадане.

В Орел семья Красиловых перебралась 14 лет назад. Татьяна на первых порах чувствовала себя потерянной: чужой город, незнакомые люди. Чтобы интегрироваться в местное сообщество, Татьяна обратилась в клуб, надеясь влиться в какой-нибудь самодеятельный коллектив. И спустя некоторое время ее мечта сбылась: она стала частью сообщества самодеятельных артистов Орловской области.

### **Татьяна КРАСИЛОВА:**

*«Начались репетиции, а потом пошла череда концертов. Мы, доморощенные артисты, вышли с выступлениями на всю область. Пели и танцевали в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, поддерживали настроение украинских беженцев, проводили встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и семьями участников СВО. И в какой-то момент я поняла, что должна стать волонтером, помочь не только со сцены».*

Татьяна активно включилась в добровольческую работу. Теперь она волонтер Общественного центра социального обслуживания населения Орловского муниципального округа. В 2021 году Татьяна Красилова стала победительницей конкурса «Моя бабушка – волонтер», также она приняла участие в двух всероссийских форумах «серебряных» волонтеров.

Во время пандемии Татьяна вместе с другими «серебряными» шила маски для населения, записывала видеоролики для детей и проводила концертные программы для пенсионеров. Сейчас доброволец активно участвует в сборе гуманитарных грузов для СВО, изготавливает сети, свечи и открытки для солдат.

### **Татьяна КРАСИЛОВА:**

*«Я испытываю огромное счастье от мысли, что могу поддерживать других людей. Вижу их сияющие глаза – и понимаю, что я им нужна. Для меня волонтерская деятельность – это как рука, протянутая в момент отчаяния. Я уверена, что все сложные ситуации нужно преодолевать вместе, потому что вместе мы – сила!»*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

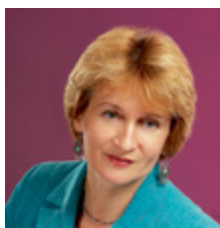
В 2019 году в Орле начал работу первый в регионе центр «серебряного» волонтерства. Он возник благодаря победе Орловской области во Всероссийском грантовом конкурсе «Молоды душой», направленном на поддержку социальных проектов. Годом раньше в Орле начала работу «Академия третьего возраста». Сегодня региональное движение «серебряных» добровольцев насчитывает более тысячи волонтеров.

Пенсионеры Орловской области – самые активные участники субботников по благоустройству территорий своих муниципалитетов, именно под их руководством осуществляется косметический ремонт памятников героям Великой Отечественной

войны. А что касается художественной самодеятельности, то здесь орловским «серебряным» просто нет равных: агитбригады волонтеров в возрасте 55+ выступают на всех городских праздниках, устраивают концерты в домах престарелых, в школах и даже выезжают на дом к пожилым и инвалидам. В 2021 году орловский проект «Школа «серебряного» добровольчества» получил федеральную поддержку после участия и победы в конкурсе «Регион добрых дел».

Волонтеры помогают людям преклонного возраста не только в быту и досуге. Одни проекты посвящены красоте и уходу за внешностью, другие – политической и событийной повестке, а также учебе – ведь освоению компьютерных технологий все возрасты покорны.

«Серебро» Орловской области в строю, эти активные люди доказывают, что возраст – понятие относительное.



**ЕЛЕНА  
ВЕЛИКАНОВА**

Елена Великанова родилась и выросла в Тамбове, из своих 62 лет добровольческой работе она отдала полжизни,

начав свой путь волонтера в 34 года.

Елена всегда была оптимистом, ее кредо: «Где мы – там победа». Энергичная и полная решимости, она с радостью помогает людям, старается сделать мир лучше.

В юности Елена работала организатором-методистом в Доме культуры завода

«Центролит» в Липецке, курировала спортивные лагеря. Именно там с ней случился эпизод, определивший ее судьбу: Елена спасла тонувшего подростка.

Позже, работая в подростковых клубах Тамбова, Елена разработала проект «Робинзоны», который был рассчитан на привлечение молодых инвалидов 1-й группы к работе клуба. Также она организовала творческие занятия для детей младшего возраста, а вот вести кружки Елена попросила пенсионеров-инвалидов. Кружки стали популярными среди подростков, а их руководители смогли получать дополнительный заработок.

После окончания университета Елена создала свой первый волонтерский отряд из семи человек и начала активно развивать волонтерское движение в Тамбове. Под ее руководством были проведены десятки мероприятий: школы волонтеров, форумы, круглые столы, акции, направленные на популяризацию добровольческого движения. Вернувшись работать в университет, Елена разработала Положение о добровольческом движении и создала сайт, где аккумулировалась информация о волонтерских отрядах, НКО и общественных организациях региона. Люди старшего поколения энергично вовлеклись в волонтерскую деятельность.

Елена не ограничилась только региональными акциями. Она стала членом Ассоциации волонтерских центров России. Ее активность привлекла внимание благотворительного фонда «Преодоление», и Елена стала региональным координатором «серебряных» волонтеров.

Елена Великанова – яркий пример преданного и самоотверженного волонтера. Она не только помогает нуждающимся, но и вдохновляет других на добрые дела. Ее многолетний опыт и верность делу сделали ее поистине незаменимой фигурой в обществе.

### **Елена ВЕЛИКАНОВА:**

*«Я продолжаю работу в качестве волонтера, также являюсь руководителем общественной волонтерской организации «Бумеранг». У меня множество идей и проектов, и все они будут реализованы. Моя команда работает над проведением различных мероприятий по таким направлениям добровольчества, как патриотизм и объединение поколений».*

Елена была в числе организаторов областной школы волонтеров, международного слета добровольцев на Тамбовщине, форума «Дороже золота – земля родная», турслета молодежи Тамбовщины «Рюкзак, палатка, настроение», а также акций «Блогеры против мусора», «Международная волонтерская модель ООН», «Клуб «Семья», «Где мы – там победа!», «Союз волонтеров «ВЫБОР», «От идеи к воплощению» и т. д. Елена – активный участник конкурсов и мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции и запрещенных препаратов среди подростков и молодежи. Ее организацию поддерживали различные структуры и объединения, в том числе партия «Единая Россия».

Ежегодно Елена и ее команда участвуют в акции «Экодвор», которая проводится в жилых секторах микрорайонов. Волонтеры заняты сбором мусора

и организацией акций по очистке природных территорий.

### **Елена ВЕЛИКАНОВА:**

*«Мы никогда не забывали о детях из домов-интернатов и ветеранах, не имеющих близких. Проводим для них различные мероприятия, концерты, встречи и мастер-классы. Каждый год радуем детей и пожилых своим вниманием и заботой».*

Елена убеждена, что активная гражданская позиция приводит к позитивным изменениям в обществе. Она всегда поддерживала других людей и вдохновляла их на добровольческую работу.

### **Главными событиями**

**в волонтерской жизни Елены стали:**

- ▶ волонтерская школа первокурсника «Знать, уметь, помогать!», Тамбов (2017 г.);
- ▶ областные школы волонтеров «Где мы – там победа!», Тамбов, (2017–2020 гг.);
- ▶ «Мы выбираем жизнь – 2019» – акция по профилактике ВИЧ-инфекции и наркотиков в подростково-молодежной среде;
- ▶ «Кванториум» – территория будущего!» (2021 г.);
- ▶ ежегодные мероприятия для детей из домов-интернатов (с 2001 по 2023 г.).

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: ТАМБОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

Первые «серебряные» активисты появились в Тамбове в начале 2010-х, тамбовский региональный центр «серебряного»

волонтерства «Молоды душой» возник в 2021 году на базе местного геронтологического центра. Движение объединило активных тамбовчан «серебряного» возраста и создало необходимые условия для самореализации старшего поколения. Сейчас в регионе около полутора тысяч «серебряных» волонтеров.

Треть населения Тамбовщины именно пенсионеры, они особенно нуждаются в поддержке «серебряных». Одним из первых проектов в Тамбове стала акция «Потеряшка» – для стариков, страдающих нарушениями памяти.

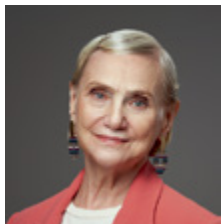
Благотворительные проекты, реализованные «серебряными» в регионе, охватывают различные сферы общественной жизни. Волонтеры активно участвуют в решении проблем пожилых людей, оказывая им помощь и поддержку в повседневных вопросах. Большую роль играют «серебряные» и в сфере детского развития. Они организуют мастер-классы, проводят благотворительные акции, покупают необходимое оборудование для детских учреждений.

Работа «серебряных» волонтеров заметно изменила жизнь в Тамбовской области, добровольцы продолжают активно развиваться, привлекают новых членов и реализуют новые проекты.





**СЕВЕРО-  
ЗАПАДНЫЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



**ТАМАРА  
ДОЛГУШЕВСКАЯ**  
Ж и т е л ь н и ц е  
Санкт-Петербурга  
Тамаре Долгушев-  
ской 81 год – и она  
один из самых по-  
жилых рекордсме-

нов добровольческого движения. Та-  
мара участвует в нем уже 13 лет!

Наверное, есть закономерность в том,  
что чаще всего волонтерами становятся  
бывшие учителя, для них подвижниче-  
ство – стиль и смысл жизни. Вот и Тамара  
Долгушевская долгие годы отдала шко-  
ле. А на пенсии почувствовала острую  
нехватку общения.

**ТАМАРА ДОЛГУШЕВСКАЯ:**

*«Однажды мне на глаза попался ре-  
портаж об «Университете серебря-  
ного возраста» для пожилых людей,  
в 2009 году он получил грант и сразу  
начал работу. Я сразу отреагировала,  
созвонилась, записалась. И с огром-  
ным удовольствием прослушала курс.  
За 54 часа лекций как будто вернулась  
в свои студенческие годы. Препода-  
ватели с факультетов экономики,  
иностранных языков, программирова-  
ния рассказывали нам, «серебряным»  
студентам, о своих предметах, за два  
месяца мы максимально погрузились  
в учебу. А дальше – более глубокое  
изучение выбранных направлений.  
Это была прекрасная возможность  
почувствовать ритм современной  
жизни».*

Тамара Долгушевская вновь села за пар-  
ту – с этого началась ее долгая и насы-  
щенная жизнь «серебряного» добро-  
вольца. И когда поступило предложение  
отправиться волонтером на Олимпиаду  
в Сочи, она не раздумывала ни минуты.  
Тем более что теперь Тамара могла  
на практике применить свои знания  
иностранного языка и навыки владения  
компьютером.

**ТАМАРА ДОЛГУШЕВСКАЯ:**

*«В Сочи мы встречали и провожали го-  
стей, я поняла, что такое командная  
работа. Конечно, мы делали не только  
то, что предписано. Было много ситуаций,  
когда нужно думать не об инструкциях,  
а быстро искать выход. Волонтерство  
не форма туризма, как могут подумать  
многие. Так, во время международных  
чемпионатов я часто вставала в четыре  
утра, чтобы быть на службе в шесть.  
Дальше целый день на ногах. Во вре-  
мя соревнований необходимо следить  
за порядком на трибунах, на двух языках  
отвечать на десятки вопросов, если  
потребуется, вызывать медпомощь.  
После смены вместе с охраной еще раз  
проверять зрительские места».*

Впрочем, сложностей Тамара не замеча-  
ла – атмосфера подготовки и проведения  
величайшего спортивного праздника  
на планете зарядит энергией любого! Она  
забыла о возрасте – как и для многих на-  
чинающих волонтеров, именно Олимпиа-  
да стала стартом в новую фазу жизни:  
активную, наполненную тем смыслом, что  
возвышает человека над обыденностью.

### **ТАМАРА ДОЛГУШЕВСКАЯ:**

*«Я считаю, что нужно максимально пропагандировать именно такой образ жизни среди пожилых людей. Ведь если у человека отнять его социальную значимость – он начнет хиреть, страдать, болеть. И лишь осознание своей нужности может вытащить его из этого удручающего состояния».*

Тамара активно привлекает к добровольческому движению всё новых и новых людей, делясь своими эмоциями и успехами, рассказывая об интересных мероприятиях. Уверяет, что в каждом есть скрытые резервы и нереализованные таланты. Что ж, пенсия – это прекрасный возраст для того, чтобы стать лучшей версией себя...

Из событий, которые произвели на Тамару сильнейшее впечатление, она вспоминает Олимпиаду в Лондоне, чемпионат мира по футболу во Франции и чемпионат мира по футболу в России. Однако за годы работы волонтером у нее образовался длинный список мероприятий самой разной направленности. Да и наград за деятельное участие в «серебряном» волонтерстве скопилось немало.

### **ТАМАРА ДОЛГУШЕВСКАЯ:**

*«Меня иногда спрашивают, зачем я трачу свое время на волонтерство. Но оно уже часть меня, мой воздух, моя живительная среда. Не могу сидеть дома, не представляю себя продолжением дивана и телевизора. Живу! Для молодых людей важна материальная мотивация, и это понятно: им создавать семьи, строить дома. А нам, пенсионерам, уже важнее другое, то, что не измерить никакими деньгами: духовность,*

*забота о передаче добрых традиций следующему поколению. Мы, старики, своими делами будто закладываем краеугольные камни, на которых держится вся конструкция социума. А с молодыми работать – одно удовольствие! Они креативные, я с ними на одной волне!»*



### **АЛЕКСАНДРА ЛОСЕВА**

Жительница Ленинградской области Александре Лосевой 71 год. Однако возраст не мешает ей быть в числе ре-

гиональных лидеров «серебряного» волонтерства: уже шесть лет Александра легко откликается на все добровольческие акции.

В юности Александра Лосева окончила медицинское училище. Вышла замуж за офицера и стойко переносила все бытовые тяготы, связанные с переездами с места на место. Работала фельдшером в службе скорой помощи в городах Казахстана. А когда супруг вышел на пенсию, семья обосновалась в его родном Выборге. Александра прошла стажировку в Северо-Западном государственном медицинском университете имени И.И. Мечникова и долгое время преподавала сестринское дело в Выборгском медицинском училище.

### **АЛЕКСАНДРА ЛОСЕВА:**

*«Когда пришлось выйти на пенсию, я скучать не стала. Отучилась в «Русской школе скандинавской ходьбы» в Санкт-Петербурге, получила сертификат инструктора, создала ветеранскую группу по скандинавской ходьбе.*

*Вначале нас было немного, но постепенно команда разрасталась: вместе шагать-то весело! Мы прекрасно проводим время: спорт на свежем воздухе, общение. Сдружились. И задумались над тем, чтобы приносить пользу не только друг другу, но и обществу. Так я и мои друзья по спорту стали волонтерами».*

Группу Александры Лосевой начали охотно приглашать на различные мероприятия Выборга – «серебряные» всегда рады новым единомышленникам. В 2018 году ветераны приняли участие в работе городского конкурса «Возраст не предел». Первый шаг был сделан. С тех пор Александра Лосева – один из самых энергичных волонтеров «серебряного» движения Ленинградской области. С 2020 года она возглавляет общественное объединение «серебряных» добровольцев «Горлицы» в Выборге.

#### **Александра ЛОСЕВА:**

*«Каждый из нас вносит посильную лепту в общее дело. И вот что интересно – коллективная работа делает людей крепче и физически, и душевно. Я никогда не думала, что могу объединять и вдохновлять людей, – а оказалось, получается! Самое ценное в идее «серебряного» волонтерства – добрые дела, сердечность, милосердие и, разумеется, работа на имидж нашей страны. Жизнь продолжается, и прекрасно, что она продолжается так деятельно!»*

**Александра и ее «серебряные» союзники стали чем-то вроде тимуровской команды: добрых дел – уйма, на достигнутом**

**никто останавливаться не собирается, только вперед! Однако в длинном перечне мероприятий у Александры Лосевой есть самые памятные, повторяющиеся из года в год:**

- ▶ фестиваль «Наш выбор – спорт»;
- ▶ всероссийская благотворительная акция «Красная гвоздика»;
- ▶ акция «Бабушкино тепло»;
- ▶ акция «Накорми голодного»;
- ▶ акция «Дом хвостиков»;
- ▶ акция «Подари тепло».

#### **Александра ЛОСЕВА:**

*«Серебряное» добровольчество необходимо для социального благополучия людей пенсионного возраста. Это уникальный шанс для самореализации, для обретения смысла жизни, для общения. И еще это гарантия хорошего настроения. Я убеждена: добровольчество можно сравнить с волшебной таблеткой для пожилых людей, особенно для одиноких».*

Александра не устает агитировать людей в «серебряном» возрасте вступать в ряды добровольцев. Ведь эффективность проверена на себе: энергии прибавилось, скучать некогда, жизнь кипит!

#### **Александра ЛОСЕВА:**

*«Дорогие умудренные опытом люди! Приходите к нам в «серебряное» добровольчество, и вы не пожалеете. Вы нам так нужны! Приобретете новый круг общения, выберетесь из дома, найдете друзей и единомышленников, будете делиться опытом, будете нужны другим! И вспомните золотое время вашей молодости, вернете былое чувство товарищества!»*



**Наталья ПУШКАРЕВА**  
Жительнице Ленинградской области Наталье Пушкаревой 68 лет, отличный возраст для общественной работы!

И она с полной отдачей занимается ею уже семь лет. Кредо Натальи: «Будь благодарен жизни, и она отблагодарит тебя за это».

Наталья родилась и училась в городе Уссурийске Приморского края. Окончила бухгалтерскую школу и работала по этой специальности до самой пенсии. Старт ее волонтерской деятельности начался в 2017 году в преддверии 9 Мая: Наталья раздавала прохожим георгиевские ленточки. В наше время эти ленточки – символ Великой Победы – стали проявлением гражданской позиции.

**Наталья ПУШКАРЕВА:**  
*«Я испытала гордость за свою страну и свой народ в тот день и решила: буду волонтером. Я инициативный человек, могу многое сделать для других, чувствую в себе огромный запас сил. И мне хочется сделать мир хоть капельку лучше и чище. Хочется участвовать в жизни своего города и страны».*

Наталья Пушкарева не жалеет своего времени – оно целиком посвящено людям. С огромным удовольствием Наталья работает в разных волонтерских направлениях: социум, спорт, культура, экология, события, патриотическое воспитание молодежи. Ну а самыми запоминающимися мероприятиями для нее стали Всероссийский форум «серебряных»

волонтеров в Уфе (2018 г.) и Международный форум добровольцев (2018 г.).

**Наталья ПУШКАРЕВА:**  
*«Любую работу стараюсь выполнять с предельной ответственностью, с огромным желанием! Люблю организовывать своих соратников-добровольцев для проведения различных мероприятий. Если кто-то еще раздумывает, стать ему волонтером или нет, хочу сказать: не теряйте времени, вступайте в большую армию волонтеров! Это благородное дело, вдохновляющий и волнующий опыт. Быть волонтером – это здорово во всех смыслах! Ведь вы становитесь частью чего-то большего и сможете приносить реальную пользу!»*

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ И ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

В Санкт-Петербурге добровольческое движение «серебряных» возникло одним из первых. Ему уже целых 13 лет! Счет добрых дел идет на сотни! Сегодня питерский опыт успешно используют «серебряные» всей страны. К слову, именно Северная столица и стала первой ласточкой общественного движения, с годами набравшего силу. Число примкнувших в Санкт-Петербурге неуклонно растет год от года, ядро организации – три сотни человек! Но вступить в нее можно, лишь пройдя ритуал посвящения: речь о бесплатном обучении по программе «5 шагов к волонтерству». Такой подход сразу снимает все вопросы, вчерашние обычные пенсионеры после прохождения курса становятся

подготовленными и с психологической, и с юридической, и с коммуникационной точек зрения. Запись на программу проводится дважды в год.

Удивительно, но в ряды «серебряных» Санкт-Петербурга стали записываться и сорокалетние! И это замечательно, ведь волонтерство не имеет возрастных границ. «Серебряное» волонтерство развивается в Петербурге более чем в десяти направлениях. Добровольцы организуют различные экологические, социальные и культурно-образовательные мероприятия. Помогают одиноким пожилым людям, проводят мастер-классы и концерты в социальных стационарных учреждениях, где проживают одинокие пожилые люди, в детских домах и учреждениях для людей с ограниченными возможностями здоровья. Вместе с «Волонтерами Победы» пенсионеры несут вахты памяти, убирают воинские кладбища и участвуют в шествии «Бессмертного полка», сотрудничают с Ленинградским зоопарком и городскими музеями.



**ГАЛИНА  
МАРТЫНОВА**

Жительнице Архангельской области Галине Мартыновой 67 лет. И это тот случай, когда волонтером человек

чувствует себя всю сознательную жизнь!

Галина окончила Московский механико-технологический техникум пищевой промышленности. Начала свой трудовой путь с должности инструктора в отделе патриотического воспитания молодежи

горкома ВЛКСМ г. Сальска. Общественная нагрузка впоследствии стала такой же нормой жизни, как профессиональная деятельность.

Галина Мартынова работала в разных организациях на ответственных должностях: возглавляла коллектив городской столовой, была директором муниципального унитарного ремонтно-эксплуатационного предприятия и председателем ЖСК. Энергичный характер, умение договариваться и организовывать людей каждый раз помогали выводить организацию в лидеры.

**ГАЛИНА МАРТЫНОВА:**

*«Добровольчество для меня – это состояние души, привыкла с детства! Помню день – 10 мая 1965 года, мы, школьники, пришли помочь по хозяйству в дом к ветерану Великой Отечественной войны. Яркий, душевный день пролетел в трудах и разговорах, сколько мы тогда узнали о войне и ее горестях! Я так прониклась настроением помощи другому человеку, что пронесла его через всю свою жизнь. Так что я «серебряный» волонтер по зову сердца!»*

Еще до того, как родилась идея «серебряного» волонтерства, в далеком 2008 году Галина Мартынова по своей инициативе организовала добровольческое движение в Ломоносовском округе Архангельска. Так что в определенном смысле именно она – пионер в общественной организации «серебряных» пенсионеров.

С декабря 2013 года Галина является руководителем «серебряных» добровольцев «Группы милосердия» в своем

округе. Актив группы – примерно 40 человек, причем средний возраст 78 лет, а самому почетному добровольцу больше 90! Слава о команде Галины буквально гремит в Архангельской области: «Группа милосердия» принимает участие во всех социальных, спортивных, экологических и патриотических мероприятиях региона.

И, разумеется, у Галины Мартыновой есть свой список самых памятных и дорогих ей ежегодных событий: День Победы; забег «Миля Nutrilite»; акции «Сохраним лес», «Добрый Архангельск», «Чистая Арктика», «Георгиевская ленточка».

#### **Галина МАРТЫНОВА:**

*«Мой принцип: ни дня, прожитого бесцельно! Каждый день имеет значение, наполнен добрыми делами, событиями и радостными улыбками людей, которым мы, «серебряные», помогаем. Я желаю всем пенсионерам примкнуть к нашему движению, ведь волонтерская работа открывает в каждом новые грани. Человек познает себя как личность, меняется! Умение отдавать расширяет горизонты, создает новые возможности! И каждый маленький шаг может привести к большим результатам!»*

---

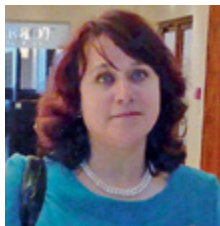
#### **ТОЧКА НА КАРТЕ: АРХАНГЕЛЬСК**

В Архангельской области «серебряное» добровольчество развивается на базе Няндомского комплексного центра социального обслуживания (КЦСО). Право

стать региональным центром «серебряного» волонтерства Няндомский КЦСО получил благодаря победе во Всероссийском грантовом конкурсе «Молоды душой».

Сейчас волонтерское движение региона насчитывает 65 тысяч человек, из них на сайте DOBRO.RU зарегистрировано более 13 тысяч! «Серебряные» поморцы приняли участие в тысяче мероприятий – и это только официальная цифра, на самом деле волонтерских событий за годы существования добровольческого движения было гораздо больше. Особенное внимание в регионе уделяется связи поколений: «серебряные» создали несколько проектов с участием подростков. Также в проекте «Мы за безопасность!» активно задействованы дети, состоящие на профилактическом учете в комиссии по делам несовершеннолетних. А проект «Связь поколений» планируется реализовать при участии подростков воспитательной колонии УФСИН России по Архангельской области.

Есть у Архангельска и свой уникальный проект – «Бабушкины сказки», он реализуется с 2019 года и входит в сто лучших практик России по работе со старшим поколением. Участниками инициативы, направленной на поддержку семей, воспитывающих детей-инвалидов, являются волонтеры старшего возраста. Они читают детям сказки и показывают им кукольные спектакли. В 2021 году акция получила развитие: для творческих занятий с детьми вне дома оборудована «Бабушкина светлица», где проходят мастер-классы, кукольные представления и игровые занятия.



**ТАТЬЯНА  
КУПРИЯНОВА**

Жительница города Чудово Новгородской области 61-летняя Татьяна Куприянова уже девять лет занимается волонтерством.

Татьяна окончила Новгородское медицинское училище, а затем стала дипломированным психологом. Работая в медицине и социальной сфере, она по долгу службы приходила по помощь людям в самые критические моменты их жизни.

Когда Татьяна вышла на пенсию, то поняла, что ей крайне не хватает того, чем она занималась все сознательные годы: самоотверженного служения людям. Поэтому сразу решила: буду волонтером.

**ТАТЬЯНА КУПРИЯНОВА:**

*«В 2014 году я реализовала проект «Во благо себе и потомкам», который включал опрос старожилов, восстановление исторической памяти жителей деревень, запись их традиций и обычаев. Я наслаждалась своим делом, понимая его пользу для потомков, а общение со старожилами очень обогатило меня, я узнала много интересного и полезного».*

С тех пор утекло много воды и случилось много событий. Но одно она выделяет особо: как-то Татьяна помогла 85-летней женщине найти захоронение своего отца под Петербургом. Для этого понадобилось немало усилий, пришлось повозиться и с документацией. Но результат стоил всех хлопот: пожилая женщина была благодарна за то, что сможет помолиться на отцовской могиле, чем Татьяна была тронута до глубины души.

**ТАТЬЯНА КУПРИЯНОВА:**

*«Основными направлениями для себя считаю социальное и экологическое добровольчество. В своем родном Чудовском районе я разрабатываю и реализую проекты, направленные на помощь маломобильным гражданам. Готовлю волонтеров для оказания социальной помощи, организации досуга и сопровождения, помогаю им найти партнеров с общими интересами».*

Татьяна – автор проекта «Добрососедство», он направлен на помощь одиноким соседям: никто не должен остаться без заботы и внимания. Как волонтер Татьяна принимает участие в экологических субботниках, помогает с восстановлением Аракчеевских казарм и парков, занимается благоустройством Сиреневого сада, вместе с другими волонтерами трудится над реализацией проекта «Природное наследие, природное богатство».

**ТАТЬЯНА КУПРИЯНОВА:**

*«Моя суперсила – поддерживать и выслушивать. Я регулярно провожу для пожилых людей занятия по тренировке памяти для активного старения. Друзья и знакомые по добровольческой деятельности отмечают, что я обладаю организаторскими способностями».*

**Самыми значимыми волонтерскими событиями, в которых Татьяна принимала участие как «серебряный», были:**

- ▶ форум «Старшее поколение» в Петербурге (2022–2023 гг.);
- ▶ форум «Серебряные сердца» в Старой Руссе (2023 г.);

▶ «аракчеевские» субботники в Чудове (2021–2023 гг.) и т. д.

### **Татьяна КУПРИАНОВА:**

*«Я хотела бы пожелать тем, кто еще не стал волонтером, не сомневаться, не медлить и не откладывать – ведь, включившись в активную деятельность, наше поколение оказывает огромную помощь нашим детям и внукам. От нас тоже еще многое зависит, а если так – мы не можем оставаться в стороне!»*

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**

Региональный центр «Серебряное волонтерство» Великого Новгорода создан в 2019 году на базе Комплексного центра социального обслуживания населения. Однако еще за несколько лет до своей официальной регистрации новгородцы возраста 55+ стали набирать свой опыт добрых волонтерских дел. Сегодня новгородское «серебро» – мощная общественная сила, готовая оказывать поддержку своему региону во всех направлениях.

В добровольческой практике новгородских «серебряных» несколько векторов, наиболее энергично развиваются спортивно-оздоровительное, культурно-досуговое, информационно-познавательное направления. «Серебряные» волонтеры часто приходят на выручку многодетным семьям, сопровождают детей после занятий в школе до дома, помогают им сделать домашнее задание.

Набирают популярность акции помощи бездомным животным.

Новгородские волонтеры считают, что старость приходит не с прожитыми годами, а потому что отсутствует радость, и поэтому стараются изыскивать моменты, чтобы доставить радость себе и окружающим людям.

Волонтеры оказывают содействие социальным работникам, проводят акции «Помоги ближнему» и «Добрые сердца», совместные мероприятия по скандинавской ходьбе, спортивные игры, походы для людей старшего возраста. Также «серебряные» участвуют в организации различных культурно-досуговых мероприятий, устраивают квесты, литературно-поэтические вечера, творческие мастер-классы и экскурсии.

Особое внимание волонтеры уделяют также экологическим проектам. Они принимают активное участие в уборке природных территорий, сажают деревья, озеленяют городские пространства. Отрадно видеть, как «серебряные» с энтузиазмом и уверенностью работают на благо будущих поколений.



### **ГАЛИНА ВОРОБЬЕВА**

64-летняя Галина Воробьева живет в селе Устье Усть-Кубинского округа Вологодской области. И ее «серебряная пятилетка» наполнена событиями до краев.

Галина родом из Архангельской области. Сразу после десятилетки поступила

в Вологодский государственный педагогический институт на филфак. Трудовой стаж Галины начался в год Олимпиады в Москве: с 1980-го она приступила к преподавательской работе. Всего педагогике посвящено почти четыре десятилетия, и большую часть времени Галина учительствовала в Усть-Кубинской средней школе.

И вот – 2018-й, коллеги дружно проводили авторитетного педагога на пенсию. Отдых быстро наскучил деятельной Галине: нет, со старостью она мириться категорически не желала! Поэтому обратилась в местный центр активного долголетия (ЦАД) «Забота», записалась в кружок «Вышивка лентами». Этого оказалось мало, и Галина стала завсегдатаем других сообществ по интересам: кружки – вязание крючком и создание игрушек в стиле амигуруми, танцевальная и театральная студии, клуб ЗОЖ и так далее. Внезапно как будто открылась иная перспектива, Галина вошла во вкус... и решила стать волонтером! Отряд, к которому примкнула Галина, называется «Путь к новой жизни» – очень правильное название!

### **Галина ВОРОБЬЕВА:**

*«Я стала принимать участие в различных благотворительных акциях, экологических субботниках, досуговых мероприятиях, в выставках декоративно-прикладного творчества. Дни полетели насыщенные, интересные! С соратниками-добровольцами мы несколько раз объехали весь наш район с выступлениями, да и за его пределами побывали!»*

В 2020–2021 годах местный отряд «серебряных» волонтеров работал над

реализацией проекта по сбору материалов и изданию сборника «Автобиография Победы». Проект чрезвычайной важности, патриотический, краеведческий, воспитательный! Галина Воробьева стала одной из самых энергичных его участниц: постоянно была в контакте с ветеранами Великой Отечественной войны и труженниками тыла, записывала их рассказы, редактировала тексты, работала над оформлением сборника.

### **Галина ВОРОБЬЕВА:**

*«По сути, мы воссоздали историю Второй мировой войны по крупицам – через эмоции и переживания реальных людей, наших земляков. Я считаю, это очень нужная работа, ведь память прошлых поколений – это фундамент будущего. Нашим ветеранам фронта и тыла есть чем гордиться – и об их подвигах должны знать внуки и правнуки. Именно этот волонтерский проект считаю главным на сегодняшний день в своей подвижнической деятельности. В сохранении исторической памяти – залог будущих побед!»*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ВОЛОГДА**

Волонтерский корпус Вологодчины насчитывает около 70 тысяч человек, из них около двух тысяч – «серебряные» добровольцы. Число вологодских «серебряных» стремительно растет: еще шесть лет назад их было всего 50 человек! Такого результата удалось достичь благодаря системной работе ресурсного центра «#Добросеребро35», который был создан

в 2018 году. Основное его направление – социальное волонтерство, помощь инвалидам, семьям с детьми, организация досуга пенсионеров, а также информационно-просветительская работа в области патриотизма, экологии, здоровья. Ежегодно центр проводит обучающие семинары, межрегиональные конференции, конкурсы для развития «серебряного» волонтерского движения в области.

Наиболее значимыми областными мероприятиями с участием волонтеров «серебряного» возраста стали социальная акция «Испекла нам бабушка...», экологическая акция «Мы с природой дружим, мусор нам не нужен», благотворительная акция «Доброе лукошко» и акция по изготовлению вязаных вещей «Тепло души».

«Серебряные» добровольцы участвуют в областных, общероссийских и международных программах: «Вологодчина за активное долголетие», «Точка притяжения», всероссийских форумах «серебряных» добровольцев, форумах #МЫВМЕСТЕ. Вологодцы стали победителями грантовых и социальных конкурсов.

Актив «серебряного» добровольчества вологодчины находится в небольшом селе Устье Усть-Кубинского района, где на базе бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Усть-Кубинского района» расположен региональный центр «серебряного» добровольчества. Центр стал победителем грантового конкурса «Молоды душой» и имеет статус Добро.Центра #МолодыДушой.



**Галина СТАРЦЕВА**  
70-летняя жительница Калининграда Галина Старцева в волонтерском движении пять лет, и ее принцип: «Никогда не сдавайся!».

Галина родилась в Гродно, окончила среднюю школу и 17-летней девушкой начала самостоятельную жизнь – уехала в деревню Рыбница Гродненской области. Там она начала свой трудовой путь – стала учителем английского языка. В 1977 году Галина окончила Минский государственный институт иностранных языков и переехала в Калининград. С 1981 года работала учителем английского языка в местной школе, спустя 15 лет начала преподавательскую деятельность в военном пограничном институте ФСБ, была доцентом кафедры иностранных языков. В 2013 году Галина вышла на пенсию.

#### **Галина СТАРЦЕВА:**

*«Зимой 2017 года я увидела на улице двух ребят, они приглашали прохожих стать волонтерами на чемпионате мира по футболу. Откликнулась не раздумывая! Ведь я владею английским и польским языками. Приехала в центр волонтеров, прошла обучение и получила незабываемый первый опыт волонтерской работы в тестовых матчах. А через год я стала волонтером на чемпионате мира по футболу ФИФА-2018».*

Галина поняла, что ее место в ряду добровольцев. И стала одной из самых активных «серебряных».

### **Галина СТАРЦЕВА:**

*«Интересные истории в моей волонтерской деятельности случались на каждом шагу. Это и болельщики из Польши, которые выдавали себя за англичан, и заболевший турист из Сербии, которому я помогла общаться с врачами, и дети на акции «Корзина доброты», которые вернулись в магазин и купили продукты, чтобы помочь нуждающимся. Если б я взялась описывать всё, что происходило со мной за последние годы, – получилась бы отдельная книга! Волонтерская работа вернула меня к жизни!»*

Основные направления волонтерской деятельности Галины Старцевой связаны с коммуникацией: она общается с самыми разными людьми на всевозможных мероприятиях. Галина участвовала в таких акциях и проектах, как «Корзина доброты», общенациональный конкурс «Великие имена России», федеральный проект «Формирование комфортной городской среды», II Международный фестиваль классической музыки «Кантата», детский музейный фестиваль «Острова», соревнования IRONSTAR KALININGRAD 2022, проект «Волонтеры в туризме», «Волонтеры на страже просвещения», «Не ограничивайся, а самовыражайся!» «Масленица», «Накормите животных» и т. д.

### **Галина СТАРЦЕВА:**

*«Лучше всего мне удается организация деятельности на новых площадках. В 2019 году я пришла к «серебряным» волонтерам, наладила делопроизводство и регистрацию новичков. В 2020 году стала тим-лидером на площадке Музыкального театра. Через год – тим-лидером на площадке Драматического театра. А в 2023 году – тим-лидером на площадке*

*«Музей янтаря». Кроме того, я провела презентацию по профорientации «Учитель-доцент-волонтер» перед учащимися лицея и учениками школы в поселке Переславское в рамках сетевого проекта «Серебряный» наставник».*

### **Главными волонтерскими событиями для Галины стали:**

- ▶ чемпионат мира по футболу ФИФА (2018 г.);
- ▶ акция «Регион добрых дел – 2021»;
- ▶ Международный форум гражданского участия #МыВместе в Москве (2021 г.);
- ▶ VI Всероссийский форум «серебряных» добровольцев, г. Ростов-на-Дону;
- ▶ VII Всероссийский форум «серебряных» добровольцев (2023 г.), г. Москва и т. д.

### **Галина СТАРЦЕВА:**

*«Пять лет волонтерского стажа сделали мою жизнь яркой, интересной, обогатили новыми знаниями и новыми друзьями, дали возможность активно участвовать в жизни города и страны. Сделал доброе дело – день прожит не зря, тебе сказали спасибо – добавили день жизни. Чем больше ты отдаешь сил, времени, душевного тепла, тем больше получаешь энергии, здоровья, хорошего настроения. Волонтерская работа – прекрасное занятие для людей пожилого возраста, так они могут отдавать накопленные знания и умения будущему поколению».*



### **Лариса ШЕЙНИНА**

Жительница Калининграда 61-летняя Лариса Шейнина добровольцем стала три года назад. Она человек актив-



волонтеров. Она часто выступает на поэтических вечерах, участвует в работе региональной школы «серебряного» добровольчества «5 шагов к волонтерству», пишет посты, популяризирующие движение «серебряных».

### **ЛАРИСА ШЕЙНИНА:**

*«Я член актива ДоброЦентра, участник туристическо-информационного центра области, принимаю участие в экологическом проекте «Музей леса». И постоянно учусь, хожу на тренинги. Зачем мне все это? Ответ прост! Добровольчество – самый эффективный и доступный способ сделать счастливее многих людей!»*

---

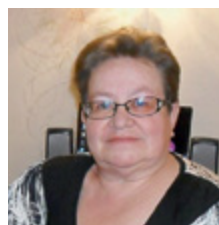
## **ТОЧКА НА КАРТЕ: КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

С 2018 года в Калининградской области на базе АНО «Центр «Добровольцы «серебряного» возраста» работает свой региональный центр. Сегодня движение разрослось и объединяет более 2500 «серебряных» волонтеров.

«Серебряные» волонтеры Калининградской области – настоящие креативщики, помимо общероссийских проектов они реализуют множество оригинальных акций. Например, проект «Культура на колесах» предполагает проведение виртуальных экскурсий по театрам, музеям, культурным площадкам для проживающих в социальных учреждениях. Еще один важный проект – «Азбука ухода», он рассказывает о том, как обеспечивать быт маломобильных и лежачих больных,

развивает социальное волонтерство. Есть и совершенно оригинальные проекты, такие как «Альцгеймер-кафе», в его рамках волонтеры совместно с фондом «Альцрус» оказывают всестороннюю помощь людям с деменцией.

Самый яркий проект в рамках сетевого проекта «Серебряный наставник» федеральной программы «Молоды душой» – «ДЕДсад «Мечта», который объединил волонтеров разных поколений в стремлении дарить семейное тепло бабушкам и дедушкам, постоянно проживающим в социальном учреждении для одиноких пожилых людей «Мечта». «Серебряные» волонтеры вместе с ребятами из детского добровольческого отряда навещают их и становятся настоящей семьей для одиноких пожилых людей.



### **ТАТЬЯНА КОСТРОМИНА**

69-летняя жительница села Объячево, что в Республике Коми, Татьяна Костромина посвятила всю свою сознатель-

ную жизнь волонтерской деятельности. В детстве – тимуровец, в юности – комсомолка. Татьяна никогда не проходила мимо чужой беды, отзывалась всем сердцем на чужую просьбу о помощи.

Она родилась в Кировской области, в поселке Лальск. Позже семья переехала в приволжский городок Лузу. Татьяна окончила Лузское педагогическое училище, получила распределение в Республику Коми. Уже там Татьяна поступила в институт и стала дипломированным

специалистом – преподавателем педагогики и психологии.

Целых 40 лет Татьяна работала в детском саду – дарила любовь малышам, давала ценные советы их родителям, выросла от воспитателя до заведующей детским дошкольным учреждением.

После выхода на пенсию Татьяна вновь оказалась на своей малой родине, записалась в сельский клуб «Ветеран» и с удовольствием окунулась в активную общественную работу.

#### **Татьяна КОСТРОМИНА:**

*«Мы поздравляем ветеранов с юбилейными датами, посещаем одиноких пенсионеров и работаем с молодыми инвалидами. Клуб «Ветеран» стал моей прелюдией к вхождению в «серебряное» добровольчество. В 2018 году я официально записалась в волонтеры – приняла участие в республиканском празднике народного творчества «Луза дорса гаж».*

Татьяна принимает участие во всевозможных мероприятиях, семинарах, слетах и форумах – от регионального до государственного уровня. Без нее не обходятся все местные акции, такие как «Красная гвоздика», «Живая георгиевская лента», «Крещенская вода в каждый дом», «Верба для всех». Она также энергично помогает участникам СВО, делает то, что и все добровольцы: собирает блиндажные свечи, сухой душ, организует сбор и доставку гуманитарной помощи...

Татьяна прекрасно ориентируется в современных технологиях, даже принимала участие во Всероссийском чемпионате

по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Также она соавтор нескольких социальных проектов, которые получили грантовую поддержку: «Добровольческая эстафета поколений», «Санаторий на дому», «Добровольцы получают миллион... улыбок».

#### **Татьяна КОСТРОМИНА:**

*«Я активная участница всех республиканских мероприятий для «серебряных» волонтеров. В 2019 году побывала на слете «Серебряное созвездие» – там мне вручили диплом «За высокий добровольческий потенциал». В этом году занималась организацией площадки «серебряных» волонтеров Прилузского района на республиканском форуме. Жизнь кипит, и я этому очень рада!»*

Татьяна Костромина дважды становилась делегатом Всероссийского форума «серебряных» волонтеров «Молоды душой», форумы проходили в Ростове-на-Дону (2022 г.) и в Москве (2023 г.).

Татьяна – отличный пример для подражания, она с энтузиазмом и любовью помогает людям, решает их проблемы, дарит надежду на будущее и делится частичкой своего щедрого сердца.



#### **Галина ХОЛОПОВА**

Жительница Сыктывкара Галина Холопова из своих 68 лет семь отдала добровольческому движению. Галина –

эмпат по натуре, она обладает даром находить общий язык с людьми, особенно с пожилыми гражданами.

У Галины два высших образования и огромный опыт работы в администрации Усть-Куломского района Республики Коми.

### **Галина ХОЛОПОВА:**

*«Я была одним из первопроходцев в формировании и развитии отрасли «Социальная защита населения». В 2013 году я переехала в Сыктывкар, где продолжила свою работу в сфере социального обслуживания. После выхода на пенсию ни минуты не колебалась – буду волонтером, буду помогать самой уязвимой и нуждающейся категории населения – детям и старикам».*

Галина считает, что если у человека есть желание помогать людям, то он должен стать волонтером. С начала 2021 года Галина Холопова является руководителем объединения «серебряных» волонтеров, ее организация под названием «Несущие добро» базируется при Центре социальной защиты населения города Сыктывкара.

Недавно Галина Холопова приступила к реализации нового проекта под названием «Серебряный маршрут», проект получил грантовую поддержку, выиграв конкурс «Регион добрых дел». В рамках этого проекта Галина и ее друзья-волонтеры выезжают в отдаленные районы Сыктывкара, проводят мастер-классы и обучают пожилых граждан новым настольным играм.

### **Галина ХОЛОПОВА:**

*«Волонтеры моего объединения проводят множество мероприятий, включая помощь в организации досуга для пожилых граждан. Мы участвуем в ак-*

*циях и сборе гуманитарной помощи участникам Союза ветеранов войны и труда. Одним из моих любимых проектов стал проект «Волшебные игры» – он помогает сохранять когнитивные функции у пожилых людей».*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА КОМИ**

В Республике Коми региональный центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой» появился в 2021 году, его открыли на базе регионального центра развития социальных технологий Сыктывкара.

Актив составляет около 300 человек, энергично развивающих «серебряное» волонтерство в республике.

В Коми многие люди в возрасте 55+ активны, здоровы и готовы оказывать помощь нуждающимся. Они чувствуют свою социальную ответственность и стремятся изменить жизнь в регионе к лучшему.

Основные направления деятельности «серебряных» добровольцев Коми – досуговые проекты и оказание помощи неблагополучным семьям. Созданы десятки секций для пожилых людей: спортивные, танцевальные, обучающие. Замечательным проектом «серебряных» волонтеров Республики Коми стало создание «Школы мастеров», где пожилые люди делятся своими профессиональными навыками и опытом с молодыми поколениями. Такие мастер-классы помогают сохранить

и передать ценные традиции и ремесла, а также способствуют социальной интеграции поколений.

Неравнодушные «серебряные» жители республики регулярно поддерживают военнослужащих, добровольцы передали сотни посылок на нужды фронта и госпиталей.

В регионе очень много «серебряных» наставников, которые работают с трудными подростками в рамках сетевого проекта «Серебряный наставник» федеральной программы «Молоды душой». Кстати, в рамках проекта наставники называют подростков не трудными, а «важными».

«Серебряные» волонтеры Республики Коми уже смогли добиться отличных результатов, о них знают в регионе, высоко ценят их деятельность, их ряды растут.



**Михаил КОЧУ**  
64-летний Михаил Кочу родился в Молдавии, а живет в северном городе Полярные Зори. Этот человек рожден волонтером!

Михаил по профессии – электрослесарь, работал на предприятиях советского атомпрома, объездил с командировками все регионы СССР, где запускались АЭС. В 1983 году судьба забросила его в Мурманскую область, и Михаил стал сотрудником Кольской АЭС.

Его увлечением с юности было фотодело. Обосновавшись в Полярных Зорях,

Михаил первым делом открыл клуб для юных фотолюбителей. Занятие похвальное – администрация КАЭС поддержала инициативу молодого сотрудника, Михаил получил ключи от профессионально оборудованной фотолaborатории.

### **Михаил КОЧУ:**

*«Как-то я оказался на городском собрании, по привычке фотографировал, и редактор городской газеты попросила делать снимки для их публикаций. С тех пор я снабжал прессу фотографиями, заодно и погрузился в водоворот городских событий».*

В 2019 году ветеран труда, пенсионер, участник поискового движения Заполярья Михаил Кочу увидел новостной репортаж из Донецка: военный журналист снял, как бойцы под вражеским обстрелом переносили тяжелораненого товарища на... двери.

### **Михаил КОЧУ:**

*«Я видел, как им было тяжело, массивная дверь служила носилками! Но парни не сдавались, несли своего друга, хотя им самим каждую секунду грозила смерть от пули... Меня перевернул этот сюжет. Я решил: не могу продолжать жить спокойно, когда где-то за правое дело гибнут молодые!»*

Но чем мог помочь пенсионер, живущий в маленьком северном городке? Оказалось – многим, и его история достойна экранизации! Ведь в итоге Михаил не просто собрал волонтерскую группу – он создал патриотическое движение «Северный ангел»!

А началось с малого: Михаил Кочу понял, что бойцам жизненно необходимы

мобильные тактические носилки, нашел материалы и швей, отработал логистику – новые мобильные носилки отправились на передовую и наверняка спасли не один десяток жизней...

Потом Михаил Кочу понял, что не менее важны маскировочные сети. Где взять дефицитный материал, как построить рамы, каким именно образом плести – все это он узнал довольно быстро. О Михаиле прослышали люди в разных концах страны, ему звонили с предложениями и словами благодарности. А вскоре обратилась девушка: она очень хотела помочь своему парню, который добровольцем отправился в зону боевых действий. И он стал получать посылки с маскировочными сетями из Полярных Зорь, дальше сети распределялись между боевыми отрядами. К сожалению, молодой человек героически погиб... Но поток от «Северного ангела» продолжается, волонтерская мастерская Михаила Кочу обеспечивает фронт и сетями, и продуктовыми наборами, и теплыми вещами.

Запустить производство сетей Михаилу помогли люди: откликались все, к кому он обращался. Но на первых порах Михаил и его супруга закупили расходные материалы на собственные сбережения, отказавшись от отдыха в санатории. Однако и этих денег было мало. Михаил обратился за народной поддержкой.

### **Михаил КОЧУ:**

*«Проконсультировался со специалистами банка – я же не организация, простой человек. Меня успокоили: можно объявлять сбор народной помощи,*

*идея благая. И вот я вечером информацию закинул в интернет – а уже через сутки пришла нужная сумма! Я чуть не прыгал от радости, ведь столько людей мне поверило! Это было счастье!»*

Михаил мог бы вернуть свои вложенные деньги, но решил: пусть это будет его первый вклад. Да и не до отдыха стало, начал крутиться как белка в колесе, собирал в магазинах гуманитарный груз – продукты из «корзин доброты», привлек разновозрастных волонтеров к производству блиндажных свечей, вместе с друзьями сутками плел маскировочные сети – местный колледж под это выделил помещение, комплектовал и передавал посылки на линию фронта.

### **Михаил КОЧУ:**

*«Мне стали отовсюду звонить незнакомые люди: мои контакты передавали по цепочке, ко мне обращались, как будто у меня за спиной большая организация. Благодарили, просили помощи, предлагали свою... И постепенно круг моих волонтерских обязанностей стал расширяться, охватывая всё новые сферы».*

Михаил Кочу заявки на гранты не писал никогда, а пришлось. Ведь счет изготовленным маскировочным сетям перевалил за сотню, производство расширялось, желающих помочь руками становилось все больше – а пенсионных и народных средств уже не хватало. Грант Михаил выиграл. Стал победителем Всероссийского грантового конкурса «Молоды душой», получил 200 тысяч рублей на дальнейшее производство маскировочных сетей.

Помогая фронту, Михаил Кочу не меньше помогает и тылу: его новые друзья и знакомые делятся своими печальями и радостями, а у каждого они свои...

### **Михаил КОЧУ:**

*«У нас уже не волонтерская ячейка – почти семья. Люди как к огню тянутся к добру, к теплу, к милосердию – такая человеческая природа. А волонтером можно в России каждого второго назвать. Вот, к примеру, одна женщина приняла и воспитывает чужих ребятшек. А другая лечит животных и оставляет их у себя. Или – полицейского отправили на пенсию, потому что выпивал, – а он начал ездить с подарками в детский дом... И таких примеров тысячи, просто о них мало пишут в газетах».*

Михаил нарасхват: играет в концертной бригаде на детских праздниках, помогает в быту, возит пожилых людей по больницам, собирает народные средства на протезы раненым бойцам... И часто слышит от тех, кому помог: «Тебя в эту минуту будто сам Бог послал!» Что же, видимо, так и есть. Ведь он – «Северный ангел».

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ**

В Мурманской области движение «серебряных» добровольцев развивается

стремительно. В регионе уже насчитывается более тысячи официально зарегистрированных активистов из 230 тысяч граждан старшего возраста.

Северяне – активные, полные жизненных сил, неравнодушные люди. В каждом муниципальном образовании идет популяризация ЗОЖ, проходят уроки компьютерной и финансовой грамотности.

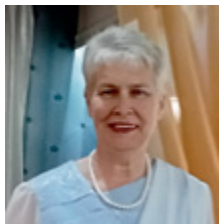
Социальная и культурная жизнь на Кольском полуострове обогащается мероприятиями, которые проводят для земляков «серебряные» волонтеры. И всё же главный акцент здесь – на помощи защитникам Отечества: при участии «серебряных» добровольцев удалось отправить бойцам в зону СВО почти 300 тонн помощи.

«Север помогает» – так называется новая патриотическая акция «серебряных» волонтеров Мурманской области. Она направлена на поддержку участников специальной военной операции.

Женщины старшего возраста вяжут для солдат теплые носки, шарфы и варежки. А к вещам прилагаются теплые письма. Тысячи писем и тысячи посылок приходят в пункты приема помощи из всех населенных пунктов Заполярья. «Серебряные» даже записали видеообращение с пожеланием всего того, что старшие могут желать младшим: сынки, живите и будьте счастливы!



**ЮЖНЫЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



### **АЛЕВТИНА КУРАСОВА**

Алевтина Курасова, 66-летняя жительница Астрахани, уже шесть лет занимается волонтерством.

У нее высшее экономическое образование, всю жизнь она работала с документами. А выйдя на пенсию, загорелась желанием научиться делать что-то своими руками. Алевтина стала посещать уроки рукоделия и мероприятия, проводимые в региональном многопрофильном социальном центре «Содействие». С этого начался ее путь добровольца.

#### **АЛЕВТИНА КУРАСОВА:**

*«В 2017 году к нам в центр пришли специалисты, работающие с молодежью, и предложили влиться в команду «серебряных» волонтеров. Мне идея понравилась, я тут же зарегистрировалась. И не пожалела о своем решении ни разу!»*

Жизнь наполнилась яркими событиями, Алевтина оказалась в эпицентре самых значительных региональных мероприятий. Но самое сильное впечатление на нее произвел проект «Серебряное крыло».

#### **АЛЕВТИНА КУРАСОВА:**

*«Я и еще несколько волонтеров взяли шефство над 75-летним инвалидом, который уже очень давно не мог выходить самостоятельно. Мы стали вместе гулять, и для него это было настоя-*

*щим счастьем. Я стараюсь уделять максимум своего времени именно людям с ограниченными возможностями. Участвую в мастер-классах с инвалидами и детьми, оставшимися без попечения родителей».*

Алевтина обнаружила в себе артистический талант – стала выступать в спектаклях, выезжает с гастролями по региональным учреждениям социального направления.

Волонтерская деятельность для Алевтины стала отдушиной, средством постоянной коммуникации с миром. Алевтина с радостью откликается на любую поставленную задачу. И каждое мероприятие считает крайне важным в своей волонтерской судьбе. Но одно событие выделяет особо: это молодежный форум «Селиас-2019», Алевтина провела во время его работы мастер-класс для детей и научила их мастерить игрушки из пряжи.

#### **АЛЕВТИНА КУРАСОВА:**

*«Еще одно знаменательное для меня событие – межрегиональный молодежный слет активистов «Диалог культур», он проходил в Волгограде в 2018 году при участии волонтеров из Федерального агентства по делам молодежи. Это было одно из самых ярких мероприятий в моей жизни, я зарядилась энергией надолго! Добровольчество омолаживает – это я заметила на себе. Столько сил появляется, когда знаешь, что ты нужен. Призываю всех сверстников пополнить ряды «серебряных».*



**Любовь СОРИНА**  
Астраханке Любове Сориной 70 лет, из них она волонтером числится уже более шести лет. Ее девиз: «Делай добро, и это принесет

тебе счастье». Однако добровольческое движение для нее, как для большинства ее сверстников, началось еще в советском детстве – с тимуровского отряда.

После окончания Московского института торговли Любовь трудилась заведующей отделом ЦУМа. В 1982 году ее направили на работу в Афганистан, где пришлось стать участником вооруженных столкновений. Любовь Сорина не только ветеран труда, но и ветеран боевых действий.

### **Любовь СОРИНА:**

*«В 2014 году я впервые посетила городской социальный центр, где прошла курс компьютерной грамотности, многому научилась в кружке рукоделия. В январе 2018 года в центре появились волонтеры из Федерального агентства по делам молодежи, они рассказали о «серебряных» волонтерах. Идея помочь людям в трудной жизненной ситуации и делиться знаниями с молодежью мне очень понравилась. И уже вскоре я была делегатом форума «серебряных» волонтеров в городе Волжском, познакомилась с опытом работы волонтеров из других городов и стала внедрять его на своей малой родине.»*

В декабре 2019 года Любовь Сорина познакомилась с волонтерами Победы и стала активной участницей этого проекта. Главное направление деятельности

Любови Сориной – проведение мастер-классов и участие в театрализованных представлениях для детей и подопечных социальных учреждений.

### **Любовь СОРИНА:**

*«Я также участвую в совместных проектах с закрытыми специальными учреждениями и принимаю участие в акциях #МЫВМЕСТЕ. Мы с друзьями-волонтерами помогаем людям в трудных жизненных ситуациях, собираем средства для раненых и участвуем в различных благотворительных акциях.»*

Любовь также занимается наставничеством и патриотическим воспитанием молодежи. Она проводит уроки мужества в школах и колледжах, принимает участие в международных форумах молодежи. Любовь Сорина – пример, достойный подражания. Она никогда не останавливается на достигнутом и всегда готова помочь другим.

### **Вот краткий перечень крупных проектов, в которых приняла участие Любовь:**

- ▶ семинар «Диалог культур» в г. Волгограде (2018 г.);
- ▶ III Всероссийский форум «серебряных» волонтеров «Молоды душой» в г. Уфе (2018 г.);
- ▶ форум волонтеров юга России в г. Ростове (2019 г.);
- ▶ международный форум волонтеров в Сочи (2019 г.);
- ▶ международный форум молодежи «Селиас» в г. Астрахани (2019 г.) и т. д.

В 2019 году Любовь Сорина стала героиней документального фильма на канале «Звезда» из цикла «Легенды армии». В 2021 году

она приняла участие в передаче на канале «Астрахань 24». Любовь награждена значком «Лучший доброволец – 2019» Федерального агентства по делам молодежи. В 2022 году Любовь Сорина стала участницей праздничных мероприятий «Память на весах не взвесить», проводимых РОО «Женский союз ветеранов боевых действий».

### **Любовь СОРИНА:**

*«Хотелось бы призвать активистов старшего поколения присоединиться к нашим волонтерам и применить свои знания и способности во благо подрастающих поколений. Мы приглашаем вас делиться своим опытом, помогать молодежи и подпитываться энергией от общего благого дела! Быть «серебряным» – это прекрасно!»*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ**

В 2022 году в Астрахани торжественно открылся региональный центр «серебряного» добровольчества «Молоды душой». Но волонтерский актив людей возраста 55+ сложился намного раньше, еще в 2018 году.

Флагманским для астраханских «серебряных» стал проект «Серебряное крыло», он получил грант на Всероссийском грантовом конкурсе «Молоды душой». Благодаря этому проекту у людей, использующих инвалидную коляску, появилась возможность побывать в исторических местах Астрахани, посетить учреждения культуры, насладиться общением с друзьями.

Благодаря региональному центру «серебряного» добровольчества «Молоды душой» у жителей «серебряного» возраста появилась возможность получить новые профессии и навыки. Многопрофильный социальный центр «Содействие» открыл «Школу третьего возраста».

Усилиями самодеятельных артистов – волонтеров в рамках проекта «Связь поколений» часто ставятся театрализованные постановки для детей и взрослых.

«Серебряные» добровольцы Астраханской области, как и их товарищи по всей России, оказывают помощь пожилым людям, инвалидам, подросткам, многодетным семьям. В регионе есть все условия, чтобы волонтерское движение продолжило развиваться, максимально раскрывая потенциал «серебряных» добровольцев.



### **Ольга ЗОЛОТАРЁВА**

Жительница Волгоградской области 61-летняя Ольга Золотарёва волонтерским движением увлеклась еще до выхода на пенсию – десять лет назад. **Правило жизни Ольги:** «Мир прекрасен, сделаем его добрее».

Несмотря на то что высшее образование Ольга Золотарёва получила в Волгоградском политехническом институте, в дальнейшем ее работа была связана с искусством. Пятнадцать предпенсионных лет Ольга отдала служению музыкальному театру: занималась организаторской и руководящей работой в должности главного администратора и заместителя директора.

### **Ольга ЗОЛОТАРЁВА:**

*«Моя волонтерская история началась в детстве. В советское время мы были тимуровцами и помогали пожилым, сажали деревья, благоустраивали территории в парках, собирали мусор в лесу и у речек. Это было прекрасное, светлое время. И когда движение начало возрождаться, конечно, я сразу записалась! Моей первой записью в волонтерской книжке стало событие, с которого, по сути, и началось движение «серебряных», – Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. С тех пор я постоянный участник самых ярких акций, проходящих в России».*

В 2019 году Ольга Золотарёва стала стажером благотворительного фонда «Старость в радость», и этот опыт полностью перевернул ее представление о волонтерской миссии и задачах «серебряных». Ведь дело не только в том, чтобы оказывать адресную помощь нуждающимся. Нужно в корне менять отношение к старости в нашей стране. По примеру того же Китая, где стремительно растет количество долгожителей, а общество от этого только выигрывает!

### **Ольга ЗОЛОТАРЁВА:**

*«Я никогда не думала, что посещение домов престарелых и инвалидов – это мое. Но оказалось, именно социальная сфера мне ближе всего. Словом, это передовая добровольчества, самая уязвимая, незащищенная, нуждающаяся в поддержке категория нашего населения. И я буквально бросилась в работу, осознавая, что тут помощь нужнее всего! Ее не бывает много или мало – в случае одиноких стариков и маломобильных людей она нужна всегда,*

*любая – и материальная, и психологическая! Простое «поговорить» порой нужнее памперсов и таблеток. Но мне захотелось вдохнуть надежду и веру в этих людей, вернуть их в социум».*

Ольга обдумала стратегию своих действий и перешла к делу. Она изучила направления деятельности нескольких социальных учреждений, подготовила программы: коммуникационные, интерактивные, имеющие развлекательную и познавательную направленность. И начала работу.

### **Ольга ЗОЛОТАРЁВА:**

*«Всем новичкам в социально ориентированном волонтерстве советую набраться терпения – на первых порах без него никак. Ведь нужно растопить недоверие людей. Представьте: они годами привыкли жить с обидой в душе, они многого лишены, обделены, в конце концов, они боятся привязанностей. И вот эту броню, эту вынужденную самозащиту нужно с них снять. У меня получилось. Я стала своей. Меня ждут, и я вижу, как меняются мои подопечные, забыли, на что сердились раньше, – улыбаются, что-то мастерят, чему-то учатся».*

Ольге удалось привлечь к своей работе не только «серебряных». Теперь в ее инициативную группу входят школьники, студенты, работающая молодежь. И каждый заряжен той же любовью, пониманием, милосердием и стремлением событийно обогатить жизнь своих подопечных.

### **Ольга ЗОЛОТАРЁВА:**

*«Когда видишь глаза, наполненные любовью и благодарностью к тебе, понимаешь: ты на правильном пути. Вокруг столько активных, добрых людей, с ко-*

*торами ты никогда бы не познакомился при других обстоятельствах. Я верю, доброта спасет мир! Для нас, «серебряных», это не простые слова. В нашем случае доброта спасает миры не только наших подопечных, но и преображает всех нас: и волонтеров, и сотрудников учреждений».*

**Однако энергии Ольги Золотарёвой хватает не только на социальное волонтерство. Доброволец занята в разных направлениях: спорт, экология, культура. Вот наиболее яркие, на взгляд Ольги, мероприятия с ее участием:**

- ▶ чемпионат мира по футболу в Москве (2018 г.);
- ▶ супермарафон пустынных степей Elton Ultra trail (2020 г.);
- ▶ чемпионат мира по плаванию на короткой воде (2021 г.);
- ▶ акция «Дети Азии» во Владивостоке (2022 г.);
- ▶ фестиваль университетского спорта в Екатеринбурге (2023 г.);
- ▶ выставка-форум «Россия» (2023 г.).



**ВЕРА ЛАЗАРЕВА**  
Вере Лазаревой 72 года. Эта жительница города Волжского Волгоградской области всегда была активным человеком,

и поэтому неудивительно, что волонтерской деятельностью она занимается уже целых 17 лет.

Окончив в 1969 году Горьковскую школу в Средней Ахтубе, Вера поступила

в педагогическое училище. Работала воспитателем в детском саду № 192 города Волгограда. Вера любила профессию, отдавалась ей всем сердцем – это видели дети, это отмечали благодарные родители. Когда мужа Веры пригласили занять должность в Узбекистане, супруги Лазаревы переехали в Ташкент. Профессиональный рост привел Веру на руководящую работу, она стала заведующей детским отделом, затем худруком регионального отделения Центрального парка культуры и отдыха имени Ленинского комсомола города Ташкента и ответственным секретарем по экологии, поскольку это направление всегда считала неотъемлемой частью воспитательного процесса и заботы о будущем юного поколения. В дальнейшем Вера также занимала руководящие посты. Была заместителем директора малого предприятия «Олимп» и директором фирмы «Великий Ян». Энергии Веры хватало на многое, в том числе и на общественную работу. И она стала руководителем ТСЖ.

В 1984 году Вера окончила Ташкентский государственный институт культуры. В Институте философии и права имени И.М. Муминова Академии наук Узбекистана защитила диссертацию, посвященную теме «Охрана окружающей среды как социально-нравственная проблема». В 1990 году Вера Лазарева была награждена правительственной наградой «Ветеран труда».

**ВЕРА ЛАЗАРЕВА:**

*«Сегодня я – активный волонтер. Невзирая на годы, продолжаю помогать людям, провожу благотворительные акции и оказываю поддержку нуждающимся. Мои фразы-лозунги: «Доброта – это солнце, которое согревает душу»*

*человека» и «Никогда не опускай руки! Всегда доводи дело до конца». Жить по совести, протягивать другим руку помощи, даже если самой трудно, – этому учил меня отец. И я искренне верю, что милосердие и солидарность могут изменить мир. Выйдя на пенсию, я не могла смириться с тем, что пора встречать старость – доживать. Это никак не укладывалось в моей голове».*

После выхода на пенсию Вера вернулась на родину. В настоящее время Вера Лазарева – депутат Волжской городской думы.

#### **ВЕРА ЛАЗАРЕВА:**

*«Я всегда хотела создать Дом волонтера – центр, который объединял бы людей с самыми разными интересами и увлечениями, где каждый чувствовал бы себя счастливым и нужным. Решила объединить пожилых людей, привлечь их к активному образу жизни, к взаимовыручке. Да и к саморазвитию! Моей мечтой было собрать различные кружковые занятия для пожилых под одной крышей, чтобы они могли петь, танцевать, что-то мастерить, изучать иностранные языки, заниматься спортом и осваивать компьютерную грамотность – всё, что им интересно».*

И Вере удалось воплотить мечту в жизнь. В 2015 году в Волжском возникла региональная общественная организация социальной защиты и поддержки граждан «Школа социальной активности» Волгоградской области. Организатором этой уникальной школы для пожилых людей стала Вера Лазарева.

Вклад «серебряных» волонтеров в развитие города Волжского огромен. За время

работы школы были проведены десятки субботников по благоустройству, организована работа народного контроля, создан отряд экологического дозора, запущен проект «Бабушка на час». «Серебряные» активисты работают с воспитанниками детского дома, а во время пандемии они организовали проект по патронажу и помощи инвалидам, доставляли продукты и медикаменты пожилым людям.

#### **ВЕРА ЛАЗАРЕВА:**

*«Помощь обществу и городу делает людей лучше. Я стала волонтером, чтобы продолжать полезную деятельность после выхода на пенсию. Мой жизненный опыт, мое желание создать уютное и счастливое место для пожилых людей привели к созданию «Школы социальной активности» в Волжском. Это дает мне ощущение счастья».*

---

#### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ВОЛГОГРАД**

Свою активную добровольческую деятельность «серебряные» волонтеры Волгограда ведут с 2013 года, когда первые добровольцы прошли учебу в преддверии Олимпийских игр в Сочи. Сначала группы «серебряных» базировались при разных организациях: в волонтерском центре «Прорыв», территориальных общественных самоуправлениях (ТОСах), клубах пожилых людей, советах ветеранов районов. Сейчас эта мощная общественная организация насчитывает более 5200 «серебряных» волонтеров, и их количество растет в геометрической прогрессии! Значит, региональная власть поддерживает, ядро

добровольчества работает очень эффективно. «Серебряные» волонтеры Волгограда не раз становились победителями престижных всероссийских конкурсов: конкурса президентских грантов, «Доброволец России», #МЫВМЕСТЕ, «Молоды душой», «Старость в радость» и т. д.

Важной отличительной чертой «серебряного» движения в Волгограде стал проект «Социальный маршрут». В его рамках волонтеры устраивают автобусные экскурсии для тех, кто по здоровью уже не выходит дальше своего двора. Проект получил президентский грант и продолжает развиваться: количество экскурсий, гидов и экскурсантов растет. Кроме того, большой популярностью пользуются образовательные курсы и мастер-классы для людей старшего возраста.



**ТАМАРА АНОХИНА**  
Тамаре Анохиной, жительнице Анапы, 79 лет, и ее волонтерская история началась еще в 2011 году.

Со школьных лет Тамара занималась спортивной гимнастикой, и это увлечение сопровождало ее до 17 лет. Затем Тамара окончила курсы радистов, принимала участие в международных, районных и республиканских соревнованиях. В то же время она окончила техникум связи.

Тамара преуспела в работе и получила множество наград и премий за свои достижения. Хотя возрастные ограничения не позволили ей продолжать участвовать в спортивных соревнованиях, она не могла жить без спорта. В 2014 году

Тамара получила возможность стать частью самого грандиозного и значимого мероприятия – Олимпийских игр в Сочи.

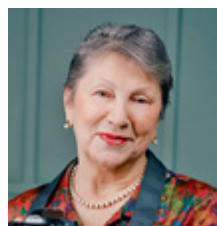
**ТАМАРА АНОХИНА:**

*«Я прошла обучение и тренинги вместе со 150 волонтерами, моя команда состояла из 53 человек. Мы работали на открытии и закрытии Олимпиады во дворце «Шайба», в тренировочном дворце, на стадионе «Ледяной куб» и в зале для работы с журналистами и представителями СМИ. Мне кажется, я хорошо справилась со своими обязанностями на всех рабочих местах. Пригодилось и знание английского языка, ведь часто нужно было общаться с иностранными гостями».*

Участвуя в таком крупном событии, как Олимпийские игры, Тамара поняла, что уже не может оставаться в стороне от добровольческого движения. Волонтерство стало ее новым способом делиться своими знаниями и помогать другим.

**ТАМАРА АНОХИНА:**

*«В общественной работе, как в спорте: ты преодолеваешь трудности и совершенствуешь показатели. Я бы сказала, что участия без результатов не бывает. Я чувствую свою значимость и горжусь тем, что могу приносить пользу своей стране».*



**Людмила  
ЗАМОРИНА**

76-летняя жительница Анапы Людмила Заморина в числе «серебряных» уже девять лет. Ее кредо:

«Добро каждый день».

Людмила окончила вуз в Новосибирске, долгое время трудилась в управлении по работе с персоналом Академии МВД России. И всегда старалась помогать другим людям. Эмпатия – главное свойство натуры Людмилы Замориной. Пенсия ее дома не застала...

**Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Я подала волонтерскую заявку, чтобы оказывать помощь в проведении Олимпийских игр в Сочи. Прошла отбор и подготовку, но, к сожалению, поездка не состоялась. Однако я радовалась успехам других «серебряных», будто это были мои собственные. 2014 год считаю ключевым в моей судьбе – я присоединилась к волонтерскому движению и до сегодняшнего дня остаюсь активным волонтером. Здесь я нашла свою жизнь, своих друзей и единомышленников».*

Галина и ее соратники насчитывают уже почти 700 проектов, в которых приняли участие, это и общероссийские, и региональные мероприятия. Деятельность Галины и ее друзей была отмечена наградами – их более 250!

**Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Как мне отказаться от волонтерского движения, если там я обрела смысл жизни? Мой любимый хештег – #Добро-КаждыйДень. В 2018 году я была участницей прямой линии с Президентом: меня отобрали в команду добровольцев для этого телепроекта. Каково было мое удивление, когда Владимир Путин, проходя к столу трансляции, пожал мне руку. Мне, обычному человеку, одной из многих в команде. Прошло несколько лет, но я вспоминаю это рукопожатие с большой теплотой».*

Людмиле нравятся все направления волонтерской деятельности: социальное, патриотическое, инклюзивное, спортивное, событийное, экологическое, культурное и медиа. Она ведет каналы о «серебряном» движении в социальных сетях, курирует два сайта: «Серебряные» волонтеры Анапы» и «Время помогать людям». Не забывает и о собственном здоровье – ежегодно сдает «золотые» нормы ГТО, вдохновляя других на спортивные достижения.

Людмила – посол федерального проекта «Молоды душой», наставник молодежи, член команды Председателя Комитета Государственной Думы по молодежной политике, руководителя платформы ДОБРО.РФ Артёма Метелева «Одобрено», участник национального федерального проекта «Комфортная городская среда», всероссийской акции «Красная гвоздика», всероссийской программы мобильности и других.

**Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Я помогаю Федерации каратэ и адаптивных видов спорта для инвалидов. С начала СВО помогаю бойцам вместе с другими «серебряными» волонтерами, привлекаю людей серебряного возраста. Провожу встречи с молодежью, информируя о направлении «серебряного» волонтерства».*

Людмила Заморина отработала более 500 часов в пункте приема гуманитарной помощи города, где проводится прием нужных товаров и медикаментов для бойцов СВО, сортировка и комплектация грузов для отправки, загрузка и отправка гуманитарных грузов, проводы и встречи вернувшихся добровольцев из поездок и солдат из госпиталя.

### **Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Я восхищаюсь мужеством наших бойцов. И считаю, что мой долг – сделать всё возможное для этих ребят и вообще для нашей молодежи. Мы с «серебряными» вяжем носки, изготавливаем индивидуальные «сухие души» и блиндажные свечи. Встречаемся на месте плетения маскировочных сетей с бойцами, чтобы обнять и пожелать им победы. Однажды я проводила для подростков мастер-класс по изготовлению индивидуальных «сухих душ» для фронта. Один из мальчиков с тех пор приходит помогать в пункт приема гуманитарной помощи. Я завязала дружбу со школой, в которой он учится.»*

Людмила получила памятный знак «Всё для фронта, всё для победы» от международного общественного фонда «Командарм». И это лишь одна из ее многочисленных наград.

### **Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Я участвую во всероссийской акции #МЫВМЕСТЕ, помогаю беженцам из Херсонской и Луганской областей с октября 2022 года (особенно многодетным семьям и людям с ограниченными возможностями здоровья), помогала в организации переправы после взрыва на Крымском мосту, а также в устранении последствий наводнения и схода селя в Туапсе.»*

### **Важнейшими событиями для Людмилы стали:**

- ▶ Прямая линия с Президентом России Владимиром Путиным (2018 г.);
- ▶ акция «Бессмертный полк» в Москве (2015–2020 гг.);

- ▶ XIX Всемирный фестиваль молодежи и студентов ВФМС WFYS в Сочи (2016–2018 гг.);
- ▶ Кубок конфедераций ФИФА – 2017 в Москве (2017–2018 гг.);
- ▶ VIII Международные парламентские игры ВЦ МГУ (2017 г.);
- ▶ Международный военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня» и программа «Оркестры в парках» в Москве (2017–2019 гг.) и т. д.

### **Людмила ЗАМОРИНА:**

*«Волонтер постоянно учится новому, совершенствует свои навыки и получает полезный опыт. Оказывая экологическую помощь, он может способствовать сохранению зеленой планеты. Кроме того, волонтерство дает возможность познакомиться с новыми людьми и побывать в новых местах своей Родины. Волонтеры также могут быть примером в привитии общечеловеческих ценностей, таких как мир, дружба и добро, а также воспитывать молодежь в любви к Родине и уважении к семье. Я призываю всех принять участие в волонтерской работе!»*



### **ЕКАТЕРИНА ЯКОВЕНКО**

Жительнице Анапы Екатерине Яковенко 64 года, волонтерской работой она занимается уже 11 лет.

В юности Екатерина окончила краснодарское ПТУ, устроилась прядильщицей на хлопчатобумажный комбинат в Краснодаре. Позднее Екатерина сменила множество профессий, и все они так или иначе были связаны с оказанием

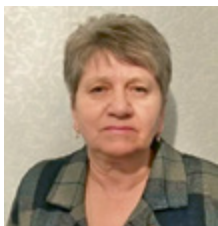
помощи людям. На пенсию Екатерина Яковенко вышла, занимая должность заместителя директора гостиничного комплекса.

**ЕКАТЕРИНА ЯКОВЕНКО:**

*«Волонтером я стала в период, когда вся страна готовилась к Олимпиаде в Сочи-2014. В Анапе сформировалась команда неравнодушных людей, энтузиастов, желающих оказать посильную помощь в проведении Олимпиады. Мы с мужем прошли все этапы обучения и отправились в Сочи, где провели незабываемое время. С тех пор я стараюсь не упустить ни одной возможности и подаю заявки на волонтерское участие во всех крупных акциях в нашей стране».*

**Основными направлениями, в которых занята Екатерина, стали: событийное волонтерство, патриотическая работа и социальная помощь нуждающимся. Наиболее запоминающимися для Екатерины стали эти мероприятия:**

- ▶ Всемирный фестиваль молодежи и студентов (2017 г.);
- ▶ акция «Блокадный хлеб» (2020 г.);
- ▶ чемпионат по футболу (2018 г.);
- ▶ акция «Великие имена России» (2018 г.);
- ▶ акция «Гром» – горный бег (2016 г.) и т. д.



**ЛАРИСА ОБМАЧЕВСКАЯ**

Ларисе Обмачевской 64 года, живет она в станице Переясловской Краснодарского края. Во-

лонтерской деятельностью занимается более 5 лет. Ее девиз: «Будь полезен людям, и жизнь пройдет не напрасно».

В юности Лариса окончила Ростовское областное культурно-просветительское училище по специальности «Библиотечное дело» и 12 лет возглавляла библиотеку. Затем резко сменила профессию, в течение двух десятилетий была социальным работником в Центре социального обслуживания населения. Эта работа требует добросовестности, сочувствия и ответственности. Лариса щедро делилась жаром своего сердца с теми, кто ждал ее помощи.

**ЛАРИСА ОБМАЧЕВСКАЯ:**

*«После выхода на заслуженный отдых я начала заниматься территориальным общественным самоуправлением в Переясловском поселении, наше объединение было признано лучшим органом ТОС. Также долгие годы я являюсь членом территориальной избирательной комиссии и принимаю участие в переписи населения. Еще один проект, которым я горжусь, называется «День добрых соседей». Волонтерская работа наполняет меня жизненной энергией!»*

Лариса стала одним из первых «серебряных» волонтеров в своем поселке. Она активно участвует в ежегодных акциях: «Чистый обелиск», «Тюльпан Победы», «От сердца к сердцу», «Сделай мир лучше», «Визиты внимания». С начала специальной военной операции Лариса вносит свой вклад, помогая участникам СВО посильным способом: плетет маскировочные сети, вяжет теплые вещи, шьет белье, рюкзаки и противопролежневые

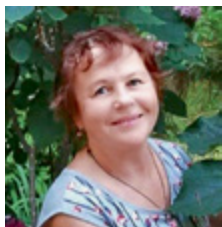
подушки, а также занимается выпечкой и отправляет посылки нашим бойцам.

Но, разумеется, Лариса не оставляет без внимания и свою семью, а она у нее большая, одних только внуков шестеро. Лариса Обмачевская – пример для молодых людей в своем поселке. Волонтерская работа раскрыла в ней лучшие человеческие качества: терпение, благородство, милосердие. Один из ее внуков, заразившись жизненной позицией бабушки, тоже научился плести сети и теперь участвует в различных акциях волонтеров.

В последнее время все больше людей откликается на безвозмездную помощь другим. И во многом общественные перемены происходят благодаря таким «серебряным» волонтерам как Лариса. Она всегда готова помочь тем, кто нуждается, умеет поддержать словом и делом. Оказывается, чтобы приносить пользу другим, не нужно иметь какие-то особые способности или возможности, главное – желание!

### **Лариса ОБМАЧЕВСКАЯ:**

*«Работа волонтера – пример гуманного отношения к людям. Наша поддержка нужна, она внушает уверенность в завтрашнем дне, дает силы для преодоления трудностей. Волонтерская работа стала для меня образом жизни. Я испытываю огромное удовольствие от того, что могу помочь людям».*



### **Алла РУДЕНКО**

Алле Руденко 66 лет. Она родилась в станице Федоровской Абинского района Краснодарского края. Алла воспиты-

валась в Гантиадской школе-интернате, что находится в солнечной Абхазии. Там она получила много любви и тепла, и поэтому считает своим долгом вернуть людям эти дары сторицей.

### **Алла РУДЕНКО:**

*«Я заметила: чем больше эмоций, внимания и заботы отдаю другим, тем больше счастливых ощущений получаю взамен. Я испытываю радость и удовлетворение от своей общественной деятельности. Волонтерство не только изменило мою собственную жизнь, но и значительно улучшило жизнь тех, с кем я работаю».*

Алла активно общается со школьниками, организует для них выездные мероприятия. Участвует в уходе за могилами воинов Великой Отечественной войны, посещает места боевой славы, устраивает субботники и посиделки. И еще Алла устанавливает дружественные отношения с волонтерами и пенсионерами всего региона. Вместе большой компанией добровольцы и их подопечные выезжают в Краснодар в театры и музеи, взяли шефство над военным госпиталем, доставляют туда гуманитарную помощь для раненых.

### **Алла РУДЕНКО:**

*«Волонтерство – мощный фактор для долгой и насыщенной жизни. Почему? Во-первых, оно позволяет быть на пике новостной повестки региона, двигает вперед. Волонтерская деятельность привлекает внимание окружающих, а одобрение общества и близких тоже немаловажно для моих сверстников. Участие в волонтерских проектах дает возможность учиться новому, открывает большие горизонты. А еще быть*

*волонтером – значит развивать душу, ум и тело! Эта деятельность – поле для креатива и раскрытия своих творческих талантов! Присоединяйтесь к нам, вместе мы сделаем этот мир лучше!»*

По мнению Аллы, волонтерская работа – отличный способ заводить новых друзей, создавать крепкие товарищеские взаимоотношения и налаживать контакты с интересными людьми.

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ (КРАСНОДАР И АНАПА)**

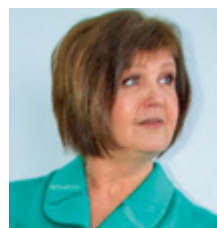
«Серебряные» волонтеры Краснодарского края – это крупное сообщество самых неравнодушных представителей старшего поколения региона. Краевая общественная организация возникла в 2015 году, с тех пор движение пополняется новыми добровольцами. С 2019 года практически каждый населенный пункт Краснодарского края обзавелся своим отделением, объединяющим «серебряных».

Краснодарцы старшего поколения незаменимы в любых делах, именно на них лежит основная нагрузка в проведении акций «Чистый обелиск», «Тюльпан Победы», «Окно Победы», «Визиты внимания», «Сделай мир лучше», «Дарить тепло и радость людям», «Щедрый вторник».

Краснодарцы «серебряного» возраста обеспечивают крепкий тыл и моральную поддержку для бойцов СВО. Добровольцы помогают в сборе гуманитарной помощи бойцам и военным госпиталям, вяжут

маскировочные сети, шьют белье и собирают аптечки для воинов. В каждом районе образовались крупные группы волонтеров, которые все свободное время посвящают созданию необходимых вещей для фронта.

«Серебряные» Краснодарского края полны нерастроченной энергии, всегда готовы прийти на помощь.



### **Ольга ДУДЕНКОВА**

Жительнице города Сочи Ольге Дуденковой 61 год. И десять из них отдано волонтерской работе. По специальности она педагог, в 1982 году окончила Волгоградское педагогическое училище.

Трудовую деятельность начала с работы в детских садах. Но уже через год поступила в Волгоградский государственный педагогический институт имени Серафимовича. Выбрала любимый предмет – географию. И почти четверть века преподавала ее в школах, заряжая учеников мечтой о далеких путешествиях.

Пенсия на первых порах «подрезала крылья». Но вскоре Ольга получила подсказку судьбы: на глаза попала информация о «серебряном» волонтерстве. Недолго думая, она подала заявку для работы волонтером на сочинских Олимпийских играх. Да и как можно было остаться равнодушной к событию мирового уровня, запланированному в родном городе?

Уровень организации и проведения Олимпийских игр был поистине грандиозным!

Причастность к главному спортивному празднику планеты стала отличным стартом в волонтерской судьбе Ольги. Она сразу окунулась в гущу этого движения, обрела множество новых друзей и поняла, что волонтерство – ее судьба.

### **Ольга ДУДЕНКОВА:**

*«Для меня будто открылся целый мир новых возможностей, о которых я раньше и не подозревала! Я была так счастлива – за себя и свой народ, ведь мы заслужили эти Олимпийские игры всей страной! И с тех пор это чувство великой сопричастности сопровождает меня на всех мероприятиях, на которых я работаю как «серебряный» волонтер. Моя жизнь как будто обрела иную значимость и масштаб! Каждый мой день отныне наполнен высоким смыслом! Вот за эти светлые эмоции в моей душе, за чувство локтя, товарищество и всю нашу общую работу на благо россиян я хочу сказать всем волонтерам-соратникам: спасибо, родные!»*

Волонтерская деятельность Ольги Дуденковой охватывает практически все направления: здравоохранение и ЗОЖ, спорт и события, культура и искусство, детство, экология, социальная поддержка...

**Благодаря Ольге Дуденковой состоялись многие ярчайшие события в нашей стране – именно так, ведь она отдала каждому мероприятию не только свое время, но и свою энергию, свой позитивный посыл.**

- ▶ XXII зимние Олимпийские игры в Сочи. Волонтер EVS. Паралимпийские игры. Сочи (2014 г.);

- ▶ Кубок Конфедераций ФИФА (2017 г.);
- ▶ чемпионат мира по футболу ФИФА в России (2018 г.);
- ▶ «Формула-1» «Сочи Автодром» (2017–2021 гг.);
- ▶ Sochi Hockey Open. Открытый хоккейный турнир (2017 г.);
- ▶ Международный форум добровольцев (2019 г.);
- ▶ «Волонтеры Конституции»;
- ▶ «Новая волна», фестиваль молодых исполнителей (2017 г.);
- ▶ акция «10000 шагов к жизни» (2019 г.);
- ▶ IRONSTAR (2016–2023 гг.);
- ▶ Кубок Содружества по летнему биатлону (2022–2023 гг.);
- ▶ гала-матч Ночной хоккейной лиги (2023 г.);
- ▶ Кубок мира ФИДЕ по шахматам (2021 г.);
- ▶ FIA WTCR ВТБ, Гонка России (2021 г.);
- ▶ VK Fest. Сириус. Активисты движения детей и молодежи ЛНР и ДНР (2023 г.);
- ▶ велогонка La Strada (2022 г.);
- ▶ музыкальный фестиваль «Во имя жизни» А. Н. Пахмутовой (2022 г.);
- ▶ «Ночи географии» в парке «Дендрарий» (2023 г.);
- ▶ выставка «Фаберже». Сокровища императорской России (2022–2023 гг.);
- ▶ суперфинал «Триумф Energy», Международная детская лига дзюдо (2022 г.);
- ▶ Международный инклюзивный цирковой фестиваль «Обыкновенное чудо необыкновенных детей» (2023 г.).

И это лишь половина списка! Поистине у Ольги насыщенная, яркая жизнь!

### **Ольга ДУДЕНКОВА:**

*«И вот что я заметила: с тех пор как вовлеклась в волонтерскую работу, не перестаю улыбаться! Улыбка – главная суперсила любого человека,*

*делающего добрые дела. А если человек улыбается – он как будто меняется на молекулярном уровне, начинает светиться, притягивать к себе людей как магнит... В конце концов, такой человек подобен серебряной монете, брошенной в водоем, – он очищает среду вокруг...»*



### **Любовь КИРСАНОВА**

Еще одна жительница Сочи – 62-летняя Любовь Кирсанова. В добровольческом волонтерском движении она участвует

уже семь лет. Ей есть чем поделиться с молодежью, ведь она – артистка цирка! В 1977 году Любовь окончила учебу в спортивном интернате Ростова-на-Дону и сразу стала выступать в составе различных цирковых трупп. На пенсию ушла в 2000 году и некоторое время жила воспоминаниями о прошлом.

Однако всё резко изменилось, когда подруга привела Любовь в волонтерский центр. И первое же мероприятие, на котором Любовь Кирсанова работала добровольным помощником, полностью перевернуло ее представление о «серебряном» возрасте! Это был чемпионат мира по кольцевым автогонкам «Формула-1». Грандиозное динамичное соревнование вновь вернуло ей острое чувство момента – да, жизнь продолжается несмотря на возраст, и она прекрасна!

### **Любовь КИРСАНОВА:**

*«Волонтерская деятельность моментально втянула меня. Ведь в уныние мы*

*впадаем, испытывая обособленность, одиночество. После насыщенной трудовой жизни оказаться наедине с собой в замкнутом пространстве квартиры – настоящая пытка. Душа требует общения, человеку нужен человек... Я счастлива, что стала волонтером!»*

Любовь Кирсанова успешно работает в разных направлениях, ей близки здравоохранение и ЗОЖ, проблемы детства и юношества, спорт, экология, культура и искусство, наука и урбанистика. Помимо волонтерской деятельности Любовь уделяет немало времени саморазвитию: посещает языковые курсы и секцию йоги.

### **Любовь помогала в работе крупнейших региональных и общероссийских соревнований, вот их краткий перечень:**

- ▶ чемпионат мира по футболу (2018 г.);
- ▶ «Гонки героев» (2018 г.);
- ▶ матч по регби между сборной России и сборной клубов России (2020 г.);
- ▶ Международный турнир смешанных единоборств (2021 г.);
- ▶ Всероссийская велогонка (2021 г.);
- ▶ Международные соревнования МЧС России (2023 г.).

Разумеется, помимо работы на спортивных мероприятиях Любовь принимала участие в различных культурных, экономических и образовательных акциях. Но не забывала о спортивных состязаниях, благо для «серебряного» поколения их немало. На фестивале женского спорта «Красота, Грация, Идеал» взяла кубок «Мисс Идеал» (2019 г.). Получила золотой значок за выполнение нормативов ГТО (2023 г.). А в 2021 году Любовь была

удостоена звания «Почетный волонтер города Сочи».

### **Любовь КИРСАНОВА:**

*«Я физически активный человек и любитель спорта, мне доставляет огромное удовольствие привлекать к здоровому образу жизни других людей. Участие в волонтерском движении дало новый импульс моей собственной жизни. И, главное – все мы, «серебряные» волонтеры, чувствуем себя одной большой командой. Такая жизнь имеет смысл и ценность. Я желаю каждому человеку, чтобы добро, которое он безвозмездно дарит другому, обязательно вернулось к нему. Так у нас есть шанс изменить мир...»*

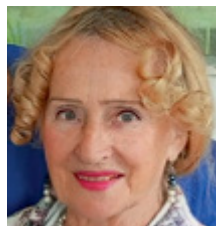
### **ТОЧКА НА КАРТЕ: КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ (СОЧИ)**

С 2014 года Сочи громко заявил о себе как мощный центр «серебряного» волонтерства в связи с развитием спортивного комплекса и проведением крупнейших спортивных мероприятий. Именно этот город стал стартовой площадкой для многих российских пенсионеров, слетевшихся сюда в дни проведения Олимпиады. Получив богатый опыт, пожилые люди составили костяк российского «серебряного» добровольчества в масштабах России.

В 2023 году в рядах сочинских волонтеров 55+ числится более 450 человек, при этом количество добровольцев растет день ото дня. Активисты не только прекрасно справляются с работой – они влияют на атмосферу города-курорта.

Кажется, благодаря им в этом солнечном городе становится еще теплее...

Волонтеры «серебряного» возраста – большое благо для горожан и приезжих. И руководство города стремится отблагодарить их, создает комфортные условия для учебы и саморазвития. Например, специально для них открыты различные курсы и секции, где можно изучать английский язык, постигать азы компьютерной грамотности, а также посещать различные мастер-классы, семинары, тренинги.



### **Татьяна КАЛАЙДА**

Эта 76-летняя женщина живет в Севастополе и считается ветераном волонтерского движения Крыма. Ведь Татьяна

является добровольцем более двух десятилетий! Девиз ее жизни: «Твори добро!», и Татьяна верна ему долгие годы.

Сначала Татьяна окончила Ялтинское педучилище, затем – Бердянский государственный педагогический институт. Педагогика захватила ее на долгие 25 лет: Татьяна работала методистом, заведующей детским садом. А потом – новый зигзаг судьбы: она оказалась сотрудницей театрального коллектива. Прошла все ступени административно-творческой деятельности и возглавила детский театр кукол.

### **Татьяна КАЛАЙДА:**

*«Я решила стать волонтером, чтобы помогать одиноким, больным, инвалидам. Мы поддерживаем людей и словом,*

*и делом. И лучшей награды нет, чем благодарный взгляд другого человека. Волонтерской работой занимаются по велению сердца. «Серебряные» волонтеры бескорыстно и щедро сеют любовь и добро. Разве может быть что-то лучше?»*

Татьяна активно привлекает к добровольческому движению других пенсионеров. Рассказывая об успехах соратников-волонтеров, эта интеллигентная женщина светится радостью. Слушая ее, невозможно оставаться безучастным. Ведь, в конце концов, главный вопрос, который мы задаем себе на закате жизни: а что ценного, полезного мы дали людям, какой след оставили на Земле? «Серебряные» ответ знают...

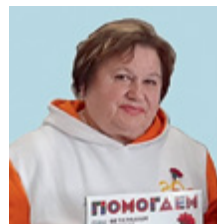
**Татьяна Калайда – постоянный участник всех событий и акций, связанных с социальной и культурной направленностью добровольческого движения «серебряных» волонтеров. Вот краткий список проектов, которым она содействовала:**

- ▶ «Жизнь замечательных людей нашего края»;
- ▶ «Помоги сосед соседу, ветеран ветерану», «Ветераны – молодежи», «Молодежь – ветеранам»;
- ▶ ежегодный волонтерский фестиваль «С песней по жизни».

**Татьяна КАЛАЙДА:**

*«Я желаю всему миру – мира, дружбы и возвращения к старым и почти забытым традициям. В моей юности взаимовыручка между людьми была нормой, мы жили по принципу «один за всех, и все за одного». Очень хочется, чтобы всё*

*хорошее из нашего недавнего прошлого вернулось, прижилось и расцвело».*



**ТАТЬЯНА КУРТЕВА**

Жительнице Севастополя Татьяне Куртевой 75 лет, из них добровольческому движению «серебряных» она посвятила «пяtilетку».

Татьяна – очень известный в Крыму человек, ведь она руководитель Добро. Центра #МолодыДушой города Севастополя.

«Вместо искоренения зла лучше распространять добро» – в этом Татьяна Куртева убеждена со школьной скамьи. Еще в начальных классах проявила себя активной общественницей, слово «волонтер» в те годы было ей незнакомо, однако суть этой работы она понимала отлично!

**Татьяна КУРТЕВА:**

*«Мне нравилось оказывать поддержку, я всем сердцем откликалась на чужие проблемы, и, поверьте, «чужими» они для меня никогда не были. Можно сказать, что на протяжении всей моей жизни я была добровольцем-волонтером. А вступив в «серебряный» возраст, примкнула к этому благородному движению».*

Татьяна Куртева окончила Донецкий институт советской торговли, получила специальность «экономист». А вскоре поступила в Университет марксизма-ленинизма – углубила свои знания в экономике. Как профессионал Татьяна никогда не отказывала в помощи

людям старшего поколения, проводила финансовые «кликбезы», подсказывала, как не попасть в неприятную ситуацию... Став волонтером, начала вести спецкурсы по теме, в которой сильна. Да и сама прошла обучение на нескольких курсах.

**Татьяна КУРТЕВА:**

*«В ряды «серебряных» волонтеров официально я вступила в 2018 году. Тогда в общественной организации встал вопрос о создании волонтерского отряда. И без малейшего сомнения я записалась в добровольцы, погрузилась в изучение основ законодательства и методик о волонтерской деятельности. Волонтерство для меня – не работа, а призвание. Я реализую свою духовную потребность отдавать – и это наполняет меня энергией для свершения новых добрых дел!»*

Татьяна энергично проявляет себя в самых разных направлениях, а наиболее запоминающимися для нее стали международный форум волонтеров в Москве (2018–2019 гг.) и всероссийская акция «Красная гвоздика» в Севастополе (2022 г.).

**Татьяна КУРТЕВА:**

*«Желаю тем, кто еще не стал волонтером, не лишать себя радости общения с позитивными людьми, не ставить точку в своих мечтах и желаниях. Присоединяйтесь, и вы много сможете достичь, узнаете массу интересных вещей, побываете на лучших мероприятиях России. Ваши компетенции нужны, они будут востребованы! Вы как наставник поможете не допустить ошибок и изменить*

*жизнь младшего поколения к лучшему. Станьте полезным человеком для себя и общества! Только активность поможет продлить наши годы. Всем – активного долголетия!»*

**ТОЧКА НА КАРТЕ:  
СЕВАСТОПОЛЬ**

Региональный центр «серебряного» волонтерства Севастополя торжественно открыли 11 июня 2021 года в севастопольском Доме офицеров флота. Его создание стало возможным благодаря победе флагманского ресурсного центра поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций (СО НКО) во всероссийском конкурсе «Молоды душой». В каждом городе полуострова есть люди, которые не хотят жить только ради себя, они испытывают острую потребность в действии, им важно приносить пользу обществу. Именно такие люди создали множество социально ориентированных проектов для пенсионеров, детей и инвалидов. Один из них – «Я рисую!». Этот проект при поддержке Ассоциации волонтерских центров охватывает весь полуостров через мастер-классы со взрослыми в домах престарелых и в центрах реабилитации нарко- и алкозависимых. Мероприятия проходили также с детьми в детских домах и интернатах. «Серебряные» волонтеры занимаются и другими значительными и интересными делами. Например, помогают собирать подарки для жильцов домов престарелых, чтобы одинокие пенсионеры не чувствовали себя забытыми.





**ПРИВОЛЖСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



**Яков  
ЗАБОЛОТСКИХ**  
Яков Заболотских,  
житель города Йошкар-Олы в Республике Марий Эл, скоро отметит 95-летие. Этот потрясающий

человек уже 10 лет занимается волонтерством. Его жизненная позиция: ни дня без физзарядки и дыхательной гимнастики.

Яков родился и вырос в Мари-Турекском районе в семье колхозников. После окончания местного педагогического училища и Марийского педагогического института начал работать директором сельской школы. В дальнейшем он стал преподавателем физической культуры в пединституте. Большую часть своей трудовой деятельности Яков провел в Марийском государственном университете, где более 30 лет преподавал физическую культуру.

**Яков ЗАБОЛОТСКИХ:**

*«Волонтерство стало для меня способом «быть», а не «казаться». Я верю, что никогда не бывает слишком поздно, чтобы ставить новые цели и мечтать. Все годы добровольческой работы показали мне, что возраст не является преградой для активной и полезной жизни».*

Как тренер и спортсмен Яков стал чемпионом мира по лыжным гонкам среди любителей. Успехи в спорте он связывает

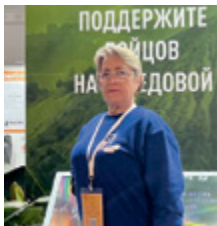
с трудными послевоенными годами, которые закалили его физически и сделали выносливым и сильным. Чтобы выжить, Яков активно занимался различными видами спорта, даже научился ходить на руках. Именно спорт стал стартовой точкой его волонтерской деятельности. В настоящее время роль Якова как волонтера заключается в привлечении других людей к участию в спортивных мероприятиях.

И на пенсии Яков не прекратил заниматься спортом. Каждый день начинает с утренней физической зарядки на свежем воздухе. Последние 10 лет он трудится волонтером в «Университете третьего возраста». Вместе с другими добровольцами ведет военно-патриотическую работу и просветительскую деятельность среди молодежи и старшего поколения. Он всегда готов выступить, проложить лыжную трассу или поддержать активистов.

Яков собственным примером демонстрирует, что в здоровом теле – здоровый дух. Он делает всё возможное, чтобы быть счастливым и здоровым.

**Яков ЗАБОЛОТСКИХ:**

*«Волонтерство дает мне мотивацию и смысл, и я счастлив, что имею возможность быть частью этого замечательного движения. Быть волонтером – это не только помощь другим, но и личностный рост, новые знакомства и незабываемые впечатления».*



**Галина  
ЗАБУРДАЕВА**

74-летняя Галина Забурдаева из города Козьмодемьянска (Марий Эл) в числе «серебряных» более четырех

лет. Волонтером она стала, имея перед собой прекрасный образец отзывчивости в лице своей матери – Зои Васильевны Смирновой. Зоя Васильевна много лет была секретарем партийной организации поселка Трех-Рутки, где родилась и выросла Галина.

**Галина ЗАБУРДАЕВА:**

*«Именно от мамы мне передалось желание помогать людям, поддерживать их во всем и преображать их жизнь. Моя мама никогда не оставалась равнодушной к чужой беде, никогда не могла пройти мимо несправедливости и в своих детях воспитала те же качества. Уже прошло много лет, но жители поселка вспоминают ее добрым словом».*

После окончания школы Галина поступила в сельскохозяйственный техникум, занималась спортом и с удовольствием участвовала в спортивных состязаниях.

**Галина ЗАБУРДАЕВА:**

*«Но все же реалии жизни требуют своего, я устроилась крановщицей башенного крана, спустя девять лет получила двухкомнатную квартиру. За это время при моем непосредственном участии была построена большая часть многоэтажных домов города Козьмодемьянска. И сейчас, проходя по городу, я вспоминаю каждый свой дом. Затем я решила заняться*

*любимым делом, стала инструктором по спорту. В моем ведении был спортзал, хоккейная коробка. Все дети города приходили ко мне. Кроме спорта я стала совершенствовать свое умение вязания на спицах и крючком. И решила создать кружок по вязанию для пенсионеров».*

Галина обратилась в один из московских центров долголетия с просьбой проинструктировать ее. В результате она открыла аналогичный центр в своем городе.

**Галина ЗАБУРДАЕВА:**

*«Меня избрали председателем Союза пенсионеров Козьмодемьянска, нам выделили помещение для организации занятий. Вот с этого всё и началось. Мы собирались, вязали вещи для детей из детских домов и спецшкол. После начала спецоперации стали вязать для воинов носки, перчатки, мочалки, шили нижнее белье, сушили яблоки, плели маскировочные сети, что продолжаем делать и сейчас. Поэтому, когда мне задают вопрос, как я решила стать волонтером, я отвечаю: моя судьба направляла меня всегда. Мой характер, мое стремление помогать людям двигали всеми моими поступками. И переданные от мамы организаторские способности и трудолюбие помогают мне вовлекать всё больше и больше жителей нашего города в волонтерскую деятельность».*

Галина Забурдаева участвовала во все-российских форумах «серебряных» добровольцев разных лет, но особенно ей запомнились форумы в Ростове и Москве.

**Галина ЗАБУРДАЕВА:**

*«В августе этого года я стала победителем конкурса «Человек года» в номинации «Волонтер года». И всё благодаря общей работе «серебряных» волонтеров Козьмодемьянска. Для меня это было приятным сюрпризом и неожиданностью, я очень счастлива, что так высоко оценен мой вклад в развитие города. Надеюсь, что мой стиль жизни, энтузиазм, позитивный подход ко всему вдохновит кого-то к участию в благих делах во имя процветания нашей страны. Ведь если каждый человек будет жить по совести и чести, Россия будет непобедима, а это особенно важно именно сейчас! Вместе мы сила!»*



**Зинаида  
ИГНАТЬЕВА**

Жительнице села Микряково, что в Республике Марий Эл, Зинаиде Игнатъевой 75 лет. Из них более полу-

века отдано волонтерскому движению.

В 1973 году Зинаида окончила Марийский государственный педагогический институт имени Н.К. Крупской и стала учителем русского языка и литературы. Пятьдесят лет она была школьным учителем, и эта работа делала ее счастливой.

**Зинаида ИГНАТЬЕВА:**

*«Мои родители были добрыми и трудолюбивыми людьми, которые всегда помогали другим. Любовь к ближнему вложена в меня с детства. В институте я получила вторую специальность по вокалу и стала руководителем хора, выступала с благотворительными кон-*

*цертами перед зрителями, участвовала в различных мероприятиях».*

Зинаида на годы внимания не обращает, работает как педагог-наставник и как внештатный корреспондент газеты «Край горномарийский», куда пишет о «серебряных» волонтерах. Также энергично помогает участникам социально значимых проектов, собирает для нуждающихся теплую одежду, продукты питания, плетет маскировочные сети для бойцов... А еще выступает перед ветеранами войны и труда, принимает участие в акции «Красная гвоздика», организует встречи с депутатами Госсовета Марий Эл, с представителями сельской администрации. Она взяла шефство над отделением сестринского ухода Микряковской участковой больницы и оказывает медперсоналу и пациентам посильную помощь.

**Зинаида ИГНАТЬЕВА:**

*«Я вновь вернулась к своему любимому делу – наставничеству, ведь любой педагог прежде всего наставник. Провожу встречи с учащимися, говорю с ними о важных вещах... И, кстати, уже больше тридцати лет руковожу учительским ансамблем «Кечыял», что означает «Солнечные лучи». Ведь мой путь к волонтерству начался со студенческого ансамбля «Пеледыш» – «Цветок», мы часто выезжали на благотворительные концерты. Я убеждена, что добровольчество – это помощь и поддержка людям без ожидания материальной выгоды».*

В рамках своей волонтерской деятельности Зинаида принимала участие во многих мероприятиях. Она была

делегатом VII Всероссийского форума «серебряных» добровольцев в Москве. На Всероссийском баркемпе #ПроДобро в Йошкар-Оле она стала одним из сотен активных добровольцев, собравшихся в команду ради реализации национального проекта «Образование».

### **Зинаида ИГНАТЬЕВА:**

*«Призываю всех, кто еще не стал волонтером или активным человеком, делать добрые дела. Без доброты и внимания к людям не может быть радости и счастья. Сделать мир лучше – в нашей власти».*



### **НАДЕЖДА СОКОЛОВА**

Жительница Йошкар-Олы, столицы Республики Марий Эл, Надежда Соколова из своих 64 лет добровольческой

деятельностью занимается добрую половину прожитой жизни. Девиз Надежды: «Летающая птица не падает вниз, пока у нее расправлены крылья».

Надежда родилась и выросла в Йошкар-Оле, вся ее семья трудилась на градообразующем предприятии – ремонтном заводе. После окончания Марийского политехнического института имени Горького Надежда три года работала в Чувашии, затем вернулась в Йошкар-Олу и в течение 32 лет трудилась экономистом на автобазе Министерства промышленности и транспорта Республики Марий Эл.

### **Надежда СОКОЛОВА:**

*«После выхода на пенсию я присоединилась к городскому Совету ветеранов,*

*где и началась моя история волонтерского движения. Я участвовала в организации встреч с ветеранами войны и труда, в выборных кампаниях, ездила на форумы, семинары и другие мероприятия для пенсионеров в качестве секретаря Совета ветеранов».*

Однажды Надежда познакомилась с тружеником тыла Яковом Заболотских. Яков рассказал ей об «Университете третьего возраста» Марийского государственного университета и о движении «серебряных» волонтеров. Надежда заинтересовалась. Стала слушателем курса «Краеведение», затем сама начала вести занятия в этом направлении. И стала активным участником движения «серебряных» волонтеров, привлекая других к добровольческой деятельности и информируя людей пожилого возраста о социальных программах и акциях.

### **Надежда СОКОЛОВА:**

*«Волонтерская деятельность позволила мне иначе взглянуть на мир, я чувствовала, как нужна помощь «серебряных», видела, как улучшается жизнь тех, кто нуждался в поддержке и получил ее. Поэтому я стремлюсь максимально делиться своими знаниями и жизненным опытом. И еще мне нравится развивать свои лидерские качества и умение работать в команде. В конечном итоге я вновь стала человеком, мнение которого важно для окружающих. А в моем возрасте это бесценно!»*

Надежда всегда готова поддержать важные и нужные дела. Одним из них стал проект «Легкое дыхание». Этот проект возник под эгидой центра «серебряного» добровольчества РМЭ при МарГУ.

### **Надежда СОКОЛОВА:**

*«Мы помогаем людям пожилого возраста, перенесшим ковид, восстановить органы дыхания и предотвратить легочные заболевания. Благодаря нашей поддержке более трех тысяч слушателей «Университета третьего возраста» освоили навыки дыхательной гимнастики».*

И все же одной из самых любимых практик Надежда считает проект «Краеведение. Экскурсионное бюро путешествий». Вместе с соратниками она разработала более 20 экскурсионных маршрутов по Йошкар-Оле и Республике Марий Эл. Также волонтеры собирали исторические экспонаты, которые передали в дар различным музеям. Надежда с гордостью отмечает, что ее работа помогает сохранить историю и культуру региона.

### **Надежда СОКОЛОВА:**

*«Также я была участником пилотной группы «серебряных» волонтеров финансового просвещения, это проект Банка России в Марий Эл. Уроки финансовой грамотности крайне важны для пожилых людей. Они узнают, как защищаться от телефонных мошенников, как контролировать свои средства и пользоваться соответствующими программами и гаджетами».*

Надежда всегда на пике региональных событий. Когда нужно было собрать книги или канцтовары для детей из малообеспеченных семей, она сразу начала действовать. Надежда регулярно помогает с упаковкой предметов для отправки посылок детям Донбасса и участвует в сборе гуманитарной помощи для бойцов СВО.

Проект «Письма Победы» вызывал сильную эмоциональную реакцию у Надежды. Она писала письма солдатам СВО, выражая им свою поддержку и благодарность. Будучи мамой, Надежда очень переживала за молодых людей, вставших на защиту страны.

Благодаря своей энергии и преданности делу Надежда стала важной и неотъемлемой частью всероссийского волонтерского движения. Ее настойчивость и доброта помогли многим. Надежда продолжает свою работу, потому что она верит: каждый маленький вклад меняет мир к лучшему.

### **Надежда СОКОЛОВА:**

*«Волонтерская работа – это прекрасная возможность познакомиться с различными городами и селами. Лично я в качестве волонтера, путешествуя и реализуя проект «Легкое дыхание», смогла бесплатно посетить десятки городов нашей республики, причем нас, добровольцев, там встречали как настоящих героев! Каждый человек вправе сам выбирать, быть волонтером или нет. А я горжусь тем, что я волонтер!»*

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА МАРИЙ ЭЛ**

Региональный центр «серебряного» добровольчества в Республике Марий Эл создан в 2012 году на базе Марийского государственного университета. Марийские «серебряные» делают ставку не только на социальные проекты, но и на учебу.

Образовательная и волонтерская программы идут вровень, за годы существования центра спортивные, технические и творческие коллективы «Университета третьего возраста» в содружестве с деловыми партнерами выиграли более 20 конкурсов – от республиканских до международных. Наиболее значимыми из них стали: победа во всероссийском конкурсе «100 лучших товаров России» в номинации «Образовательная программа» (Москва, 2015 г.); Гран-при международного танцевального конкурса «Птица счастья» (Ижевск, 2019 г.); победа во всероссийском конкурсе «Спасибо интернету» (Москва, 2020 г.).

За 11 лет работы научно-педагогическим коллективом «Университета третьего возраста» в содружестве с «серебряными» волонтерами получено более двух десятков грантов от Президента РФ, правительства республики и от крупнейших международных фондов.

Один из самых значимых проектов марийских «серебряных» волонтеров – открытие клуба для пожилых людей. Клуб стал настоящим спасением для людей возраста 55+, ведь здесь они не только общаются, но и получают квалифицированную помощь различных специалистов. Еще одним уникальным проектом марийских «серебряных» стала организация домашних библиотек для людей старшего возраста. В рамках этого проекта волонтеры доставляют книги и проводят индивидуальные чтения.

«Серебряные» волонтеры Республики Марий Эл продолжают радовать своими проектами и заботой о людях, добровольцы стали настоящей легендой

в своем регионе, их деятельность является неотъемлемой частью жизни марийцев.



**ИВАН ВОРОНЦОВ**  
68-летний житель Нижнего Новгорода Иван Воронцов в числе «серебряных» 10 лет. Иван всю свою жизнь был связан с образованием и спортом. В 1976 году окончил Горьковский педагогический институт и стал работать учителем физкультуры, посвятив школе более сорока лет.

Однако все изменилось в 2013 году. Иван собирал информацию о своем деде, который погиб в концлагере, его судьба оставалась неизвестной для семьи в течение 70 лет. В июле 2013 года Иван отправился в Германию – это стало возможным благодаря волонтерской международной организации «Сфера». В Германии Иван вместе с волонтерами из разных стран мира работал, изучая архивы бывшего концлагеря «Орбег», что располагался у города Оснабрюк в Саксонии.

#### **Иван ВОРОНЦОВ:**

*«Я решил помочь разыскать останки воинов Второй мировой и создал проект «Не забывай меня» в память о своем деде. Затем волонтерство полностью захватило меня. Я считаю себя событийным волонтером и горжусь своим статусом. Я – волонтер Победы, постоянно принимаю участие в акциях «Георгиевская ленточка» и «Бессмертный полк». Участвую в патриотических форумах и веду группу «Добросеребро Нижнего» в соцсетях».*

**Из крупнейших событий, в которых участвовал Иван, он особенно выделяет для себя следующие:**

- ▶ зимние Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи (2014 г.);
- ▶ Всемирный фестиваль молодежи и студентов (2017 г.);
- ▶ чемпионат мира по футболу и «Формула-1».

Иван не упускает любую возможность, чтобы участвовать в международных и российских спортивных и культурных мероприятиях. Кроме того, Иван помогает обществу инвалидов «Инватур» в Нижнем Новгороде и является послом федеральной программы «Молоды душой». Он проводит презентации программы в разных районах Нижегородской области и является экспертом по социальным и волонтерским проектам в Добро.Центре одного из районов своего города.

### **Иван ВОРОНЦОВ:**

*«Я призываю всех, кто еще не стал волонтером или просто активным человеком, присоединиться к нашей дружной семье «серебряных». Волонтерство сделает вашу жизнь ярче и плодотворнее, позволит путешествовать, приобрести новых друзей и получить новые знания и навыки».*



### **АЛЕВТИНА ОДИНОКОВА**

Алевтина Одинокова, жительница поселка Сосновское Нижегородской области, из своих 76 лет 33 года

отдала волонтерской деятельности. Ее жизненный принцип: «Ничего нет

на свете ценней, чем себя не жалеть для людей!».

Первый опыт волонтерской работы Алевтина получила в детстве, тогда она жила в старинном селе Панино. Однажды она получила приглашение на чай от бабушки Елены, в селе все ее звали «Лена вакуирована». Бабушка рассказала ей о своей истории эвакуации из блокадного Ленинграда, о последующей жизни без родственников. После этого Алевтина и ее подруга решили взять шефство над бабушкой Леной. Они посещали ее, дарили подарки и убирали приусадебный участок.

Позже Алевтина стала участницей тимуровского движения, которое в 50–60-х годах прошлого столетия было распространено по всей стране. Тимуровцы часто брали на себя обязательство присматривать за пожилыми земляками. Алевтина с удовольствием помогала людям, вдохновлялась их благодарностью. А став взрослой, узнала, что многие ее друзья детства стали волонтерами.

### **АЛЕВТИНА ОДИНОКОВА:**

*«Зернышки добра, посеянные в детстве, прорастают и делают душу человека щедрой и богатой на всю жизнь. Мой опыт волонтерской работы богат на встречи и события. Но начало своего осознанного прихода в волонтеры я отлично помню. Я работала учителем, заболела и попала в больницу. Когда вернулась домой, то узнала, что меня выдвинули на должность заведующего идеологическим отделом в райкоме. Вначале это вызвало у меня шок, но затем я решила, что главными помощниками волонтерской работы с населением должны стать ветераны войны и труда».*

Алевтина организовала немало мероприятий совместно с пожилыми и молодыми людьми. Когда в стране грянула перестройка и райкомы прекратили свое существование, Алевтина вернулась к преподавательской деятельности и стала директором новой школы, которую она сама предложила построить. Ветераны войны и труда поддерживали ее и стали почетным 12-м классом.

История Алевтины – пример того, как щедрое сердце и желание помочь могут вдохновить и изменить жизнь как одного человека, так и множества других.

Уйдя на пенсию, Алевтина полностью посвятила себя волонтерской деятельности. Она организовала волонтерский отряд «Данко», который в настоящее время насчитывает 100 человек. Ежегодно в декабре она и ее соратники проводят фестиваль «Вместе очень интересно», на котором подводят итоги своей работы и выражают благодарность самым активным волонтерам.

Алевтина была участницей нижегородской делегации на международном форуме волонтеров в городе Сочи, помогала в работе российского форума в Ростове-на-Дону и первого областного форума в Нижнем Новгороде. Она стала автором слов и музыки гимна «серебряных» волонтеров Нижегородской области.

### **АЛЕВТИНА ОДИНОКОВА:**

*«Для меня быть волонтером – значит быть сопричастной эпохе. Для многих людей поиск смысла жизни является сложной задачей, но для волонтеров это естественное состояние. Они просто живут с ощущением полезности и тем самым продлевают свою жизнь. Я горжусь*

*своими друзьями-волонтерами и считаю, что они – настоящая «соль земли».*

Алевтина Одинокова является организатором и руководителем команд, участвующих в проектах, которые получили президентские гранты. В их числе: «Восхождение» (2017–2018 гг.); «Звездный круиз» (2018–2019 гг.); «Путь к победе» (2020 г.); «Эстафета добрых дел» (2021 г., грант из регионального бюджета); «Алло! Мы еще таланты» (2021–2022 гг.); «Здравствуй, молодость вторая» (2022–2023 гг.).

Благодаря усилиям Алевтины и ее соратников в каждом пункте физической активности налажены занятия по физической реабилитации и тренировки для людей с ограниченными возможностями. Эти занятия стали не только способом укрепить здоровье, но и возможностью для социализации и общения между людьми разных возрастов и статусов. (Прим. ред. – В каждом российском крупном сельском поселении были открыты пункты физической активности, оснащенные спортивным оборудованием, приборами контроля за состоянием здоровья. За каждым пунктом закреплен медработник.)

В рамках проектов также были созданы клубы ветеранов и инвалидов, там пожилые люди с удовольствием проводят время, обсуждают свои проблемы и находят поддержку друг у друга.

### **АЛЕВТИНА ОДИНОКОВА:**

*«Мы, волонтеры, не только придумываем разнообразные развлечения для участников клубов, но и привлекаем внимание общества к их проблемам. Организуем выставки работ ветеранов и инвалидов, где каждый может увидеть и оценить их*

*таланты. Это стало мощным стимулом для участников клубов развивать свои навыки и помогло им почувствовать себя полноценными членами общества».*

Алевтина также не забыла о детях-инвалидах. Вместе со своей командой она организовала специальные мероприятия и кружки для детей с ограниченными возможностями здоровья, где они могут развивать свои таланты. Дети получили возможность общаться со сверстниками, что помогает им преодолеть чувство изоляции и страх перед окружающими.

Таким образом, Алевтина и ее команда благодаря своим проектам значительно улучшили качество жизни многих ветеранов и людей с ограниченными возможностями. Они не только помогли им укрепить здоровье, но и подарили чувство принадлежности к обществу.



**Ян ШВАРЦ**  
Житель Нижнего Новгорода Ян Шварц – один из старейших «серебряных» волонтеров в нашей стране. Ему 89 лет, и волонтерский стаж насчитывает три десятилетия.

Ян с детства стремился к знаниям, блестяще окончил школу, поступил в Бакинский университет на исторический факультет, затем окончил Военно-политическую академию. В 2000 году Ян Шварц защитил докторскую диссертацию. Ян прошел службу в Вооруженных силах СССР, в 1953 году начал курсантом, в 1985 году вышел в отставку полковником. Преподавал историю

в Нижегородском техническом университете и в Высшей школе экономики.

### **Ян ШВАРЦ:**

*«После выхода на пенсию я решил стать волонтером. Считаю, что мой багаж знаний и мой опыт могут быть полезны молодому поколению. Чтение лекций на исторические темы, встречи со школьниками, студентами и военнослужащими стали моим основным направлением. Каждый год я провожу около трехсот бесплатных лекций».*

Исторические лекции профессора Шварца стали очень популярными, он – постоянный участник различных мероприятий, от форумов до научных конференций. Книги Яна Шварца по истории («Все тайное становится явным», «Это нужно живым» и проч.) пользуются большим спросом.

Факт из биографии Яна Шварца. Ян родился в 1934 году в Днепропетровске. Июнь 1941-го его семья встретила в Харькове. Отец занимал там должность начальника штаба 57-й бригады войск НКВД. Мать, Анна Пляцковская, заведовала отделом печати Харьковского обкома комсомола. Когда началась Великая Отечественная война, мама была в командировке, а немцы уже подступали к Харькову. Оставить маленького Яна было не с кем, и 26 августа 1941 года мальчик вместе с отцом отбыл на фронт.

Сегодня Ян Шварц академик Международной академии наук, почетный работник высшего профессионального образования РФ, автор двух десятков книг. Он полон энергии и жизненного оптимизма, и его пример вдохновляет тысячи людей не только в его регионе, но и по всей России.

## ТОЧКА НА КАРТЕ: НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Нижегородский центр «серебряного» волонтерства создан в 2018 году на базе региональной благотворительной общественной организации «Забота». За пять лет организация собрала более 500 участников, которые энергично работают в различных направлениях, где нужна помощь добровольцев.

Волонтеры Нижегородской области организовали патрульную службу поддержки пожилых, которая взяла под контроль все повседневные вопросы: от покупок и выполнения бытовых дел до сопровождения пенсионеров в поликлинику.

Одним из главных достижений «серебряных» волонтеров Нижегородской области стал специализированный медицинский транспорт для пожилых и инвалидов. Благодаря ему люди с ограниченными возможностями могут получить необходимую медицинскую помощь без лишних проволочек и стрессов.

Кроме того, нижегородские «серебряные» активно проводят благотворительные ярмарки и распродажи, собранные средства передаются малоимущим семьям. Волонтеры реализуют не только вещи, сделанные своими руками, но и обучают людей всех возрастов самостоятельно зарабатывать, делая предметы собственноручно. Вещи «хендмейд», изготовленные с любовью, стали приносить ощутимый доход многим ученикам «серебряных» в Нижегородской области.

«Серебряные» волонтеры этого региона на практике доказывают, что люди старшего поколения могут проявлять завидную активность и приносить огромную пользу обществу.



**Галина  
БОНДАРЕНКО**  
Жительница города  
Добрянка Пермского  
края Галина Бон-  
даренко из своих  
66 лет более десяти-  
летия занимается

добровольческой деятельностью. Галина с юности была активным и инициативным человеком.

После окончания Пермского кооперативного техникума, где она получила специальность «товаровед», Галина долгое время работала в торговле. А затем на 12 лет перешла в сферу ЖКХ. Выйдя на пенсию, решила начать новый этап своей жизни – стала волонтером.

Ее первый опыт – добровольческая работа в территориальном общественном объединении родного города. С 2012 года Галина занимает должность председателя совета ТОС-1, которое активно занимается благоустройством, объединяет активных горожан и поддерживает общественные инициативы.

**Галина БОНДАРЕНКО:**  
*«Основным направлением деятельности совета ТОС-1 является активизация участия граждан в жизни города и страны. Я и мои друзья-добровольцы реализовали три проекта, направленных на благоустройство города Добрянка. Мы участвовали в благоустройстве переулка*

*Строителей, парковой зоны «Территория здоровьесбережения», в благоустройстве парковой зоны «Поляна сказок». Считаю, что у каждого возраста есть свои открытия и возможность активного участия в общественной жизни».*

Галина при поддержке друзей открыла клуб «Непоседы», основала сообщество «Серебряные» волонтеры Добрянки. Добровольцы с готовностью приходили на помощь всюду, где было нужно.

### **ГАЛИНА БОНДАРЕНКО:**

*«Мы активно занимались сбором гуманитарной помощи для участников Союза ветеранов войны. Отправляли им продукты питания, одежду и другие необходимые вещи. День за днем наше сообщество росло, и всё больше людей хотели помочь. Наша мастерская по изготовлению маскировочных сетей стала местом притяжения для моих сверстников. Здесь мы шили пятиточечники, нижнее белье и маскировку. Оказывали помощь участникам СВО, изготавливая необходимую в военном быту продукцию. В настоящий момент основным моим направлением является помощь участникам СВО».*

Ежедневно в мастерской «Серебряные» волонтеры Добрянки» собирается до 30 человек, люди работают не жалея сил, чтобы помочь нашим защитникам. Идет сбор средств, закупаются материалы.

### **ГАЛИНА БОНДАРЕНКО:**

*«Наша волонтерская деятельность разнообразна: мы активно участвуем в городских мероприятиях и проектах. Вместе с другими клубами и организациями мы организовывали праздники*

*двора и новогодние утренники для детей. Участвуем в акции «Красная звезда» и в федеральном проекте «Старшее поколение». Одним из самых значимых достижений стало ежегодное участие в фестивале-конкурсе творчества людей старшего поколения «Гармония». В этом мероприятии старшее поколение могло показать свои навыки и таланты в различных сферах творчества. Мы были горды, что могли поддерживать этих людей и совместно с ними создавать произведения искусства».*

Одним из важных событий для волонтерской группы Галины стало участие в федеральном партийном проекте «Серебряная елка» от партии «Единая Россия». Галина Бондаренко и ее друзья – «серебряные» помогли с организацией новогодних утренников для детей из малообеспеченных семей. По признанию Галины, это было непросто, однако в итоге все прошло замечательно, оставив незабываемые воспоминания.

### **ГАЛИНА БОНДАРЕНКО:**

*«С каждым днем моя мечта о создании сообщества ответственных людей становится все реальнее. Я вижу, как наши усилия помогают людям, и это дает мне силы двигаться дальше. Впереди еще много дел, и это прекрасно. Ведь каждый из нас имеет возможность создать лучшее будущее для потомков».*

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: ПЕРМСКИЙ КРАЙ**

С 2019 года в Пермском крае «серебряное» добровольчество набирает силу.

На данный момент в общественное движение вовлечено почти полторы тысячи человек. Региональный Центр «серебряного» волонтерства Пермского края «Серебро Урала» возник в результате победы в грантовом конкурсе проектов по формированию и развитию центров «серебряного» волонтерства в регионах России.

На самом деле «серебряные» добровольцы Перми сплотились еще в 2016 году. Именно тогда сформировались четыре главных направления их деятельности: культурное, социальное, экологическое и спортивное.

Одной из первых коллабораций стало сотрудничество со школой № 80 Перми. «Серебряные» активно вовлекают учащихся в волонтерские проекты, вместе с подростками и молодежью регулярно посещают геронтологические центры, детские дома, приюты для животных, участвуют в спортивных и патриотических мероприятиях. А также поддерживают семьи, попавшие в сложную жизненную ситуацию.

В рамках работы регионального Центра волонтеры Прикамья стали крепкой слаженной командой, для которой нет неисполнимых задач. К тому же в регионе создаются самые благоприятные условия для самореализации людей «серебряного» возраста.

Сегодня у пермских «серебряных» десятки проектов. Но приоритетным направлением остается наставническая деятельность в рамках сетевого проекта «Серебряный наставник» федеральной программы «Молоды душой», особым вниманием охвачены

ребята из группы риска, находящиеся в социально опасном положении. Для этих подростков организованы спортивные секции.

Сейчас Центр «серебряного» волонтерства Пермского края объединяет более 40 отделений. «Серебро» Пермского края – это история добра, солидарности и взаимопомощи.



### **Мария БЕЛИКОВА**

Мария, которой скоро исполнится 60 лет, живет в Самаре. Самарская область – признанный лидер волонтерского движения

в России. Мария Беликова примкнула к движению «Серебряное» волонтерство» четыре года назад и уверяет, что это решение стало одним из самых важных в ее жизни.

Мария – волжанка, родилась в селе Рождествено. В 1995 году окончила Самарскую строительную академию. Работала геодезистом на Средневолжском аэрогеодезическом предприятии, затем в службе управления имуществом Управления Куйбышевской железной дороги.

Выход на пенсию стал поводом для увлеченного погружения в общественную деятельность. Мария решила реализовать давнюю мечту – пришла на урок рисования в Клуб железнодорожников, там и состоялось судьбоносное знакомство с опытным волонтером Татьяной Чигаревой. Яркий рассказ о «серебряном» волонтерстве вдохновил Марию на дальнейшие шаги: она решила стать

полезной тем, кто испытывал острую необходимость в поддержке.

### **Мария БЕЛИКОВА:**

*«Мне в тот период тоже было не-легко, но я вдруг поняла, что кому-то еще труднее. И, как ни странно, отдавая часть своего времени и своей души другим людям, я стала меняться, проще смотреть на личные невзгоды. К тому же волонтеры – народ дружелюбный, легкий в общении, они мне сейчас как вторая семья. А искреннее общение в современном мире – главное.»*

В январе 2023 года Мария стала координатором отряда «Серебряный» актив Самарской области и с тех пор участвует во всех добровольческих направлениях. Но особенно близки ей социальный, событийный, экологический и культурно-творческий векторы. Огромный служебный опыт на ответственных должностях сыграл свою роль – товарищи по волонтерской работе как один отмечают организаторский талант Марии. Она чутко откликается на чужие проблемы, умеет быстро «разрулить» сложнейшие административные вопросы. Но главное – Мария находит подход к каждому человеку, видит, к чему он склонен, в чем его уникальность, и помогает в самореализации. По сути, она выступает в роли наставника и инструктора волонтеров-новичков.

У Марии Беликовой немало проектов, успешно реализованных под ее руководством. Самым ярким событием 2023 года стала для нее победа в областном конкурсе мини-грантов «Добро Серебро», конкурс создан с целью развития «серебряного» добровольчества среди граждан

старшего возраста. Мария Беликова стала призером в номинации «Добро. Швей».

### **Мария БЕЛИКОВА:**

*«Этот проект имеет очень важную миссию: взрослые передают свои навыки и мастерство подрастающему поколению – детям, подросткам, студентам. По-моему, прекрасная идея – соединить возрастных мастериц и юных подмастерьев. Людям старшего поколения крайне не хватает общения, социализации. А ведь их жизненный багаж – настоящая сокровищница, только черпай! Радуюсь до слез, глядя, как раскрываются люди, и стар и млад, во время общих мероприятий. Взять мастер-классы по шитью, где мастерицы-бабушки учат детишек. Вроде маленькая, локальная история – и тем не менее она имеет огромное государственное значение! Пусть подобных проектов будет много в каждом регионе!»*



### **Людмила БОРОДАЧЁВА**

Еще одна жительница Самары – 64-летняя Людмила Бородачёва в волонтерском движении состоит уже пять

лет. Эта энергичная женщина с детства была активисткой: пионерский лозунг «Всегда готов!» стал для нее жизненным девизом. Школьные годы промелькнули быстро – Людмила охотно выполняла общественные поручения по комсомольской линии. Затем поступила в Куйбышевский речной техникум. И вновь никогда не оставалась

в стороне, если в техникуме затевался конкурс или концерт.

Людмила десятки лет отдала одному производству, работала в отделе снабжения товароведом. Профессия эта не любит людей скучных и замкнутых. За годы наша героиня не растеряла своей энергии, а, напротив, как будто зарядилась ею еще больше. Поэтому, переступив порог пенсионного возраста, решила свои дарования в землю не зарывать.

### **Людмила БОРОДАЧЁВА:**

*«У меня классический случай: всю жизнь работала с людьми, каждый день привыкла решать какие-то вопросы. И вдруг пенсия – и тишина... Нет, смириться с таким положением вещей я не могла! Столько нерастраченных сил, столько знаний накопленных, столько потребности в общении! Поэтому «серебряное» волонтерство стало моим спасением! А уж о том, сколько людей, получая нашу поддержку, заряжают нас своей искренней благодарностью, я и сосчитать не могу!»*

Про «серебряное» волонтерство Людмила узнала через интернет. Искала, чем бы интересным и полезным заняться на пенсии. Стала спрашивать знакомых – и через соцсети попала туда, куда звало сердце. Сейчас Людмила Бородачёва – член отряда «Серебряный» актив Самарской области, ее хорошо знают и в Самаре, и в регионе, да и в других областях. Ведь география добрых дел у «серебряных» волонтеров самая обширная, и каждый волонтер – «друг и брат» для своего соратника.

Людмила активно продвигает общественную работу в самых разных направлениях: социальном, спортивном, культурном, событийном, патриотическом, экологическом. Она уверена: рецепт счастья прост, а его «ингредиенты» – желание помогать другим и стремление учиться новому.

### **Активная волонтерская деятельность Людмилы Бородачёвой отмечена множеством благодарственных писем. На ее счету немало значительных проектов:**

- ▶ координатор всероссийской акции «Красная гвоздика»;
- ▶ участник фестиваля «iВолга» (2022–2023 гг.);
- ▶ участник областного слета «Время отважных» (2023 г.);
- ▶ участник экстремального забега «Гонка героев» (2020 г.);
- ▶ участник фестиваля цирковых видов спорта IRON STAR (2020 г., 2022 г., 2023 г.);
- ▶ первенство России по греко-римской борьбе (2022 г., 2023 г.);
- ▶ Всероссийское соревнование «Волжский пируэт» (2022 г.);
- ▶ легкоатлетический забег «Космический марафон» (2023 г.);
- ▶ конференция «Инженерия будущего», (2023 г.) и др.

### **Людмила БОРОДАЧЁВА:**

*«Я желаю всем людям не замыкаться в узких рамках собственной судьбы и собственного дома. Зрелый возраст – возраст мудрости и верных решений. А еще именно в этом возрасте человеку позволительно быть самим собой: дети выросли, дом наполнен, карьеру строить не нужно! Остается то, ради*

*чего все мы явились на этот свет: самореализация, радость и дружба. Присоединяйтесь к «серебряному» волонтерству, и вы поймете правоту моих слов!»*



**Ирина  
АРТАМОНОВА**  
«Серебряная» жительница Самарской области Ирина Артамонова из своих 61 года 10 отдала волонтерской работе.

Жизненное кредо Ирины: помогать, не прося ничего взамен.

Ирина с детства любила учиться. Не удивительно, что у нее два диплома о высшем образовании: в 1987 году она окончила Куйбышевский политехнический институт, а спустя 8 лет защитилась в Самарском институте управления. Четверть века Ирина Артамонова руководила информационным центром, затем перешла на должность, связанную с информационной безопасностью. Выход на пенсию озадачил: тишина и покой не по нраву Ирине, она решила срочно найти новое достойное применение своим силам и способностям.

#### **Ирина АРТАМОНОВА:**

*«Добровольцем я стала, как мне кажется, не случайно. Всё лучшее во мне – из пионерского детства и комсомольской юности. Была тимуровцем, готовила пионеров для вступления в комсомол, была вожатой, участвовала в стройотрядах. Поэтому, когда в стране возникло движение «серебряных», я просто не могла не откликнуться!»*

В 2015 году Ирина участвовала в своем первом «серебряном» мероприятии: стала волонтером Парада Победы. Старт отличный: ведь 9 Мая – духоподъемный праздник для всех россиян! В отличном настроении, в кругу новых друзей-волонтеров Ирина Артамонова с увлечением окунулась в добровольческую жизнь: субботники, акции, форумы, спортивные состязания и мастер-классы – график становился все плотнее, а количество «новобранцев» удвоилось буквально в считанные дни!

Для Ирины Артамоновой нет малозначительных мероприятий, всё, с чем она столкнулась за период добровольческой деятельности, важно и весомо! Однако некоторые события глубже запали в душу: благотворительная акция «Красная гвоздика» (2012 г.); акция «Добрососедство» в Мордовии (2012 г.); чемпионат мира по футболу (2018 г.); фестиваль «Юбилейная Студвесна» (2022 г.).

#### **Ирина АРТАМОНОВА:**

*«Став «серебряным» волонтером, я меняю к лучшему жизнь: и свою, и других людей. Копилка добрых дел пополняется ежегодно. Люблю дарить радость людям, люблю их счастливые лица! И понимаю, что делаю свое небольшое, но очень важное дело на благо страны. А добро возвращается! Всегда!»*

---

#### **ТОЧКА НА КАРТЕ: САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ**

С 2014 года в Самарской области активно развивается движение волонтеров

пожилого возраста. Кураторство «серебряных» осуществляет региональный центр «серебряного» волонтерства. Статус регионального центра Самарская региональная молодежная общественная организация «Центр социальных проектов» получила в 2018 году и объединила 84 отряда «серебряного» добровольчества из 36 муниципальных образований области. В конце 2022 года СРМОО «Центр социальных проектов» получила лицензию социальной франшизы Добро.Центра #МолодыДушой.

На сегодняшний день движение продолжает набирать обороты: актив «серебряных» волонтеров в регионе составляет более 3000 человек. Ведется системная работа по популяризации «серебряного» добровольчества и вовлечению лиц старшего поколения в волонтерские практики, организации обучающих курсов, выездных школ, формирование волонтерских корпусов из числа «серебряных» волонтеров для помощи в проведении городских, областных и всероссийских мероприятий, организации мастер-классов в школах совместно с Российским движением школьников.



**Наиля БИКТИМОВА**  
Жительница Казани Наиля Биктимова из своих 67 лет почти 12 отдала волонтерской деятельности. В 1979 году она окончила Казанский государственный университет, получив специальность «химик-аналитик». В 2001 году Наиля

получила дополнительное профессиональное образование по специальности «менеджмент социальной работы». А в 2011 году стала экскурсоводом.

Наиля работала в химической лаборатории. Затем освобожденным секретарем комитета ВЛКСМ крупного нефтегазодобывающего предприятия. Потом инструктором идеологического отдела горкома КПСС, заведующей отделением социальной помощи на дому при районном комитете соцзащиты Казани. А перед пенсией Наиля занимала должность начальника организационно-методического отдела одного из структурных подразделений Министерства труда, занятости и соцзащиты Татарстана.

#### **Наиля БИКТИМОВА:**

*«Я стала волонтером в 2012 году, через 9 месяцев после моего выхода на заслуженный отдых, когда в Казани был объявлен набор волонтеров на 27-ю Всемирную летнюю универсиаду. Это было круто! Обучившись на рекрутера по отбору волонтеров, я приступила к работе в рекрутинговом центре. Нас было всего пятеро возрастных волонтеров. Работа кипела целый год, мы готовы были находиться в Центре как можно больше времени – так велико было желание сделать что-то стоящее».*

В то время на проведение Универсиады в Казань на стажировку прибыла делегация волонтеров из г. Санкт-Петербурга, среди них – команда первых «серебряных» волонтеров. Наилю поразила сплоченность, жизнерадостность и позитивность питерских добровольцев. Следуя их примеру, она присоединилась

к работе с огромным энтузиазмом и вскоре стала очень ценным членом команды. Наиля выполняла различные задачи, связанные с подбором и обучением новых волонтеров.

### **Наиля БИКТИМОВА:**

*«Я была впечатлена тем, как волонтерство может изменить жизнь не только тех, кто нуждается в помощи, но и мою собственную. Я поняла, что даже в свои годы могу внести вклад в общественную деятельность и быть полезной людям. Волонтерская работа стала для меня способом реализовать себя и оставаться активной и энергичной».*

После окончания летней Универсиады Наиля продолжила свою добровольческую деятельность. Она присоединилась к другим волонтерским проектам и мероприятиям в своем городе. Наиля стала примером для других «серебряных», показав, что нет возрастных ограничений для волонтерской работы.

### **Наиля БИКТИМОВА:**

*«Мое участие в добровольческой деятельности началось с моего первого выездного волонтерства на чемпионате Европы по хоккею среди юниоров в Сочи в апреле 2013 года. В том году я стала тим-лидером команды, которая была ответственна за организацию и проведение всех мероприятий волонтерского центра. Это был огромный опыт для меня, и я очень горжусь тем, что смогла внести свой вклад в успешную организацию этого события».*

С тех пор активность Наили Биктимовой в добровольческой деятельности только возрастала. Вместе с Наилей

Ибрагимовой она решила создать свою команду «серебряных», которая стала второй по счету в России. Подруги стали привлекать активных слушателей курсов из «Университета третьего возраста» при Союзе пенсионеров Татарстана, предлагая им стать волонтерами и помогать в организации различных событий.

### **Наиля БИКТИМОВА:**

*«Я – один из «пионеров» «серебряного» движения в Казани, мне хотелось многое сделать для любимого города. Все мои действия и усилия направлены на то, чтобы создать крупномасштабное событие, которое поможет обществу и людям. Когда в Казани возник Центр рекрутинга и подготовки волонтеров для Олимпиады и Паралимпиады в Сочи, мы успевали помогать и там. Мы принимали участие в различных мероприятиях, связанных с подготовкой волонтеров, обучая их и предоставляя необходимую информацию».*

**За 11 лет Наиля Биктимова приняла участие в сотнях акций: спортивных, социальных, культурных, патриотических, экологических и других. Список волонтерских событий растет, но самыми памятными для Наили стали эти мероприятия:**

- ▶ летняя Универсиада в Казани (2013 г.);
- ▶ Олимпиада и Паралимпиада в Сочи (2014 г.);
- ▶ ЧМ по легкой атлетике в Москве (2013 г.);
- ▶ чемпионат мира по водным видам спорта FINA в Казани (2015 г.);
- ▶ Кубок Конфедераций (2017 г.);
- ▶ ЧМ по футболу FIFA в Казани (2018 г.);
- ▶ Формула 1 в Сочи (2018–2021 гг.);

- ▶ Международный Фестиваль университетского спорта в Екатеринбурге (2023 г.).

У Наили Биктимовой немало наград: лучший волонтер в номинации «Серебряные волонтеры» (г. Казань), «Доброволец года-2021» в номинации «Серебряные волонтеры» (г. Казань), лауреат Республиканского конкурса «Добрый Татарстан-2021» в номинации «Серебряный волонтер». С 2021 по 2023 год Наилья – посол федеральной программы «Молоды душой».

### **Наилья БИКТИМОВА:**

*«Каждое из волонтерских событий наполняло меня гордостью и заставляло осознавать важность моей работы. Мы, «серебряные» добровольцы, не только оказываем помощь нуждающимся людям, но и создаем невероятные истории, которые вдохновляют других. Информация о каждом мероприятии разлеталась по миру благодаря прессе и социальным сетям. И это счастье, что я смогла внести свой вклад в это событие. Работая волонтером на различных мероприятиях, я поняла, что возраст – не проблема, а преимущество».*

Наилья стала наставницей для молодого поколения волонтеров. Она охотно делится с подопечными своими знаниями, проводит мастер-классы по плетению маскировочных сетей, готовит подарки для онкобольных детей и помогает им в реабилитации.

### **Наилья БИКТИМОВА:**

*«Каждый день, занимаясь волонтерством, я встречала новых людей. Это давало мне огромную мотивацию и силы продолжать свою работу».*

*Я заметила, что молодежь изменила отношение к старшему поколению, молодые люди начинают больше понимать и уважать нас, становятся более терпимыми и заботливыми к нам. Я поняла, что энергия волонтерства помогает не стареть и не болеть. Быть нужной другим – это мое призвание и цель в жизни».*



### **Гульсина КАМИЛОВА**

66-летняя жительница Казани Гульсина Камилова имеет добровольческий стаж 8 лет. С самого детства она стремилась быть полезной другим.

В зрелом возрасте успела поработать кондитером, бухгалтером, фрезеровщицей и чистильщиком металла, и каждая профессия приносила ей удовлетворение.

### **Гульсина КАМИЛОВА:**

*«Однажды соседка по дому рассказала мне о своей волонтерской работе на Универсиаде-2013. Я была в восторге: это то, к чему стремилась моя душа. Я поняла, как могу реализовать свои собственные стремления, поняла, что ищу. И решила стать волонтером».*

Первым мероприятием в качестве волонтера для Гульсины стало посещение Дома Роналда Макдоналда при Детской Республиканской клинической больнице. Гульсина вспомнила собственный опыт работы в детском саду, пригодился и опыт культмассовой работы. Гульсина всеми силами старалась помочь больным детям забыть о своем недуге хоть

ненадолго. И это ей удавалось – каждая встреча превращалась в праздник, дети с нетерпением ждали Гульсину и ее друзей-волонтеров.

### **Гульсина КАМИЛОВА:**

*«Это был важный момент для меня, я поняла, что моя помощь может действительно изменить и украсить чью-то судьбу. С тех пор я стала активным участником различных волонтерских проектов. Помогаю на спортивных мероприятиях, поддерживаю экологические и социальные инициативы. И каждый раз мое сердце наполняется радостью».*

Теперь Гульсина знает, как сделать этот мир чуточку лучше. Каждое новое мероприятие становится для нее новым вызовом и возможностью проявить себя.

Она ветеран труда, имеет немало наград и благодарностей. Ее история напоминает нам о том, что в любом возрасте можно жить полноценной насыщенной жизнью. Она вдохновляет многих людей брать с нее пример.

### **Самыми запоминающимися для Гульсины стали мероприятия:**

- ▶ VI чемпионат Worldskills (2018 г.);
- ▶ кубок Александра Попова (2019 г.);
- ▶ международный турнир по дзюдо «Большой шлем» (2021 г.)
- ▶ I Игры стран СНГ (2021 г.);
- ▶ Единые игры специальной Олимпиады (2022 г.);
- ▶ Игры дружбы (2023 г.);
- ▶ акция «Ростки» (Россия – Татарстан – Китай) (2023 г.);
- ▶ форум «Казань – Исламский мир» (2023 г.) и т.д.

### **Гульсина КАМИЛОВА:**

*«Каждое из проведенных мероприятий оставило яркий след в моей душе. Вспоминается эпизод из акции «Гонка героев 2023» на Свияжских холмах. Был жаркий день, мы возвращались с дальней точки нашей позиции, но как только поднялись на высокую финишную гору, началась гроза. Проливной дождь с градом бил по лицу, а сильный ветер сбивал с ног и угрожал сдуть с горы. У нас не было возможности достать плащи из рюкзака. Рядом со мной была девушка Марьяна из Колумбии, ей стало очень страшно. Сохраняя спокойствие, я проводила ее до штаба волонтеров. Приветственные флаги и некоторые палатки в зоне сцены разметало ветром, только палатка штаба волонтеров уцепилась за стропы и не упала, на ней «висели» все волонтеры, вернувшиеся со своих точек. И вот все это увидела в новостной передаче мама Марьяны, женщина не смогла дозвониться до дочери – телефон у Марьяны разрядился. И она с другого конца света нашла рабочий чат российских «серебряных», чтобы навести справки о дочке. В итоге мне пришлось звонить в Колумбию, успокаивать маму Марьяны. Мы мигом подружились, и всю нашу команду «серебряных» пригласили в гости в Колумбию...»*

Гульсина Камилова создала многожанровый театр «серебряных» волонтеров «МАГнолия», он работает уже третий год. Собралась отличная команда, самодеятельных артистов полюбили во всей республике. Только в 2022 году театр показал два десятка спектаклей в разных городах,

представления предназначались для пациентов больниц, инвалидов и детей-сирот. В 2023 году прошло 15 представлений, причем к некоторым из них сценарии писала сама Гульсина.

### **Гульсина КАМИЛОВА:**

*«Мы проводим мастер-классы и различные развлекательные мероприятия, радуется, что нас всюду ждут. Республиканский журнал «Сэхнэ» (Сцена) опубликовал большую статью о нашей работе. Также на российском телевидении прошел репортаж о «серебряных» волонтерах Татарстана и о нашем театре».*

Вот уже год Гульсина, как и многие, активно работает в мечети Аль-Марджани, где открыта мастерская по изготовлению маскировочных сетей. В конце 2023 года волонтер участвовала в благотворительной миссии «Вместе с Донбассом» в Ростове-на-Дону, там она получила памятную медаль за свой самоотверженный труд.

### **Гульсина КАМИЛОВА:**

*«Я считаю, что заниматься волонтерской деятельностью необходимо. Помогая другим, мы помогаем и себе, получаем положительные эмоции, спасаемся от одиночества, сохраняем бодрость духа. Работая с молодыми волонтерами, мы и сами становимся моложе».*



**Хрия ХАЛИТОВА**  
63-летняя жительница Казани Хрия Халитова – настоящая легенда «серебряного» добровольческого движения. Хрия – волонтер с шестилетним стажем. Однако сдела-

**но столько, что это имя стало известно на всю страну.**

В юности Хрия окончила техникум пищевой промышленности по специальности «технолог». Работала на хлебозаводе. А в ряды волонтеров Хрия попала почти случайно: в 2018 году, будучи обычным зрителем на уличном концерте в честь Дня Победы, предложила свою помощь, а после концерта сразу записалась в «серебряные» добровольцы. С тех пор Хрия всюду, где нужна помощь. Веселая, жизнерадостная – она стала символом подвижничества в Татарстане.

За свою трудовую жизнь Хрия Халитова освоила немало профессий. И лишь на пенсии осознала, что все эти специальности в конечном счете готовили ее к главному делу жизни: волонтерской работе.

### **Хрия ХАЛИТОВА:**

*«Первое время я на свои средства готовила угощения для пожилых и детей. Потом узнала, что можно расширить эту акцию, сделать масштабной, если выиграть грант. И я стала работать над собой, много времени потратила на изучение основ волонтерского дела, одним словом – начала обрывать профессиональными знаниями. Сейчас на моем счету несколько выигранных грантов, значит, мои проекты нужны, результативны, приносят пользу!»*

Хрия собрала свою группу добровольцев, волонтеры в возрасте 55+ помогают по домашнему хозяйству инвалидам, одиноким старикам, многодетным семьям. И вот что закономерно: те люди, которым еще вчера требовалась помощь,

после общения с Хрией сами становятся волонтерами!

Да что там – теперь в волонтерском движении вся семья Халитовых, и мал и стар!

### **Хрия ХАЛИТОВА:**

*«Мы и деревья высаживаем, и горячие бесплатные обеды организуем, и праздники устраиваем! Нет такого направления, в котором я и моя семья не участвовали бы. И это – счастье, когда близкие люди смотрят в одном направлении! Дочь радует людей песнями и игрой на музыкальных инструментах, муж облачается в разные костюмы – самодеятельным артистом ради других стал! У нас даже свой репертуар есть на каждый праздник, нас ждут и в детских домах, и в домах престарелых».*

Подшефных детей у семьи Халитовых более 1000. Семья волонтеров обучает малышей и подростков рукоделию и кулинарии, играет с ними в развивающие игры, подарки приносит. Заботой охвачено более десятка детских учреждений!

### **Семейное волонтерство семьи Халитовых – это родители, дети и внуки:**

- ▶ Хрия Усмановна Халитова,
- ▶ Илдар Кадиорович Халитов,
- ▶ Алия Илдаровна Халитова,
- ▶ Азалия Алмакаева,
- ▶ Ринат Алмакаев,
- ▶ Амелия Хусаинова.

Однажды Хрие Халитовой позвонили из администрации Президента Владимира Путина и пригласили

на встречу – высокая честь! 4 марта 2021 года в рамках акции «ГодКакМы-Вместе» Хрия достойно представляла всё движение «серебряных» волонтеров России.

### **Хрия ХАЛИТОВА:**

*«Волонтерство дало мне второе дыхание. Я ни дня не могу представить без участия в каком-либо мероприятии. Направлений масса – в каждом нахожу то, что мне по душе. Эта деятельность дала мне опыт участия в различных мероприятиях всех рангов, я постоянно учусь, придумываю новые проекты, подаю заявки на конкурсы и часто побеждаю! И мне очень хочется, чтобы такая же интересная, активная жизнь была у каждого пенсионера в нашей стране!»*

Хрия Халитова имеет статус посла федеральной программы «Молоды душой», с 2022 года она руководитель волонтерского корпуса под патронажем Союза ветеранов Республики Татарстан. С присутствием ей энтузиазмом Хрия вовлекает людей старшего возраста в волонтерскую деятельность.

За период волонтерской деятельности Хрия Халитова получила сотни благодарственных писем и наград. Она не раз удостоивалась званий «Серебряный волонтер года» и «Доброволец года».



### **МАРИНА ФИЛИППОВА**

Жительнице Казани Марине Филипповой 53 года, а волонтером она стала еще в 2018 году. Жиз-

**ненное кредо Марины: «Что отдаешь – то и вернется».**

Марина родилась и выросла в Саратове. Активисткой и общественницей была еще со школьной скамьи. Возглавляла ученический комитет, занималась с трудными детьми и хотела стать инспектором по делам несовершеннолетних. Но в старших классах увлеклась цифровыми технологиями и изменила свои намерения. В 1987 году Марина поступила в Саратовский государственный университет, чтобы стать физиком-теоретиком.

Но деятельная натура Марины требовала активных действий, ей хотелось немедленно приступить к работе, и она перевелась на вечернее отделение. Марина стала изучать передовые технологии. Впоследствии она 25 лет проработала инженером в саратовском проектном институте «Газдобыча».

#### **Марина ФИЛИППОВА:**

*«В связи с переводом мужа на новую работу мы переехали в Казань. И начался новый виток моей жизни. Россия готовилась к чемпионату мира по футболу, Казань принимала гостей. Велась активная подготовка к этому событию. И в обиход вошло понятие «серебряное» волонтерство». Все новое притягивало меня, и я органично влилась в волонтерское движение».*

Участие в добровольческой работе на чемпионате мира по футболу в 2018 году стало отправной точкой в волонтерской биографии Марины Филипповой. И даже когда врачи поставили ей страшный диагноз, Марина не сдалась.

Лечение проходило долго и трудно, однако упорство, оптимизм и поддержка новых друзей-волонтеров помогли выйти победителем в этой борьбе. Быть «инвалидом» – не для Марины!

#### **Марина ФИЛИППОВА:**

*«К старой жизни для меня возврата не было. Я поняла, что сочувствие лишает меня сил. И лишь активная деятельность могла бы вернуть меня в ряды полноценных здоровых людей. Я поняла, что мне поможет волонтерская деятельность: помогая другим, я хотела помочь себе. Мне жизненно необходимо было стать равной другим и нужной».*

Пример Марины Филипповой доказывает, что добрые дела могут исцелять не только тех, кому адресована поддержка, но и тех, кто протягивает руку помощи.

Марина обрела свой шанс на новую жизнь. В 2019 году, когда проходил Казанский марафон в поддержку «Дома Роналда Макдоналда», Марина энергично занялась помощью больным детям. Дела благотворительного фонда Роналда Макдоналда сразу пошли вверх, за три месяца Марина наработала более 180 волонтерских часов.

#### **Марина ФИЛИППОВА:**

*«Я поняла, что волонтерская работа и люди, увлеченные этим делом, – моя среда! Моя природная способность позитивно мыслить, располагать к себе, поддерживать слабых, находить добрые слова и отдавать себя людям в полной мере нашли применение в волонтерской деятельности».*

Марина стала участницей многих событий и мероприятий российского и мирового масштаба, в их числе чемпионат мира по рабочим профессиям WorldSkills, международный театральный фестиваль «Европа – Россия – Азия», чемпионат России по плаванию и так далее.

В рамках движения «Молоды душой» Марина Филиппова помогает людям старшего возраста найти себя после выхода на пенсию. И всей своей судьбой Марина показывает, насколько интересной может быть жизнь в «серебряном» возрасте.

#### **МАРИНА ФИЛИППОВА:**

*«Я стала частью не только волонтерского движения – я влилась в коллектив танцевального ансамбля «Фантазия». Коллектив состоит из людей от 57 до 80 лет. В течение последних трех лет ансамбль принимал участие в 73 местных, районных и городских мероприятиях. А я – пиар-менеджер коллектива. Танцевальная терапия для людей старшего возраста – лучшая реклама позитивного образа жизни».*

Когда стартовал грантовый конкурс «Молоды душой», поддерживающий проекты «серебряных» волонтеров, Марина решила принять в нем участие и стать победительницей! Таким образом Марина планировала увлечь добрыми делами не только людей старшего возраста, но и молодежь и даже подростков.

В 2022 году Марина Филиппова действительно стала победителем грантового конкурса «Молоды душой». С тех пор она – руководитель проекта «Вектор-V (olunteer)».

#### **МАРИНА ФИЛИППОВА:**

*«Я и моя команда проделываем огромную работу по привлечению подростков в регулярную добровольческую деятельность. За время реализации проекта планируется провести более 50 мероприятий, направленных на саморазвитие и самореализацию подростков от 12 до 17 лет. Основным инструментом проекта станет вовлечение подростков в регулярную добровольческую деятельность под руководством наставников из числа «серебряных» волонтеров Республики Татарстан».*

**Календарь добрых дел, волонтерских событий и мероприятий Марины Филипповой наполнен до предела. Только за период с 2020 года по ноябрь 2023 года она наработала более 2000 волонтерских часов! За активную волонтерскую деятельность Марина Филиппова отмечена многими благодарностями и грамотами, в их числе:**

- ▶ благодарность от Министерства образования и науки Республики Татарстан за личный вклад в подготовку и проведение 45-го мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills (Казань, 2019 г.);
- ▶ благодарность мэра Казани за добровольческую деятельность в рамках проекта #МыВместе в период пандемии (2020 г.);
- ▶ благодарность за личный вклад в успешную организацию и проведение чемпионата Европы по футболу UEFA Euro 2020 в Санкт-Петербурге (2020 г.);

- ▶ благодарственное письмо за значительный вклад в развитие федеральной программы «Молоды душой» и за активное участие в реализации миссии программы от Председателя Комитета Государственной Думы по молодежной политике, Председателя Совета Ассоциации волонтерских центров А. П. Метелёва (Москва, 2023 г.);
- ▶ благодарственное письмо за активную и добросовестную помощь в подготовке и проведении открытого турнира по спортивной борьбе грэпплинг «Кубок священного Рамадана» (2021 г.).

### **Марина ФИЛИПОВА:**

*«Старость меня дома не застанет и не коснется немощной рукой. Я всегда в движении, всегда молода душой, всегда готова отдавать себя людям и творить добро. Быть волонтером – значит быть полезной обществу и конкретным людям».*

Когда Марину спрашивают, зачем заниматься волонтерством, она, не задумываясь, отвечает: быть волонтером – значит проявлять свою духовность и душевную щедрость.

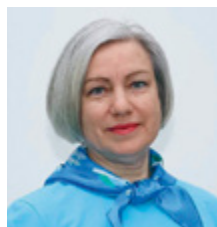
---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН**

«Серебряное» добровольчество в Республике Татарстан отметило десятилетие: первые ростки движения возникли в 2013 году. Сегодня движение объединяет более 1,2 тысячи «серебряных» добровольцев. Причем

это самая активная часть, в региональной жизни люди пенсионного возраста задействованы очень активно, и реальное количество пожилых людей, помогающих своим сверстникам, детям и инвалидам, намного больше.

А родилось движение во время Универсиады-2013, мероприятие поддержали десятки пожилых волонтеров. С тех пор жизнь людей преклонного возраста заиграла в республике яркими красками: волонтеры стали вдохновляющим примером для всего населения Татарстана. «Серебряные» являются активными участниками многих республиканских, федеральных и даже международных мероприятий. Добровольцы старшего поколения принимают активное участие в организации таких мероприятий, как «День России», «День государственного флага РФ», «Лыжня России», «Кросс нации», оказывают помощь в проведении Дня Победы и акции «Бессмертный полк».



### **Галина ПОЛТАНОВА**

Жительница Ижевска Галина Полтанова скоро отметит шестой десяток. «Серебряным» добровольцем она

стала четыре года назад. Ее кредо: «Улыбка решает всё!».

Высшее образование Галина получила в Уральском педагогическом университете. Окончила факультет экономики и менеджмента и долгие годы провела на руководящей должности, возглавляя детское дошкольное учреждение.

Неожиданно, но в случае Галины все пошло не по «классике»: в волонтерское движение ее привел... внук! В конце 2019 года Галина оказалась на республиканском форуме «Добровольцы Удмуртии». Событие стало решающим – на форуме Галина познакомилась с людьми, поразившими ее своей энергией, активностью и позитивом. «Да, счастливая старость должна быть деятельной!» – решила наша героиня. И с головой окунулась в поток интереснейших мероприятий.

### **ГАЛИНА ПОЛТАНОВА:**

*«Добровольчество стало для меня стилем жизни. Я люблю помогать, делиться опытом, дарить свою поддержку. Словом, теперь занимаюсь тем, что мне действительно интересно и приносит ни с чем не сравнимое чувство удовлетворенности жизнью».*

**Кстати, улыбка действительно оказалась большой силой: у Галины получается все, за что она ни возьмется. А проектов у нее немало, вот лишь несколько примеров:**

- ▶ FORMULA 1 ВТБ Гран-при России (2020 г.);
- ▶ Всероссийские соревнования общества «Динамо» по мини-футболу (2021 г.);
- ▶ республиканская премия «Доброволец года» (2021 г.);
- ▶ Всероссийский молодежный форум «ШУМ» (2022 г.);
- ▶ Всероссийский грантовый конкурс «Молоды душой» (2022 г.);
- ▶ Петербургский международный экономический форум (2023 г.);
- ▶ IRONSTAR Анапа – Сочи (2023 г.).

На конкурсе «Доброволец года – 2020» Галина Полтанова получила свою первую добровольческую награду, заняв первое место в номинации «Вокруг меня».

Галина – руководитель городского проекта «Живи в гармонии, начни заботиться о себе сейчас». Проект агитирует за здоровый образ жизни, направлен на всестороннее поддержание интереса к спорту. Все три года Галина проводит занятия северной ходьбой с отдыхающими санатория «Сосновый». А в 2022 году создала городскую группу любителей северной ходьбы «Гармония».

Помимо физической активности Галина Полтанова много сил и энергии отдает сфере культуры. Одним из самых ярких событий в этом направлении стал для нее авторский проект Ляйли Искры «Подиум элегантной красоты», в рамках которого Галина с удовольствием работала в качестве модели. Неожиданно открылась новая сторона ее личности: она стала выступать на сцене! Теперь ни один музыкально-поэтический вечер «серебряных» не обходится без ее участия.

### **ГАЛИНА ПОЛТАНОВА:**

*«Я счастлива, что нашла применение своим организаторским и административным способностям в «серебряном» возрасте, счастлива, что могу проявить себя как творческая личность. И хочу пожелать всем сверстникам: не раздумывайте, вступайте в ряды добровольцев, ведь общение – это наша альтернатива лекарствам! А старость – это период, когда можно исполнить свои нереализованные мечты!»*



**ГАЛИНА  
СЕНТЕБОВА**

Другая жительница Ижевска, 65-летняя Галина Сентебова, в волонтерском движении «серебряных» пять лет. Ее, как

и многих людей советской закалки, отличает твердость характера, целеустремленность, милосердие и сопереживание.

Галина окончила Ижевский индустриальный техникум, затем в 1983 году получила высшее образование во Всесоюзном заочном политехническом институте, теперь это Московский государственный открытый университет им. В.С. Черномырдина. По профессии Галина – инженер-конструктор. Долгое время трудилась на Ижевском автозаводе. В послужном списке Галины немало руководящих позиций, от заместителя начальника до исполнительного директора.

**ГАЛИНА СЕНТЕБОВА:**

*«Я стала волонтером буквально волею судьбы. После занятия йогой случайно попала на собрание Союза пенсионеров, за наш столик подседа женщина и стала с таким азартом рассказывать о своем опыте добровольчества, что у меня тут же возникло желание присоединиться. А ведь до этого я даже не слышала о «серебряных» волонтерах. С того момента в моей жизни изменилось всё».*

Галина Сентебова стала медиаволонтером ижевского Корпуса «серебряных» волонтеров, приняла на себя обязанность

ведения блогов в социальных сетях. Так что она сразу окунулась в гущу событий общественного движения – как любой спецкор. С тех пор все дни расписаны в толстом ежедневнике совсем как в старые добрые времена.

Галина активно помогает развивать все направления работы Корпуса «серебряных»: тут и сугубо женские темы, ветераны, историческая память, здравоохранение, ЗОЖ и спорт, гуманное отношение к животным, экология, культура, искусство, наставничество... Словом, в поле ее зрения всё то, что составляет нашу жизнь.

К тому же Галина Сентебова смогла найти свое призвание – оказывается, у нее легкое перо, хороший стиль, наблюдательность, без которой нельзя писать объемно и точно, да и живой интерес к людям и событиям. Вот так «серебряное» движение открывает таланты!

**ГАЛИНА СЕНТЕБОВА:**

*«Пишу посты с огромным удовольствием, за четыре года их количество перевалило за тысячу. В настоящее время являюсь редактором в группе Добро. Центра #МолодыДушой Удмуртской Республики. Фотографирую, делаю видео, помогаю волонтерам в любых вопросах, связанных с медиапродвижением. Дни полетели насыщенные, радостные. Я счастлива!»*

**Главные волонтерские мероприятия, которые выделяет для себя их участница Галина Сентебова, – это масштабные акции, в которых были**

### задействованы сотни людей «серебряного» возраста:

- ▶ форум «Достояние Республики» (2019 г.);
- ▶ форум «iВолга 2.0», «iВолга-2022», «iВолга-2023»;
- ▶ «Волонтеры наследия» в г. Печоры (2019 г.);
- ▶ форум «День оружейника» (2019 г.);
- ▶ FORMULA 1 ВТБ Гран-при России (2019–2020 гг.);
- ▶ первенство Европы по дзюдо (2019 г.);
- ▶ спартакиада инвалидного спорта (2019 г.);
- ▶ «Волонтер Конституции» (2020 г.);
- ▶ инклюзивная кухня «ДА! Могу» (2020–2021 гг.);
- ▶ лыжные марафоны Кулаковой (2019–2023 гг.);
- ▶ Кубок Федерации по северной ходьбе (2020–2023 гг.);
- ▶ Всероссийский форум финно-угорских народов (2021 г.);
- ▶ фестиваль на родине П. И. Чайковского (2021–2023 гг.);
- ▶ «Поезд Победы» (2021–2022 гг.).

По сути, Галина охватила своим участием практически все крупнейшие события, связанные со спортивными, культурными и патриотическими акциями в нашей стране. Перечислять их – книги не хватит. Помимо волонтерского участия в качестве помощника, Галина ведет ряд проектов как куратор и организатор. И, разумеется, ее деятельность не остается незамеченной. Галина награждена множеством благодарственных писем и дипломов, а также дипломами победителя ряда премий, в их числе премия акции «Доброволец года – 2019» (номинация «Говорит волонтер») и республиканская премия «Доброволец года – 2021» (номинация «Молоды душой»).

### ГАЛИНА СЕНТЕБОВА:

*«Я желаю каждому человеку «серебряного» возраста влиться в дружную компанию волонтеров. Время – понятие относительное. Если вам кажется, что все лучшее в прошлом, – вы заблуждаетесь: все лучшее зависит от нас самих, значит, оно может происходить с нами в любом возрасте. Пусть ваших сил хватает на всё запланированное и намеченное. Пусть ваши действия всегда заканчиваются вашей личной победой. Действуйте всегда, действуйте в любой ситуации, несмотря ни на что, несмотря ни на какие обстоятельства. Пусть ваша миссия всегда будет исполнима, а ваши действия будут оценены по заслугам. Творите добро, и оно обязательно вернется вам сторицей!»*

---

### ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ

Корпусу «серебряных» волонтеров Ижевска исполнилось пять лет. Движение насчитывает 113 человек, а средний возраст участников составляет 68 лет. За годы работы «серебряные» волонтеры приняли участие в организации более 500 мероприятий разного уровня и профиля. Волонтеры Корпуса ежегодно участвуют в весенней и осенней «Неделе добра», помогают малообеспеченным семьям, посещают учреждения социальной защиты населения. «Серебряные» волонтеры также сами создают социальные проекты. Например, проект «Нескучное воскресенье, или Три часа на позитиве» хорошо знаком медперсоналу и пациентам

Республиканского социально-реабилитационного центра для граждан пожилого возраста и инвалидов: в выходные дни «серебряные» организуют в больнице досуговые мероприятия.

Спортивное направление «серебряные» волонтеры выделяют особенно, так как в Корпусе состоят четыре инструктора по скандинавской ходьбе, на тренировки к которым регулярно приходит большое количество пенсионеров. «Серебряные» добровольцы Ижевска являются частью движения «Волонтеры Победы» и всегда участвуют в организации Парада Победы, «Диктанта Победы», «Поезда Победы», «Бессмертного полка».

В период пандемии «серебряные» волонтеры присоединились к Всероссийской акции взаимопомощи #МЫВМЕСТЕ. В ходе ежегодной акции «Теплые ручки» добровольцы собрали для участников СВО 257 пар вязаных носков, а также футболки, теплые стельки, перчатки, балаклавы и шапки. В каждую посылку активисты положили сувенир и записку с добрыми пожеланиями.



**Людмила  
ИВАНОВА**

Жительнице поселка Павловка Ульяновской области Людмиле Ивановой 68 лет. Она настоящий ветеран «се-

ребряного» волонтерства – движению отдано уже четверть века! Да и эта цифра относительна, ведь можно сказать, что волонтером Людмила стала еще в детстве, когда участвовала в тимуровском движении.

**Людмила ИВАНОВА:**

*«Сколько себя помню – всегда откликалась на общественные дела, особенно когда это касалось помощи пожилым людям. Наше поколение так воспитано, мы – добровольцы по духу, по доброй воле. И сегодня именно на нас, «серебряных», лежит задача заразить своим примером поколение молодых. Пусть они знают, что в жизни есть кое-что поважнее карьеры, денег и успеха».*

Людмила Иванова – выпускница Ульяновского государственного педагогического института. Она, что называется, педагог от бога: в детстве с удовольствием брала на себя роль вожатой, в зрелости отлично справлялась с ролью руководителя образовательных учреждений. Профессия педагога не терпит безразличия и инертности. Людмила, выйдя на пенсию, не стала рефлексировать по поводу внезапно возникшей пустоты – наоборот, деятельности только прибавилось!

Людмила много лет руководила региональными общественными организациями: «Союз пенсионеров России», центр активного долголетия «Импульс», «Палата справедливости и общественного контроля». Под ее началом развивался женсовет района. Имеет статус посла федеральной программы «серебряного» добровольчества «Молоды душой».

Возраст счастью не помеха, а повышению квалификации – тем более! В 2021 году Людмила Иванова прошла профессиональную переподготовку в Московском государственном университете

технологий и управления имени К.Г. Разумовского.

### **Людмила ИВАНОВА:**

*«Я занимаюсь добровольчеством, потому что могу помочь людям. Хочу оставить добрый след на родной земле, сделать мир вокруг себя лучше. Стремлюсь подарить заботу и радость людям, которые в силу разных причин попали в категорию незащищенных слоев населения. Пусть знают: защита у них есть, и это мы – «серебряные» волонтеры. Я бесконечно благодарна инициаторам нашего движения, это было очень правильное решение – обратиться к пожилым людям, призвать их к гражданскому служению обществу. Кто, если не мы, будет заниматься насущными проблемами «серебряного» поколения? Волонтеры – настоящие герои современности, они бескорыстны, добры, отзывчивы. Они могут и должны стать опорой для решения многих государственных задач».*

За 25 лет добровольческой деятельности Людмила Иванова стала поистине уникальным кадром «серебряного» волонтерства. Она имеет громадный опыт в части патриотической работы с подрастающим поколением. Направления, которыми занималась Людмила, всеохватны: укрепление исторической памяти, возрождение семейных ценностей и национальных традиций, воспитание молодежи, поддержание связей между поколениями...

Людмила Иванова стала инициатором и организатором многих масштабных мероприятий в Ульяновском регионе.

Помимо административного дара она обладает даром творческим: пишет сценарии праздников, выступает как ведущая и самодеятельная артистка. Не женщина, а огонь!

### **По сути, ни одно крупное региональное мероприятие в Ульяновской области давно уже не обходится без участия Людмилы. Вот лишь краткий перечень ключевых событий ее волонтерской биографии:**

- ▶ победитель Всероссийского конкурса «Молоды душой – 2021», ее социальный проект «Босоное детство великой страны» получил финансирование;
- ▶ участница всероссийского форума «серебряных» добровольцев и форума гражданского участия #МЫВМЕСТЕ (2021–2022 гг.);
- ▶ как посол федеральной программы «Молоды душой» была делегатом международного форума #МЫВМЕСТЕ в Москве (2022 г.);
- ▶ в качестве регионального организатора участвовала во всероссийских акциях «Красная гвоздика», «Георгиевская ленточка», «Дари добро», «Торопыжкам с любовью»;
- ▶ участвовала во Всероссийском конкурсе волонтерских инициатив «Доброволец России», выдвигала авторские проекты «Без нас никак», «Дорога к храму», «Босоное детство великой страны»;
- ▶ участвовала в реализации проекта «Родник моей души» по привлечению подростков из неблагополучных семей к благоустройству поклонных крестов и территорий святых источников;
- ▶ ведет блог в социальных сетях, пропагандируя дела и события «серебряного» движения.

У Людмилы Ивановой много забот, она – член «серебряной» администрации Павловского района Ульяновской области, руководитель центра активного долголетия «Импульс» поселка Павловка, руководитель отряда «серебряных» волонтеров «Добро», куратор «серебряных» волонтеров южного партнерского центра «серебряного» добровольчества Ульяновской области, организатор образовательных программ для волонтеров. Остается лишь удивляться, как она все успевает.

### **Людмила ИВАНОВА:**

*«Я получаю удовольствие от каждого прожитого дня – вот и весь секрет. Волонтерство – это ключ, открывающий двери в насыщенную и яркую жизнь. И никакой усталости! Впереди у меня еще так много идей и проектов! Ведь если ты знаешь, что приносишь пользу людям, своему городу и своей стране, – силы возрастают многократно!»*



**ВАЛЕНТИНА ТРЕПКО**  
Жительница Ульяновска 68-летняя Валентина Трепко в волонтерской работе три года. Ее лозунг: «Мечтай, и все сбудется».

Валентина – выпускница Ульяновского государственного педагогического института им. Ульянова, окончила историко-филологический факультет. Долгие годы работала культурным организатором в Центре активного долголетия «Позитив». Выйдя на пенсию, в конце концов пришла к добровольческой работе.

### **ВАЛЕНТИНА ТРЕПКО:**

*«Желание помогать людям пожилого возраста взяло свое: я решила, что смогу привлечь сверстников к активной деятельности. И создала проект «Серебряная кладовая Добро-го чая». А затем стала делать все то же, что и другие «серебряные» в нашей стране: участвовала в сборах гуманитарной помощи для бойцов СВО. Работала на культурных мероприятиях. Участвовала во всероссийском форуме «серебряных» волонтеров в Тюмени.»*

Кроме того, Валентина была делегатом всероссийских форумов «серебряных» добровольцев в Ростове-на-Дону и в Москве.

Проект Валентины Трепко «В путь за Добрым чаем!» стал победителем всероссийского грантового конкурса «Молоды душой».

### **ВАЛЕНТИНА ТРЕПКО:**

*«Я призываю всех пожилых людей и просто активных людей присоединиться к нашему прекрасному делу. Будьте открыты новым возможностям и идите вперед, помогая другим. Волонтерство дает нам удивительную возможность делать добрые дела, вносить свой вклад в общественную жизнь. Мой личный опыт показал, что помощь другим позволяет нам найти себя на пенсии, сохранить активность и заботиться о своем здоровье. Вместе мы сможем сделать нашу страну и наше окружение более дружелюбными, справедливыми и сильными. Вместе мы сможем сделать мир лучше!»*

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

Четверть населения Ульяновской области – люди «серебряного» возраста, и, как выяснилось в ходе становления регионального движения «серебряного» добровольчества – это настоящий «золотой запас», кладезь мудрости и жизненного опыта.

Волонтерская деятельность ульяновцев в возрасте 55+ развивается уже более пяти лет, эта работа объединила самых жизнелюбивых, инициативных и неравнодушных – тех, кому покой не нужен даже на пенсии. И как результат – регион в числе лидеров «серебряного» движения.

Достоин подражания региональный проект ульяновцев «Серебряная нить», он посвящен тиражированию опыта добровольцев. С его помощью растут районные «кустовые» центры добровольчества для граждан 55+. Новички проходят трехдневную школу волонтерства на базе детского оздоровительного центра «Юность», где с помощью привлеченных тренеров, экспертов, воспитателей, молодых волонтеров обучаются работе в команде, самопрезентации и так далее. Еще одна идея ульяновцев – «Серебряное правительство» области, губернатор не принимает ни одного решения, если «аксакалы», люди пожилого возраста, ветераны, не обсудили те или иные предложения. Не менее интересна и другая инициатива: «Клуб ДелоСтар – Клуб деловых старух», он существует с 2011 года.

Огромное внимание «серебряные» уделяют развитию ЗОЖ в регионе. На территории Ульяновской области ведут свою работу более 270 центров активного долголетия.



**Ирина  
АЛЕКСЕЕВА**

Жительнице столицы Чувашии, города Чебоксары Ирине Алексеевой 60 лет. Как многие ее сверстники, добровольческой деятельностью она занимается всю жизнь, с самого детства.

Ирина – учитель в школе, постоянно участвовала в экологических акциях: организовывала субботники на территории школы, собирала мусор в лесу и высаживала цветы на пришкольном участке. Кроме того, Ирина регулярно поздравляла ветеранов войны и труда, готовила подарки, была самодеятельной артисткой на концертах для детей и взрослых трех интернатов.

Дочь Ирины Светлана тоже стала волонтером. Именно дочь убедила Ирину подать заявку на участие во Всемирном форуме молодых добровольцев в Сочи (2017 г.). Это событие стало отправной точкой в ее новой жизни и волонтерской деятельности. Работая на аккредитации, Ирина осознала свою полезность и талант в решении различных вопросов, общалась с представителями разных стран и культур. Она решила работать событийным волонтером.

**В последующие годы Ирина принимала участие в масштабных мероприятиях, в их числе:**

- ▶ ЧМ по футболу в Саранске (2018 г.);
- ▶ зимняя Универсиада в Красноярске (2019 г.);
- ▶ вторые Европейские игры в Минске;
- ▶ мировой чемпионат World Skills в Казани (2019 г.);
- ▶ ЕВРО-2020 в Санкт-Петербурге и так далее.

**Ирина АЛЕКСЕЕВА:**

*«Благодаря работе волонтера я получила возможность увидеть мир, познакомилась с удивительными людьми и получила ценный опыт работы. Участвуя во всех этих событиях, я делилась опытом с учениками, рассказывала им о своих волонтерских проектах».*

Ирина общается с другими «серебряными» волонтерами из разных регионов России, многие из них стали ее друзьями и вдохновителями на различные акции. В течение 2018 года, объявленного Годом Добровольца в России, Ирина активно популяризировала движение «Молоды душой» в Чувашии. Ирина организует экскурсии по Чебоксарам, принимает туристов, проводя для них экскурсионные туры и мастер-классы. Эту работу она считает своим любимым волонтерским проектом.

**Ирина АЛЕКСЕЕВА:**

*«Волонтерство стало частью моей жизни. Рассказывая свою историю волонтерства, я говорю, что добрые дела были, есть и будут всегда, везде и для каждого. Из маленьких дел вырастает большое дело – как по капельке собираются ручейки, реки и моря и океаны...»*

*Все мы разные, у каждого свои возможности, свои способности и свои интересы и предпочтения. В волонтерстве найдется дело для каждого. Нужно просто не бояться, сделать первый шаг, поучаствовать в каком-то проекте любого масштаба – и жизнь изменится, станет интересной и насыщенной! Волонтерство пришло в школы, и это радует. У меня четверо внуков, старший в этом году пошел в школу. Думаю, что в нашей семье скоро появится еще один волонтер!»*



**Людмила  
БОБРОВА**

Жительнице чувашского города Новочебоксарска Людмиле Бобровой 71 год, а опыт волонтерской практики у нее солидный – 9 лет.

В школе Людмила была командиром тимуровского отряда, часто помогала по хозяйству одиноким пожилым людям. Ей нравилось разносить по домам книги из библиотеки, чтобы ее подопечные могли проводить время с пользой.

Со временем Людмила поняла, что должна продолжить работу волонтером. В Чувашском государственном пединституте она получила диплом учителя физкультуры и звание кандидата в мастера спорта по лыжным гонкам. Второе образование она получила в Волгоградской высшей следственной школе.

С 1985 по 2000 год Людмила прошла путь от старшего следователя

до старшего следователя по особо важным делам в следственных органах Чувашии. Ее профессиональные навыки и ответственность были признаны. Людмила получила звание подполковника юстиции в отставке.

### **Людмила БОБРОВА:**

*«После завершения своей карьеры в полиции я решила переключиться на образование и преподавание. С 2001 по 2004 год была деканом юридического факультета Международного открытого университета Поволжья. Затем стала заведующей кафедрой транспортной юриспруденции Волжского филиала Московского автомобильно-дорожного института государственного технического университета. А когда мне снова захотелось перемен, я решила получить образование экскурсовода и стать гидом. В 2020 году успешно защитила диплом и сертификат экскурсовода и начала работать ведущим туристических агентств Чувашии».*

23 июня 2023 года Людмила осуществила свою давнюю мечту и открыла авторский туристический маршрут в городе Новочебоксарске. Маршрут «Малый город – большая деревня» позволяет туристам увидеть и узнать о необычных исторических и культурных местах города.

Людмила продолжает заниматься волонтерством и делает все возможное, чтобы приносить радость и помощь людям. Ее лозунг – «Добро приносит радость людям!». Она верит, что каждый из нас может сделать мир лучше.

Людмила Боброва – участник команды проекта «СВОя семья», проект стал победителем Всероссийского грантового конкурса «Молоды душой – 2023». Волонтер часто оказывает консультативную помощь по правовым вопросам. Людмила – постоянный участник региональных акций «Свеча памяти», «Бессмертный полк», «Уроки мужества», «Диктант Победы», «Чистый город».

### **Главными событиями, в которых наша героиня принимала участие как волонтер, стали:**

- ▶ зимние Олимпийские игры (2014 г.);
- ▶ ВФМС в Сочи (2017 г.);
- ▶ Международный форум добровольцев в Москве (2017 г.);
- ▶ чемпионат мира по футболу в Саранске (2018 г.);
- ▶ Всероссийский форум «серебряных» добровольцев в Уфе (2018 г.);
- ▶ Всероссийский форум «серебряных» добровольцев в Ростове (2022 г.);
- ▶ Выставка-форум «Россия», Москва (2023 г.) и т.д.

### **Людмила БОБРОВА:**

*«Я продолжаю активно заниматься волонтерской работой. Однажды узнала о программе помощи бездомным собакам. Я решила принять в этом участие и стала заниматься передержкой и поиском новых домов для бездомных питомцев. А потом к этому прибавилось другое благое дело: я стала проводить занятия и мастер-классы для детей из малообеспеченных семей, учу их рисованию и рукоделию. Благодарность в глазах этих детей – для меня лучшая награда».*

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА ЧУВАШИЯ**

История «серебряного» добровольчества Чувашии началась в 2010 году. Организаторами регионального движения стали Республиканский центр добровольчества и благотворительности, а также Министерство социальной защиты населения Чувашской Республики.

Количество чувашей, участников программы «серебряного» волонтерства, постоянно растет. Разнообразие вариантов деятельности позволяет каждому участнику выбрать наиболее близкое направление, соответствующее его интересам и способностям.

Первоочередным делом, конечно, является помощь одиноким пожилым людям. Волонтеры выполняют различные задачи: помогают налаживать быт, проводят уборку и ремонт в домах пенсионеров, а также оказывают им поддержку во всех насущных вопросах повседневной жизни.

Кроме того, чувашские «серебряные» участвуют в организации различных культурно-спортивных мероприятий для пожилых людей: проводят встречи, экскурсии, концерты и праздники, формируя активный образ жизни у сверстников.

Уникальность «серебряных» волонтеров Чувашии – в их стремлении максимально преобразить жизнь своего региона. Самый популярный социальный проект «серебряных» – «Внукам-дедушкам», благодаря этому проекту пожилые люди устанавливают максимально крепкие связи со своими внуками, которые в силу разных обстоятельств отдалились от дедушек и бабушек. Волонтеры организуют встречи, создают атмосферу доверия и понимания, способствуя укреплению семейных уз.

«Серебряные» волонтеры Чувашии – это настоящая семья, они ориентированы на обращение к родовым корням, на возврат к семейным и духовным ценностям жителей республики.



**УРАЛЬСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



### **Ольга АНТОНОВА**

Ольге 68 лет, но эта энергичная женщина даст фору многим молодым в своем поселке Унъюган. Жизнь забросила Ольгу в Ханты-Мансийский автономный округ. А вот школу она окончила в городе Рыбинске Ярославской области.

Начало семидесятых, в советском обществе царил подъем и воодушевление – и решительная, деятельная Ольга азартно искала свое призвание. В 1974 году окончила ярославское СПТУ № 3 по специальности «тракторист-шофер». Нужная профессия! Спустя 12 лет Ольга получила диплом о высшем образовании: успешно отучилась в Тюменском сельскохозяйственном институте. Стала работать по специальности «зооинженер» – животных она любила всегда.

Но и этого неутомимой труженице оказалось мало! В 2003 году 48-летняя Ольга получила второе высшее образование: стала выпускницей Уральского государственного технического университета. В копилку опыта прибавилось умение прогнозировать и ориентироваться в мире сложных математических расчетов: в очередном дипломе Ольги Антоновой значится, что она квалифицированный инженер-экономист и менеджер.

### **Ольга АНТОНОВА:**

*«В работе волонтера личная активная позиция – главное. Ведь, помогая*

*другим – помогаешь себе. По собственному опыту знаю – это верно. Старая, человек легко может растеряться, впасть в депрессию. А рецепт счастья для любого пожилого человека один: быть нужным кому-то».*

Ольга имеет богатейший жизненный багаж и многосторонний профессиональный опыт. Трудовой путь начала на Рыбинском заводе полиграфических машин. Откликнулась на комсомольский призыв и по путевке отправилась покорять Север: в поселках Ханты-Мансийского автономного округа работала учетчиком, штукатуром-маляром, мастером в строительной бригаде. И при этом активную Ольгу всюду избирали председателем профкома.

В суровые 90-е годы она не спасовала перед трудностями – открыла свое дело и стала предпринимателем. А с наступлением стабильности в стране пошла в рост и служебная карьера нашей героини: работая в ООО «Лесопромышленный комплекс «Октябрьский», она дослужилась до должности заместителя генерального директора. Общительная, компанейская Ольга Антонова не боялась круто изменить свою жизнь: 10 лет назад она стала специалистом по связям с общественностью в молодежных досуговых центрах: Культурно-информационном центре и центре молодежи «Смена».

Лишь в 2021 году Ольга решилась было оставить работу – годы, пора... Однако – нет, покой ей только снится! Ольга

с головой окунулась в общественную работу – стала специалистом по связям с общественностью и работе с волонтерами автономной некоммерческой организации Ресурсного центра Октябрьского района. Общественную нагрузку она умело сочетает с трудовой деятельностью, являясь директором муниципального бюджетного учреждения ДК «Лесник».

Ольга Антонова – безусловный лидер. Рядом с ней люди всех возрастов начинают чувствовать себя так, будто заскочили в скоростной поезд. Стыдно лениться, жаловаться и грустить, когда перед глазами такой пример оптимизма и жизнелюбия!

**Под руководством Ольги Антоновой успешно реализовано огромное количество волонтерских проектов. Вот их неполный перечень:**

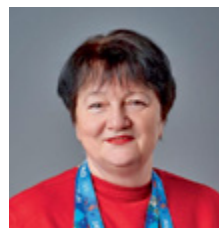
- ▶ «Живи долго – играя в КВН!», 2019 г.: победитель конкурса на грант Президента РФ;
- ▶ «АвтоСТАР», 2020 год: победитель конкурса на грант Президента РФ;
- ▶ «Победный, юбилейный год», 2020 г.: победитель конкурса субсидий Департамента культуры ХМАО-Югры;
- ▶ «Возраст спорту не помеха!», 2021 г.: победитель конкурса на грант губернатора ХМАО-Югры;
- ▶ «Серебряная молодежь XX века», 2021 г.: победитель конкурса на грант губернатора ХМАО-Югры для физических лиц;
- ▶ «Есть серебряный контакт!», 2022 г.: победитель конкурса на грант главы Октябрьского района;
- ▶ «Страна чудес!», 2022 г.: победитель конкурса на грант губернатора ХМАО-Югры;

- ▶ «Всегда в движении», 2022 г.: победитель конкурса на грант Президента РФ;
- ▶ «АвтоСТАР – территория безопасности!», 2023 г.: победитель конкурса на грант губернатора ХМАО-Югры.

Как «серебряный» волонтер Ольга Антонова участвовала в работе Международного форума #МЫВМЕСТЕ (2021 г.), была в составе волонтерской команды на зимних Паралимпийских играх в Ханты-Мансийске (2022 г.). В период 2021–2022 гг. была наставником «Соцзавода».

### **Ольга АНТОНОВА:**

*«Волонтерская работа – это не просто участие в каких-то мероприятиях. Это новые знакомства, ощущение товарищества, нужности, занятости. Словом, это в корне меняет восприятие возраста и ощущение жизни. Ты востребован – значит, ты счастлив. Кроме того, у тебя появляются новые возможности для самореализации, о которых ты даже не подозревал! Я призываю всех людей моего поколения – идите в люди, идите в волонтеры, продлевайте свою жизнь, насыщайте ее радостными событиями!»*



### **Любовь УРАСИНОВА**

Жительница Сургута 65-летняя Любовь Урасинова в волонтерском движении уже десять лет. И все эти

годы она живет так, как в песне поется: «Старость меня дома не застанет».

Любовь окончила Саратовской экономической институт. Имея специальность

«экономист», работала в банках. В трудовой книжке записи всего о двух организациях, что говорит о таком замечательном качестве характера, как постоянство.

### **Любовь УРАСИНОВА:**

*«Я присоединилась к волонтерскому движению по совету друзей. И это было грандиозное погружение в добровольчество, потому что я попала в группу сопровождения Олимпийских игр – 2014 в Сочи. Незабываемые дни! Полный восторг! Впечатлило и само событие, и его организация, и ответственность. Я так горда за свою страну, уделяющую такое внимание спорту! Разумеется, испытав такие сильные высокие эмоции, я уже не могла жить по-прежнему. Душа требовала перемен! И эти перемены мне принесло «серебряное» волонтерство.»*

Для Любови Урасиновой особенную значимость имеют экологическое, спортивное и событийное направления добровольческой деятельности. Она активный волонтер Победы, культуры, Конституции.

### **Любовь УРАСИНОВА:**

*«Думаю, добровольческая работа проявила во мне лучшие черты моей натуры. Добросовестность, ответственность, инициативность, потребность совершать хорошие поступки и умение мотивировать других на добрые дела, способность сплачивать ровесников и молодых. Но все, что я перечислила, – психологический портрет моего поколения. Практически каждый человек моего возраста способен горы свернуть, если это необходимо. Так что не недооценивайте стариков, они – сила!»*

### **Любовь Урасинова – неизменный участник самых громких спортивных и культурных мероприятий в нашей стране, вот некоторые из них:**

- ▶ зимние Сурдлимпийские игры (2015 г.);
- ▶ Паралимпийские игры (2022 г.);
- ▶ чемпионат России по биатлону (2023 г.);
- ▶ игры специальной Олимпиады (2023 г.);
- ▶ чемпионат России по лыжным гонкам (2023 г.);
- ▶ Международный кинофестиваль «Студенческая весна» (2022 г.);
- ▶ Международный молодежный форум «Евразия Global» (2023 г.).

Также Любовь – активный участник различных природоохранных акций. Как эковолонтер откликнулась на мероприятия, связанные с облагораживанием природного парка «Ергани» (2015 г.), национальных парков «Башкирия» и «Таганай» (2016 г.), природного парка «Белуха» (2017 г.), природного парка «Оленьи ручьи» (2018 г.), нацпарка «Земля леопарда» (2022 г.), а также Алтайского и Командорского заповедников.

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ**

Движение волонтеров «серебряного» возраста развивается в Югре на базе двух Добро.Центров #МолодыДушой: в городе Советском и поселке Приобье. В автономном округе с каждым годом расширяется география и количество «серебряных». Добровольческое движение среди пожилых людей активно

развивается в каждом муниципалитете: в Югре только официально зарегистрировано 760 активистов.

В Ханты-Мансийске участницы городской общественной организации волонтеров «серебряного» возраста плетут сети, делают окопные свечи и сухой душ для нужд СВО, сдают макулатуру, пластик, а вырученные деньги складывают в «копилку добра». Добавляют из пенсии – кто сколько сможет, купили и отправили воинам СВО пять квадрокоптеров.

Для граждан старшего возраста на постоянной основе проводятся различные мероприятия – от спортивных до культурно-просветительских. Уже несколько лет проводится акция «Территория добра»: волонтеры поздравляют ветеранов с юбилеями, оказывают адресную помощь, организуют чаепития, праздники и встречи.

Кроме того, для пожилых югорчан проводятся занятия по скандинавской ходьбе, конкурсы «Многоликий Новый год», «Бабушка рядышком с дедушкой», «Многоликий Первомай», работают творческие кружки.



**Клавдия  
БОНДЯЕВА**

Жительнице Магнитогорска Клавдии Бондяевой 76 лет. И семь лет из них она занимается волонтерством. Клав-

дия – отзывчивая и энергичная женщина. По сути, ее волонтерская история началась со школьной скамьи – тимуровское движение объединяло большинство ее сверстников.

Клавдия окончила школу в совхозе им. Горького в Чесменском районе Челябинской области. Затем поступила в Московский институт советской торговли, а по его окончании устроилась на Магнитогорский металлургический комбинат.

**Клавдия БОНДЯЕВА:**

*«Но я чувствовала, что хочу делать что-то большее, чем просто работать. Мне вспомнилось, что с детских лет я и мои одноклассники добровольно помогали в совхозе, сажая совхозный сад и работая на птичнике. Волонтерство всегда было важной частью моей жизни. Но настоящий старт моей волонтерской деятельности случился после Олимпиады в Сочи. Я узнала о ней от своей будущей руководительницы, Риммы Яковлевны, которая вернулась после Олимпиады и с восторгом рассказывала о своем опыте».*

Вдохновившись этими историями, Клавдия без колебаний окунулась в волонтерскую работу. Ее первым мероприятием стало проведение областного театрального фестиваля «Сцена-2016».

**Клавдия БОНДЯЕВА:**

*«Был холодный ноябрьский день, я вместе с другими волонтерами ехала через весь город на открытой передвижной платформе. Мы держали плакаты, флажки и были одеты в сценические костюмы. Эта работа оказалась не только физически тяжелой, но и важной. Магнитогорцы сигналили нам, улыбались. Это стало для меня высшей наградой, я ощущала пользу от своего труда».*

**С тех пор Клавдия – постоянная участница многих мероприятий. Она помогает Союзу волонтеров области и участвует в экологических акциях. Ее самые запоминающиеся события включают:**

- ▶ чемпионат мира по хоккею среди юниоров (2018 г.);
- ▶ акция «Дышим вместе» (2019 г.);
- ▶ всероссийская акция «Красная гвоздика» (2019, 2022 гг.);
- ▶ а также мастер-классы по приготовлению вареников в школе-интернате, участие в спортивном празднике и Парижском марафоне, участие во всероссийском фестивале «Студенческая весна», проект «Пожилые люди и волонтеры» благотворительного фонда «Металлург».

### **Клавдия БОНДЯЕВА:**

*«Я считаю, что жить в одиночестве скучно и вредно, поэтому ценю каждый миг жизни, делюсь опытом и советую всем, кто еще не с нами, присоединиться к волонтерскому движению. Волонтерская жизнь объединяет и помогает находить новых друзей. Я горда своей ролью волонтера и считаю эту деятельность почетной, интересной и ответственной».*



**Римма ХАЯЛИЕВА**  
Жительнице Магнитогорска Римме Хаялиевой 62 года, а в рядах добровольцев она уже девять лет. Ее ключевое жизненное

кредо: «Добро возвращается десятикратно!».

Римма имеет высшее педагогическое образование и много лет работала в колледже. Волонтерская работа началась для нее в 2014 году на Олимпийских играх в Сочи.

### **Римма ХАЯЛИЕВА:**

*«Я работала спортивным волонтером на горнолыжном курорте Роза Хутор, так как сама увлекаюсь горнолыжным спортом уже много лет. Там я познакомилась с иностранными волонтерами старшего поколения и была удивлена их преданностью делу. Этот опыт разжег во мне огонь подвижничества».*

В 2016 году Римма Хаялиева организовала «серебряное» движение в родном Магнитогорске. Она стала руководителем регионального Центра «серебряного» добровольчества всей Челябинской области. Работа Риммы была оценена по достоинству, Она стала победителем Всероссийского конкурса «Молоды душой» в 2018 и 2022 годах. Также Римма выиграла губернаторский грантовый конкурс гражданских инициатив с проектом «Круто ты попал в серебро!».

Римма Хаялиева активно участвует в крупных спортивных событиях. Она была волонтером на Всемирном форуме молодежи и студентов в Сочи (2017 г.), на зимней Универсиаде в Красноярске (2019 г.), на чемпионате мира по футболу в Казани (2018 г.), на Европейском чемпионате по футболу в Санкт-Петербурге (2021 г.), на Специальной Олимпиаде в Казани (2022 г.) и на ДоброКонференции в Казани (2022 г.) и Самаре (2023 г.).

### **Римма ХАЯЛИЕВА:**

*«Я занимаюсь самообразованием, изучаю английский язык, завожу новых друзей по всей стране – о такой жизни я и мечтать не могла! Ощущаю себя востребованной, наслаждаюсь уважением детей и внуков. Я призываю всех делать мир добрее вместе с «серебряными» добровольцами».*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ**

Официально в Челябинской области центр «серебряного» волонтерства открылся в 2018 году, но на самом деле добровольцы возраста 55+ сплотились намного раньше.

Челябинцы – чрезвычайно активные люди, спектр их волонтерских задач очень широк, а движение активно пополняется новыми добровольцами. Особенно

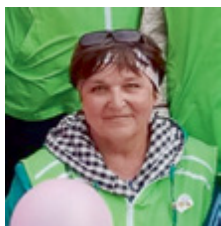
популярны в этом регионе проекты, направленные на поддержание активного долголетия. В этих акциях задействованы граждане всех возрастов, но особенный упор делается на повышение качества жизни людей пожилого возраста и инвалидов.

«Серебряные» добровольцы Челябинской области энергично занимаются сбором вторсырья, помогают приюту для животных «Котопес», поддерживают проекты, имеющие патриотическое значение. Акции «Связь поколений», «Великая Победа», «Наши победы», «Моя победа», «Медиапобеда», «Моя история» и другие развиваются именно благодаря энергии людей «серебряного» возраста. Не обделены вниманием и дети – «серебряные» вовлекают их в разнообразные проекты, играющие огромную воспитательную роль.

Сейчас челябинские ряды «серебряных» насчитывают более 500 участников, и каждый из них готов отдаваться добровольческой работе всем сердцем.



**СИБИРСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



**НАДЕЖДА  
КОТЫХОВА**  
Надежде Котыховой 63 года. Живет она в селе Березовка Первомайского района Алтайского края. В своем реги-

оне эта женщина-волонтер известна многим, а ведь к добровольческому движению «серебряных» она примкнула лишь четыре года назад.

**Надежда КОТЫХОВА:**

*«Как правило, в волонтеры идут альтруисты, а среди людей моего поколения таких большинство. У нас находятся и силы, и время, и душевное тепло, и нужные слова для тех, кто ждет поддержки. Так что волонтер – это человек с активной жизненной позицией».*

В юности Надежда получила специальность «библиотекарь» и ни разу не изменила этой профессии: провела десятки лет в библиотечной тиши. Впрочем, библиотека – это не только книги, но и мероприятия, связанные с популяризацией знаний. Надежда Котыхова принимала в них самое деятельное участие.

И вот настал момент, которого страшатся многие люди: выход на пенсию. Надежда быстро поняла: бездействие не для нее. О волонтерстве она тогда не знала. Просто решила сделать что-то общественно значимое. Собрала подруг и убедила их преобразить родное село. Женщины разбили цветочные клумбы в местах досуга и отдыха. Вот так и сформировалась ее

волонтерская группа, которая с годами разрослась до 12 человек. А затем к «серебряным» прибавились подшефные – пятеро детей и подростков.

**Надежда КОТЫХОВА:**

*«Оказывается, люди охотно откликаются на призыв дружно организовать что-то красивое, доброе. А тем более женщины – ведь им природой определено украшать мир вокруг. Представляете, с каким трепетом сельчане теперь относятся ко всему, что создают наши руки? Это не казенные мероприятия – всё делается по любви. Каждый мечтает о красоте, надо только не ждать, когда ее сотворят другие, а просто начать самому – и люди подтянутся. Благодаря нашей волонтерской группе село стало краше, а жить в нем стало намного веселее!»*

Село Березовка сейчас украшают не только цветники – группой добровольцев под руководством Надежды здесь высажены кедровые аллеи, обустроена детская площадка, построен скейтпарк, облагорожена танцплощадка для взрослых. Добровольцы заряжают односельчан позитивом – организуют уличные и сезонные праздники. А уж строить снежный городок и наряжать главную елку села перед новогодними каникулами теперь выходит стар и млад. Это объединяет, как встарь: устанавливает прочные добрососедские отношения между людьми, словно село – одна большая семья.

Помимо благоустройства Надежда Котыхова выбрала для своей волонтерской работы

наставничество. Ненавязчиво и эффективно «серебряные» ведут воспитательную патриотическую работу с подростками. Дети, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, теперь входят в волонтерский отряд. Работа с ними у «серебряных» ведется по системе Макаренко: труд, любовь и уважение способны изменить даже самого сложного подростка. И что интересно: за два года, с тех пор как «хулиганы» взялись за посадку деревьев или покраску качелей, на селе не произошло ни одного случая вандализма! Ребята ценят то, к чему приложили свои руки. А недавно одного из подопечных сняли с учета в комиссии по делам несовершеннолетних, он стал учащимся барнаульского колледжа. Волонтеры держат связь с бывшим воспитанником, интересуются его жизнью и помогают, чем могут, а в волонтерский отряд теперь вступил его брат.

Надежда Котыхова принимала участие во многих региональных акциях «серебряного» волонтерства, особенно значимыми для нее стали проекты «Важный подросток» в рамках проекта «Серебряный наставник», ФП Молоды душой и «Красная гвоздика».

#### **Надежда КОТЫХОВА:**

*«Русская деревня должна и может возрождаться через традиции, в основе которых – внимание к каждому человеку, к каждой семье. В старину ведь на селе не было ни чужой беды, ни чужого веселья: на все события откликались всем миром. Может, кому-то покажется, что наши мероприятия слишком уж мелкие, местечковые, ну, подумаешь, пенсионеры с детишками клумбы посадили. Но на самом деле мы не просто клумбами занимаемся – мы выстраиваем*

*мосты доверия от человека к человеку, от поколения к поколению. Дети нынче потерянные, и крайне важно правильно зарядить их на будущее, чтобы они строили свои судьбы с пониманием, как прожить эту жизнь не зря».*



#### **Игорь ЯКУБА**

Житель Барнаула 66-летний Игорь Якуба в добровольческом движении «серебряных» уже 12 лет! Его излюбленная фраза-девиз:

«Хочешь быть счастливым – будь им!». Собственно, вся жизнь Игоря – доказательство этого постулата. С юности Игорь знал, что каждый человек – сам строитель своей судьбы. И старался жить осознанно и деятельно.

После школы Игорь получил рабочую профподготовку в ПТУ, устроился на производство, благо в советские годы заводов и фабрик в стране было много. Трудился честно, поднимал семью, откликался на все общественные мероприятия. Увлёкся фотоискусством и сменил профессию: стал фотографом. Перед выходом на пенсию трудился в ЧОП «Витязь». Но чувствовал острую нехватку общения, не хватало деятельности, больших и важных целей...

#### **Игорь ЯКУБА:**

*«Я стал волонтером, еще и не зная, что я волонтер. Как-то познакомился с ребятами из Новосибирска, они открыли музей «Счастье в чемодане». Он поначалу был передвижным буквально: все экспозиции умещались в старинный чемодан. Ребята с этим чемоданом по школам к детям с лекциями ездят*

*ли – такое вот у них было увлечение. Сейчас-то музей стал полноценным. А я в 2011 году по их примеру решил создать свой музей счастья. Отличная же идея! Но счастье только тогда настоящее, когда оно дома не залеживается, а на людей тратится. Вот я со своим счастливым чемоданом и стал ездить к детям и инвалидам: в больницы и в детские дома. Дарил счастье, как умел. А потом познакомился с «серебряными» волонтерами и от них-то и узнал, что я, оказывается, давно уже их соратник, свой в движении!»*

Теперь у Игоря Якубы – квартирный музей «Ларец счастья». Игорь не только устраивает домашние экскурсии, но и продолжает то, с чего начал: шефствует над тремя детскими домами, тремя детскими больницами, в том числе онкогематологической, помогает трем семьям с детьми-инвалидами. А еще он наставник у многодетной семьи, где семеро детишек. Игорь Якуба – живая легенда своего региона, он настоящий подвижник и герой нашего времени!

### **Игорь ЯКУБА:**

*«Мой музей «Ларец счастья» хоть и базируется в моей квартире, но остается передвижным. Я часто вывожу свой ларец на различные встречи. Они проходят в детских домах, приютах, библиотеках, да и просто дома у малоимобильных людей. А счастье-то пассивным не бывает, к нему ручки прикладывать нужно. Вот и мой счастливый ларец – это не просто показы экспозиции, это воспитательный процесс».*

Игорь Якуба знает, о чем говорит, ведь в числе его подопечных – подростки

регионального центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей. Для многих из них Игорь стал первым человеком, показавшим на деле, какой должна быть истинная забота...

Игорь Якуба всё свое внимание сосредоточил на наставничестве: проводит детский Бессмертный полк, рассказывая о героях и сражениях Великой Отечественной войны. Ради поднятия настроения больничным пациентам Игорь познакомился с артистами и сам освоил искусство клоунады: теперь дети из отделения онкопатологии с нетерпением ждут каждый его визит с клоунами и подарками.

Но Игорь Якуба не только человек-праздник. Он помогает решать насущные вопросы инвалидов всех возрастов, а вопросы эти касаются и быта, и жизнеобеспечения.

### **Игорь ЯКУБА:**

*«У одного моего подопечного – Саши – тяжелое заболевание. Понадобилась особенная коляска с вертикализатором. Новая стоит больше 700 тысяч рублей. Нашли в Германии бывшую в употреблении, но отличного качества. Правда, стоила она тоже немало: 250 тысяч. Я договорился с логистикой, объявил сбор средств, и народ живо откликнулся! Коляска приехала в Барнаул, и жизнь Саши стала легче. Рассказываю это для того, чтобы люди понимали: каждый из нас для кого-то может стать добрым волшебником».*

Умение преображать жизнь других, создавать счастье из простых вещей и поступков – вот в чем огромный дар

Игоря Якубы. И в этом он верен своему жизненному девизу.

Игорь Якуба не только сам создает важные события в своем регионе, он – неизменный участник крупнейших краевых и общероссийских мероприятий. Вот лишь краткий перечень: акция «Красная гвоздика», конкурс «Доброволец России» (2020 г.), Премия #МЫВМЕСТЕ (2021 г.). Два года подряд Игорь становится победителем краевого конкурса «Марафон добрых дел».

### **Игорь ЯКУБА:**

*«Не бойтесь отдавать. Тот, кто отдает свое тепло, любовь и душевные силы, ничего не теряет, а только приумножает в себе их запасы».*

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**

С 2018 года в Алтайском крае работает региональный ресурсный центр «серебряного» добровольчества, сейчас он состоит из 179 отрядов. Региональный центр «серебряного» волонтерства со статусом Добро.Центр #МолодыДушой при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края и Ассоциации волонтерских центров много делает для своих добровольцев.

Летом работает Школа «серебряных» волонтеров, базируется она в парк-отеле «Лесные дали», ее учениками становятся десятки «серебряных» со всего Алтайского края. В программе школы предусмотрено обучение работе в ЕИС

«Добро.РФ» деловому этикету, социальному проектированию, командообразованию, профилактике мошенничества и еще много интересных занятий. А взаимобмен опытом волонтерской работы бесценен. Еще одно традиционное мероприятие алтайских «серебряных» слет «Дорогою добра», ежегодно он собирает более 400 участников. Для многих это возможность обменяться опытом и получить вдохновение для новых идей. Особую значимость приобретает и патриотическое волонтерство. Добровольцы собирают посылки бойцам СВО, делают сухпайки, окопные свечи и плетут маскировочные сети.

На сегодняшний день «серебряное» волонтерство в Алтайском крае насчитывает десятки направлений, среди них творческое, социальное, инклюзивное. Власти края оказывают движению всестороннюю поддержку.



### **Наталья КНЯЗЕВА**

64-летняя Наталья Князева живет в городе Калтан Кемеровской области, в движении «серебряных» она четыре года, и за это время

сделано немало хорошего. Наталья с рождения живет в Калтане, знает в своем городе многих – знают и ее. А с тех пор, как она стала волонтером, круг знакомств многократно расширился.

После школы Наталья отучилась в Новокузнецком горнотранспортном техникуме по направлению «эксплуатация железнодорожного транспорта». Ее трудовая

деятельность связана с железнодорожной отраслью, более трех десятилетий Наталья работала руководителем ЖД-станций в разных населенных пунктах.

### **Наталья КНЯЗЕВА:**

*«У меня отлично складывалась карьера, но когда я узнала о «серебряных», душа загорелась – я тоже захотела примкнуть к движению. Все в моей судьбе поменяла одна встреча – я познакомилась с координатором волонтерского движения на Кузбассе Еленой Холодок. После душевного разговора я присоединилась к семье «серебряных» волонтеров своего региона, чему очень рада! Я полюбила особую атмосферу добровольчества, горжусь своими сверстниками, которые готовы в любую минуту прийти на помощь и людям, и стране».*

Во время II зимних Международных спортивных игр «Дети Азии» у Натальи случилось ЧП: решила срезать путь, чтобы быстрее добраться до объекта, но провалилась в глубокий снег и чуть не сломала ногу. Друзья-волонтеры бросились на выручку, как только узнали. Такая отзывчивость растопит любое сердце – и это норма для «серебряных»: в движении – один за всех и все за одного!

С 2019 года Наталья Князева руководила волонтерским отрядом «Серебро Калтана», а в декабре 2022 года возглавила Добро.Центр «Волонтеры Калтана» и старается объединить усилия всех волонтерских отрядов своего городского округа. Ее цель – развитие волонтерского движения и объединение поколений.

### **Наталья КНЯЗЕВА:**

*«Особое внимание в своей работе я уделяю патриотическому воспитанию молодежи. С 2019 года при поддержке Фонда президентских грантов наш Центр реализует проекты «Достойны памяти» и «Дважды победители», проекты призваны увековечить память участников Великой Отечественной войны».*

Наталья Князева прекрасно освоилась в технологиях цифровых коммуникаций и активно использует социальные сети и платформу ДОБРО.РФ для рекламы волонтерских событий. В 2023 году она успешно работала на крупных мероприятиях: II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» и Международный фестиваль университетского спорта.

### **Наталья КНЯЗЕВА:**

*«Я призываю всех, кто еще не стал волонтером, присоединиться к нам и найти себя в этом благородном деле. Уверена, что, помогая другим, люди начинают лучше понимать мир вокруг, меняются, духовно обновляются. Волонтеры – единое братство, и вместе с ними можно достичь больших результатов!»*



### **Елена КУСТОВА**

64-летняя жительница поселка Яшкинский Кемеровской области Елена Кустова добровольчество считает нормой жизни. Елена

уже три года руководит местным движением «Время оптимистов».

Волонтерская история Елены началась задолго до того, как она присоединилась к движению «серебряных». Как и все ее сверстники, в детстве она была активным участником пионерского и комсомольского движений, помогала старшим, занималась сбором металлолома и макулатуры, приводила в порядок городские территории, сажала деревья.

### **ЕЛЕНА КУСТОВА:**

*«Но по-настоящему я поняла, что такое добровольчество, уже в зрелом возрасте, когда моя дочь присоединилась к поисково-спасательному отряду «Лиза Алерт». Сначала я просто наблюдала за работой дочери, но вскоре решила присоединиться сама. Я получила необходимые навыки, но мое сердце страдало из-за всех горестных эпизодов, с которыми приходилось сталкиваться. Поэтому переключилась на благоустройство и восстановление территорий».*

Елена с другими волонтерами приступила к наведению порядка на заброшенных участках, стала избавлять родной поселок от мусорных свалок, высаживала растения – занялась озеленением улиц. Вместе с друзьями-«серебряными» создала несколько новых детских площадок, обновила сквер ветеранов и облагородила местные сосновые насаждения. Экологические кемпинги «серебряных» в поселке стали традицией.

### **ЕЛЕНА КУСТОВА:**

*«Волонтеры движения «Время оптимистов» – отзывчивые, интересные и полные идей люди. Вместе с ними я стараюсь делать все возможное,*

*чтобы помочь окружающим. Мы занимаемся развитием разных направлений, одним из них стало сохранение исторической памяти. Мы собираем истории семей и формируем летопись нашего поселка и других деревень в округе, сотрудничаем с местными краеведами. Эта работа стала не только познавательной, но и дала возможность передать ценную информацию молодому поколению».*

Еще одним направлением работы Елены и ее соратников стало участие в программе «Ты не один». Во время пандемии команда волонтеров помогла одиноким бабушкам поселка. Они связали множество теплых вещей для нуждающихся, приезжали в гости, предлагали помощь и заботу.

Елена – активист клуба «Особенные родители», во многом благодаря ее стараниям дети с ограниченными возможностями получают в дар теплые вещи, с ними ведутся занятия по абстрактному рисованию. Проект получил поддержку грантового конкурса «Молоды душой», что стало еще одним важным достижением всей команды «серебряных» волонтеров поселка.

У Елены и ее «серебряных» товарищей – множество хлопот, и все приносят им огромное удовлетворение. Времени зачастую не хватает. Однако собственные семьи остаются у волонтеров на первом месте.

### **ЕЛЕНА КУСТОВА:**

*«И вот что интересно – члены наших семей тоже становятся волонтерами, втягиваются. Один из супругов нашей*

*активистки стал автоволонтером, развозит овощи тем, кто не имеет собственных приусадебных участков. Другой организовал приемный пункт для пожертвований. Это так приятно, когда тебя поддерживают самые близкие!»*

«Серебряная» команда Елены Кустовой уверена, что своим трудом и добротой меняет облик не только своей малой родины – перемены происходят и на духовном уровне. Каждая крупинка доброты дает огромную отдачу. И это стало заметно всем землякам Елены – жизнь в поселке качественно изменилась.

### **Елена принимала участие в крупнейших мероприятиях, вот лишь краткий перечень акций 2023 года:**

- ▶ II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии»;
- ▶ XXIII Федеральный и III Международный шахтерский Сабантуй;
- ▶ Всероссийская конференция «Регион, дружественный долголетию: от лучших научных разработок до практического воплощения»;
- ▶ Кузбасский фестиваль «Книжная площадь».

### **Елена КУСТОВА:**

*«Хотите жить интересной, насыщенной, полезной жизнью и не быть ни для кого обузой? Становитесь волонтером! Волонтеры – это настоящие герои, которые несут ответственность за общество и делают мир лучше. А «серебряные» волонтеры – это вообще золотой фонд страны! Они обладают опытом и знаниями, которыми готовы делиться».*



### **ЕЛЕНА ЧИСТОКЛЕТОВА**

65-летняя Елена Чистоклетова живет на Кузбассе, в городе Ленинск-Кузнецкий. Волонтером она стала пять лет

назад, и за это время успела сделать много полезного.

Елена – из старинной династии железнодорожников, она окончила Омский институт инженеров железнодорожного транспорта. Более тридцати лет работала инженером в вагонном ремонтном депо Ленинск-Кузнецкий.

После выхода на пенсию Елена не захотела вести тихую жизнь пенсионерки – решила погрузиться в творчество. И записалась сразу в несколько кружков МБУ Центра социального обслуживания населения.

### **Елена ЧИСТОКЛЕТОВА:**

*«Так я стала заниматься рукоделием, присоединилась к театральному клубу «Шанс» и отучилась на компьютерных курсах. В ноябре 2018 года мне предложили принять участие в благотворительной акции под названием «Братья наши меньшие». В рамках этой акции я помогла подготовить и передать корм для приюта животных. Также я приняла участие в работе круглого стола, где познакомилась с другими добровольцами Центра. Они были полны позитива, энергии, доброжелательности и отзывчивости! И я решила стать волонтером».*

Помогать другим для Елены – само собой разумеющееся занятие, ведь

она так была воспитана с детства. Добровольцы вдохновили ее. Она стала частью команды добровольцев, отвечающих за работу музея МБУ ЦСОН, в котором воссоздана обстановка XX века с оригинальными предметами быта прошлого века.

### **ЕЛЕНА ЧИСТОКЛЕТОВА:**

*«Я организую познавательные и развлекательные встречи, участвую в различных благотворительных акциях, таких как сбор вещей и книг, создание кормушек для птиц, посадка цветов, организация благотворительных концертов и так далее. С февраля 2020 года я также стала руководителем команды «серебряных» волонтеров «Беспокойные сердца» МБУ ЦСОН Ленинск-Кузнецкого городского округа».*

Волонтеры из группы Елены Чистоклетовой взяли шефство над 83-летней одинокой пенсионеркой-инвалидом. Женщина в благодарность передала теплые вещи для других нуждающихся. Теперь она и сама включилась в добровольческую работу в меру своих сил: вяжет рукавицы и носки для нуждающихся детей и взрослых.

### **ЕЛЕНА ЧИСТОКЛЕТОВА:**

*«Год назад, когда я делала макияж, готовясь к роли Лисы в спектакле, познакомилась с мастером Наталией. Она проявила большой интерес к нашему делу и стала звонить своим знакомым. Наталия по своей инициативе стала передавать через нас вещи для нуждающихся, включая одежду, обувь и игрушки. Это очень приятно!»*

Волонтеры из группы Елены часто посещают малообеспеченные семьи и передают им подарки, сделанные руками добровольцев. И количество отзывчивых людей только растет!

**Команда под руководством Елены Чистоклетовой ведет активную работу в разных направлениях: эко-волонтерство, сказкотерапия, проект «Неодинокая старость» и так далее. Вот лишь краткий перечень ключевых событий, связанных с волонтерской деятельностью Елены:**

- ▶ всероссийский конкурс волонтерских инициатив «Доброволец России – 2020», полуфиналист;
- ▶ стажер программы мобильности волонтеров, эксперт (2022 г.);
- ▶ VI Всероссийский форум «серебряных» волонтеров в Ростове, участник (2022 г.);
- ▶ II зимние Международные игры «Дети Азии» (2023 г.);
- ▶ всероссийская акция «Красная гвоздика» (2023 г.).

### **ЕЛЕНА ЧИСТОКЛЕТОВА:**

*«Хочу пожелать всем россиянам жить лучше, стабильнее и благополучнее. Однако, чтобы достичь этого, необходимо проявлять активность и инициативу. Я искренне верю, что нам всем будет комфортнее жить, если нас будут окружать доброжелательные, милосердные, энергичные, позитивные и отзывчивые люди. Волонтеры – настоящий огонь, свет и доброта! Присоединяйтесь!»*

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

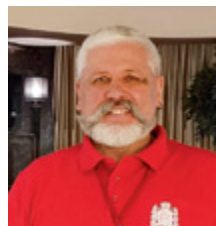
В Кузбассе самая многочисленная и подкованная в разных отраслях знаний армия «серебряных» добровольцев, здесь есть чему поучиться другим регионам.

Центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой» Кемеровской области создан на базе автономной некоммерческой организации «Региональный центр развития добровольчества «БлагоДарю». Первый актив в Кузбассе сформировался в далеком 2010 году. С тех пор реализовано огромное количество проектов – во благо всех категорий кузбасского населения.

Основными направлениями деятельности «серебряных» в Кузбассе являются: патриотическое, медицинское, культурное, экологическое, социальное и событийное. В Кемерове постоянно проходят стратегические сессии «серебряных» «В фокусе внимания – забота о старших», в сессиях принимают участие активисты всех муниципалитетов региона.

Добровольчество объединяет уже более 100 тысяч кузбассовцев самого разного возраста, «серебряных» – почти половина. Представители старшего поколения успешно передают опыт более молодым соратникам, предлагают собственные идеи. Зачастую именно они становятся инициаторами проектов по оказанию помощи инвалидам и одиноким пожилым людям, так как хорошо разбираются в их проблемах и нуждах. Одним из самых популярных стал проект «SOS 55+», он направлен на оказание помощи одиноким пожилым людям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

«Серебряные» волонтеры Кемеровской области – настоящий образец для подражания, их благотворительная работа приносит огромную помощь всему региону.



**АЛЕКСАНДР АСТАФЬЕВ**  
60-летний Александр Астафьев из Красноярска стал волонтером чуть более года назад.

Александр получил образование в Красноярском институте цветных металлов и золота имени М. И. Калинина, став специалистом в области цветных металлов. После завершения учебы Александр работал на заводе СибСТАЛЬ, затем служил в Советской армии. С 1989 по 2011 год работал оператором электрических котлов в Красноярской теплосети.

Выйдя на пенсию, Александр заинтересовался фестивалем «Краски зрелого возраста». Он узнал, что и сам может помогать нуждающимся и участвовать в мероприятиях разного масштаба. Александр энергично включился в работу. Стал ездить по городам России как участник крупных региональных и всероссийских акций. Александр твердо решил стать частью волонтерского движения «серебряных».

**Александр АСТАФЬЕВ:**  
*«Я занимаюсь всем, что необходимо на мероприятиях в разных направлениях: в культуре, акциях Победы в Великой Отечественной войне, в благоустройстве города. Я познакомился с молодежными центрами в своем городе»*

*и принимаю участие в проектах разного масштаба. Для меня они имеют большое значение, так как я приобретаю важнейший опыт».*

Александр решил заняться организацией различных культурных и спортивных мероприятий. Осенью 2022 года он принял участие в фестивале «Краски зрелого возраста», где организовывал развлекательные программы для пожилых людей. Он создал команду волонтеров, которые помогали участникам фестиваля чувствовать себя комфортно.

В декабре 2022 года Александр присоединился к организации празднования 200-летия Енисейской губернии. Он помогал в подготовке мероприятий и сам участвовал в их проведении.

#### **Александр АСТАФЬЕВ:**

*«Я втянулся в добровольческую работу и понял, что нахожусь в своей стихии, помогая и радуя людей. Моя активная жизненная позиция и желание помочь другим принесли мне чувство огромного удовлетворения. Взаимодействие с товарищами-добровольцами вдохнуло в меня новые силы. Я понял, как важно быть полезным».*

2023 год для Александра был очень насыщенным. В феврале на Всероссийском фестивале студенческих игр Александр не только организатор, но и активный участник игр. В марте он принял участие в Красноярском экономическом форуме (КЭФ-23). Помогал в подготовке и проведении форума, а также предоставлял помощь участникам и гостям мероприятия. В апреле Александр принял участие во Всероссийском фестивале спортивных

игр «Трудовые резервы», где помогал в организации и проведении соревнований. Он работал с командами, раздавал награды и поддерживал спортсменов. В августе волонтер участвовал в международных соревнованиях на кубок «Юдинской долины» по гольфу среди студентов. Он сам принимал участие в соревнованиях и помогал в организации мероприятия, чтобы все участники смогли полностью насладиться игрой. В том же августе Александр принял участие во Всероссийском фестивале «Русское лето», помогал в организации различных культурных и национальных мероприятий, позволяющих гостям и участникам погрузиться в русскую культуру и традиции. Наконец, в ноябре Александр принял участие в выставке-форуме «Россия» на ВДНХ. Он помогал в организации выставочного пространства и осуществлял консультацию по экспонатам.

#### **Александр АСТАФЬЕВ:**

*«Добровольчество стало не просто моим хобби, оно стало частью моей жизни. Я увидел, как много положительных изменений можно привнести в жизнь разных людей. Для меня стало очевидно, что забота о других людях – мое призвание. Я абсолютно согласен с тем, что жизнь измеряется не количеством лет, а количеством настоящих моментов, когда мы помогаем другим и делаем мир лучше».*



**ЕЛЕНА  
ЛОГВЕНКОВА**  
58-летняя жительница Красноярска Елена Логвенкова посвятила добровольческой дея-

тельности уже 7 лет. Елена окончила педагогический институт, но всю свою жизнь проработала библиотекарем, более 20 лет в родном вузе и уже 10 лет в городской библиотеке.

В 2017 году по просьбе библиотечных завсегдаев Елена организовала клуб любителей вязания – прямо в стенах библиотеки.

### **Елена ЛОГВЕНКОВА:**

*«Вскоре одна из участниц нашего библиотечного клуба увидела в новостях репортаж о «торопыжках» – детках, рожденных раньше положенного срока. Для выхаживания таких малышей важны теплые шерстяные вещи, которые нельзя купить в магазине. И мы решили вязать для них пледы, шапочки, носочки и игрушки. И это занятие продолжаем уже семь лет, радуем докторов Перинатального центра и роддомов своими подарками».*

В ответ на благое дело в библиотеку стали обращаться люди – приносят пряжу, говорят добрые слова и предлагают свою помощь. А библиотечные «вязальщицы» начали вязать вещи для детей детского дома.

### **Елена ЛОГВЕНКОВА:**

*«Светлана, одна из участниц нашего клуба, вязала вещи для девочки по имени Милана и молилась, чтобы у нее появилась любящая семья. И вот чудо – когда мы приехали в детский дом с нашими подарками, Милану уже успели забрать приемные родители, так что девочка живет в новом доме. И это настоящий дар судьбы!»*

Постепенно клуб при библиотеке расширился, к нему примкнули новые участницы, теперь кроме вязания для «торопыжек», детей детских домов и онкодиспансера, женщины вяжут теплые носки для пациентов пансионатов, для пожилых людей и инвалидов, а также для участников СВО.

### **Елена ЛОГВЕНКОВА:**

*«В работе клуба стали принимать участие девушки с ментальными нарушениями здоровья, которые живут в психоневрологическом интернате. Они тоже хотели помогать и присоединились к нам, научились вязать носки. А для тех, кто не может вязать, мы придумали занятие – научили вышивать. Это направление при клубе работает уже три года».*

Конечно, такой проект как у Елены требует немалых материальных затрат – пряжа и другие расходные материалы. Поэтому волонтер стала принимать участие в конкурсах. В 2020 году проект «Торопыжкам с любовью» стал победителем Всероссийского грантового конкурса «Молоды душой». Это случилось благодаря тому, что Елена Логвенкова прошла обучение на «СоцЗаводе».

### **Елена ЛОГВЕНКОВА:**

*«В 2021 году на основе нашего «библиотечного» проекта Ассоциация волонтерских центров объявила всероссийскую акцию «Торопыжкам с любовью», что мне очень приятно. Также я приняла участие в Международной премии #МЫВМЕСТЕ и дважды стала полуфиналистом и финалистом».*

Вот так одна маленькая инициатива превратилась в огромное общероссийское мероприятие! Умение Елены вязать объединило сотни людей по всей стране и осветило светом любви, добра и надежды множество судеб.

**Помимо вязания Елена участвует в различных акциях как «серебряный» доброволец, вот их краткий перечень:**

- ▶ практическая сессия волонтеров культуры в г. Печоры (2019 г.);
- ▶ Всероссийский форум «серебряных» добровольцев (2021–2022 гг.);
- ▶ всероссийская акция «Торопыжкам с любовью» (2021–2022 гг.);
- ▶ международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ (2022 г.);
- ▶ окружной форум добровольцев (2022–2023 гг.);
- ▶ обучающий саммит финалистов Международной премии #МЫВМЕСТЕ в Центре знаний «Машук» (2023 г.) и т. д.

**ЕЛЕНА ЛОГВЕНКОВА:**

*«Волонтерство – это возможность встречи с новыми людьми, общение с единомышленниками и помощь тем, кто в нужде. Я уверена, что каждому человеку присуща потребность помогать другим. Просто нужно найти способы воплотить ее в жизнь! Не оставайтесь дома, не ограничивайтесь своими проблемами. Вокруг нас так много интересного! Попробуйте найти такое дело, которое принесет вам удовольствие и будет полезно другим. У вас еще так много сил и энергии, которые можно использовать с пользой и смыслом!»*

**ТОЧКА НА КАРТЕ:  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ**

Региональный Центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой» в Красноярске открылся в 2020 году на базе АНО ДПО «Институт образования взрослых». Центр создан благодаря грантовой поддержке Ассоциации волонтерских центров и благотворительного фонда «Память поколений».

А началась деятельность «серебряных» красноярцев с всероссийской акции «Мечты невидимых стариков»: благодаря добровольцам в дома десятков одиноких пожилых людей пришел праздник, подаривший бесценное общение. С тех пор новогодние праздники в суровом Красноярском крае «серебряные» волонтеры превращают в горячие дни. В 2023 году добровольцы приняли самое активное участие во всероссийской акции «Серебряная елка», не оставив без внимания взрослых и детей, для них «серебряными» были собраны сотни благотворительных подарков.

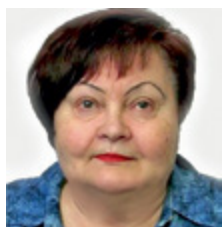
Повседневную неустанную заботу «серебряных» волонтеров ощущают пожилые люди, живущие в домах-интернатах. Уже третий год подряд с дефицитом общения покончено! «Серебряные» дарят одиноким людям не только свое время, но и помогают с необходимыми в быту вещами, привозят в интернаты теплые пледы, постельное белье, одежду, средства гигиены и многое другое.

Благотворительные акции «серебряных» добровольцев Красноярского края продолжают в течение всего календарного года, волонтеры откликаются на каждый

общероссийский и региональный призыв, поддерживают нуждающихся и словом и делом.

Одной из крупнейших акций красноярцев стал уникальный проект «Большое сердце», он организован при поддержке местных властей. В рамках проекта гражданам старшего возраста предоставляются бесплатные медицинские услуги, с ними проводятся спортивные и культурные мероприятия, для них организуются разнообразные досуговые программы.

Кроме того, «серебряные» красноярцы энергично продвигают проект «Помощь в домашнем хозяйстве», помогают людям преклонного возраста в повседневных делах, таких как уборка квартиры, приготовление пищи, походы за продуктами.



**Людмила  
КАШИРИНА**

Жительнице Омска Людмиле Кашириной 74 года, волонтерской деятельностью она занимается более

четырёх десятков лет. Ее девиз: «Добро невозможно раздать, потому что оно всегда возвращается».

В 1973 году Людмила окончила Челябинский государственный педагогический институт, приступила к преподавательской работе – стала учителем английского языка в школе. Школьный этап ее жизни растянулся на двадцать лет, после чего она перешла работать в Промышленно-экономический колледж – тоже в качестве преподавателя английского.

Людмила Каширина не мыслит себя без активной занятости – работу в колледже продолжает до сих пор и прекрасно совмещает с участием в волонтерском движении «серебряных».

**Людмила КАШИРИНА:**

*«Мой общий педагогический стаж – полвека. Очень люблю свою профессию, люблю детей, тружусь с большим удовольствием. Я стала активным участником «серебряного» движения. Почему? Потому что я учитель, помощь людям у меня в крови. Своим первым волонтерским проектом считаю Олимпиаду-80. Тогда меня привлекли к обучению советских пловцов разговорному английскому. Времени было очень мало, но мы справились с этой задачей, и я представляла Челябинскую область на Олимпиаде-80, и через 34 года я снова появилась на Олимпиаде-2014 в Сочи».*

Людмила знает два иностранных языка: английский и немецкий, на Олимпиаде-2014 ей предложили возглавить международное направление. А недавно Людмила создала школу русского языка в Камеруне и сейчас обучает группы по видеосвязи, африканцы с большим удовольствием постигают не только основы русского языка, но и знакомятся с нашей культурой – а это, конечно, влияет на имидж нашей страны. Два камерунских ученика Людмилы приезжали в Челябинск в качестве международных наблюдателей на период выборов и показали отличное знание русского.

Людмила – энергичный «серебряный» доброволец, она автор проекта «Добро пожаловать в Россию» и соавтор

проекта «Катюшина горка». Ключевые волонтерские направления, в которых участвует Людмила: благотворительность, спорт и международные коммуникации, Людмила работает с «серебряными» волонтерами Кыргызстана и Казахстана.

**Людмила КАШИРИНА:**

*«В 2018 году мне добавили еще одно направление – помощь в восстановлении храмов. Со студентами строительного колледжа и студентами из города Тары мы приняли участие в проекте «Три храма». Цель этого проекта – восстановление церковных построек на севере Омской области. Мы работали в селе Екатерининское, где восстановили несколько храмов в своем регионе, и участвовали в восстановлении храма Василия Блаженного.»*

**Людмила принимала участие во многих волонтерских событиях, вот некоторые из них:**

- ▶ Европейские игры, Минск (2019 г.);
- ▶ зимняя Универсиада, Красноярск (2019 г.);
- ▶ Всемирный фестиваль молодежи и студентов, Сочи (2017 г.);
- ▶ Международный форум, Москва (2018 г.);
- ▶ 10-й юбилейный форум регионов России и Белоруссии, Уфа (2023 г.);
- ▶ национальный чемпионат «Молодые профессионалы Worldskills Russia» в Уфе (2021 г.);
- ▶ всероссийский форум «серебряных» добровольцев в Тюмени (2021 г.) и т. д.

**Людмила КАШИРИНА:**

*«Очень вовремя с легкой руки Владимира Владимировича Путина в нашей стране появилось «серебряное» волонтерство.»*

*Я знаю, что наш Президент горячо поддерживает эту идею. Практически во всех городах возникли центры «серебряного» волонтерства, они оживили жизнь людей старшего поколения. Мы снова в деле!»*

Людмила имеет ряд наград, в их числе диплом 2-й степени добровольческих инициатив «Хрустальное сердце Сибири – 2021». Уже два года она является амбассадором премии #МЫВМЕСТЕ. Волонтер принимала участие в сборе гуманитарной помощи и отправке грузов для беженцев из ДНР и ЛНР, плела маскировочные сети, вязала носки и делала окопные свечи и сухой душ для бойцов СВО.



**ТАМАРА РАЧУК**

Тамара Рачук, 67-летняя жительница г. Омска, волонтером является четыре года. Для нее доброта является проявлением

силы, и она старается применять свою силу в помощь другим людям.

В юности Тамара окончила Челябинский техникум текстильной и легкой промышленности, после чего прошла обучение во Всесоюзном заочном институте текстильной и легкой промышленности. Получив специальность «технолог трикотажного производства», Тамара работала заведующей ателье. Но однажды решила все изменить, устроилась методистом Станции юных техников при управлении образования, затем стала педагогом-психологом с частной практикой.

### **ТАМАРА РАЧУК:**

*«Когда я завершила свою трудовую деятельность, у меня появилось много свободного времени. И я решила использовать его для активных перемен – стать волонтером. В 2023 году на конкурсе «Молоды душой» я представила проект, предложила организовать занятия спинбайком и спортом для молодых людей. Хотя проект не прошел, я получила ценный опыт, который обязательно приведет меня к будущей победе!»*

Сейчас Тамара активно путешествует по России, пропагандирует места отдыха в родной стране. Она увлекается фото- и видеосъемкой, создает видеоролики и пишет тексты для социальных сетей.

### **ТАМАРА РАЧУК:**

*«Также я провожу мастер-класс «Мир бисера и камней», занимаюсь скандинавской ходьбой – все это помогает мне держать форму и тонус, оставаться активной и вовлеченной в жизнь».*

**Тамара – энергичная участница многих знаковых событий, в числе самых ярких:**

- ▶ постоянный участник в качестве волонтера в ULTRA-TRAL COLORACE (2021 г.);
- ▶ молодежный форум межнационального согласия «Объединяя – укрепляем» (2022 г.);
- ▶ Всероссийский форум «серебряных» добровольцев (2023 г.);
- ▶ благотворительный праздник «Особенный пикник» для детей с ОВЗ.

### **ТАМАРА РАЧУК:**

*«Я участвую в добровольческих мероприятиях еще и потому, что это укрепляет мою уверенность в себе,*

*развивает социальные навыки, улучшает коммуникативные способности. Волонтерский труд помогает людям вносить свой вклад в улучшение жизни страны, всего общества. Мне кажется, я изменилась, стала тем человеком, который не только помогает, но и вдохновляет других на добрые дела. Я поняла, что добровольчество – это не только способ развиться лично, но и способ изменить мир к лучшему.»*

Тамара Рачук призывает всех, кто еще не является волонтером, присоединиться к добровольческому движению, ведь активность омолаживает!

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ**

Омских «серебряных» добровольцев в регионе ласково называют «совушками». Собственным Центром в регионе обзавелись в 2018 году, и сегодня в Омской области несколько тысяч «серебряных».

Омская область сегодня по праву считается одним из наиболее активных регионов «серебряной» добровольческой деятельности. Волонтеры принимают участие в реализации региональных программ и мероприятий в сфере молодежной политики, патриотического воспитания, культуры. Добровольцы возраста 55+ посещают больных в стационарах, приносят продукты старикам и инвалидам, работают с детьми на игровых площадках, собирают вещи для детей-сирот и детей из малообеспеченных семей. Кроме того, волонтеры

проводят акции для привлечения внимания общественности к проблемам современности – асоциальным явлениям, пропагандируют здоровый образ жизни, занимаются вопросами экологии, материнства и детства, благоустройством города и многим другим.

Волонтеры-пенсионеры откликаются на все общероссийские призывы. Но трудно переоценить помощь, которую оказывают эти люди в родном регионе. Одной из своих самых насущных задач «серебряные» считают поддержку семей с тяжелобольными детьми.

Омские «серебряные» своим примером доказывают: на пенсии жизнь не заканчивается. Чаще всего пожилые люди выбирают для себя спортивное волонтерское направление, привлекая сверстников к ЗОЖ. Своим примером «серебряные» волонтеры Омска транслируют позитивный образ человека в возрасте 55+. «Совушки» участвуют в жизни своего региона, став настоящей «пожилой гвардией», образцом для поколения молодых. В рамках сетевого проекта «Серебряный наставник» серебряные волонтеры Омска работают с важными подростками, с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.



**Дмитрий КРУГЛОВ**  
«Серебряный» волонтер Дмитрий Круглов живет в Новосибирской области. Ему 68 лет. Добровольческим движением занимается десять

лет. Его девиз: «Даже находясь на краю, не живи с краю».

У Дмитрия три высших образования. Специальность «инженер-электrofизик» он приобрел в Новосибирском электротехническом институте. Профессию провизора освоил в Новосибирской государственной медицинской академии. А педагогом высшей школы стал, обучаясь в Новосибирском государственном медицинском университете. Профессор Российской академии естествознания Дмитрий Круглов имеет ученую степень – «кандидат технических наук» и ученое звание – «доцент». Он – автор 350 научных трудов.

Жизненный путь Дмитрия Круглова – это путь упорного труда, самосовершенствования и профессионального роста. За что бы Дмитрий ни брался, он всегда добивался успеха и становился примером для других. В Специальном конструкторском бюро объединения «Оксид» вырос от инженера до начальника отдела разработок. В аптечной сети «Сибфармсервис – Санта Фарм» занял пост президента. В Новосибирском медицинском университете стал доцентом кафедры фармакогнозии и ботаники.

### **Дмитрий КРУГЛОВ:**

*«В волонтеры я попал случайно – увидел объявление в интернете о наборе добровольных помощников на Олимпийские игры –2014 в Сочи. Подал заявление и через центр отбора в Краснодарском госуниверситете попал в число счастливыхчиков. Вернулся с Игр и сразу стал искать возможность продолжить добровольческую деятельность. Выяснил, что в Новосибирске есть волонтерский корпус, вступил в него и с тех пор там*

*и состою. Понял, что это мое, и так же, как горы, – а я альпинист – это подобно любви с первого взгляда. Не всегда могу ответить рационально, зачем и почему, впрочем, как и альпинист о хождении в горы. Это неотъемлемая часть меня как личности и потребность моей души».*

**Среди массы различных мероприятий, которых за годы волонтерской деятельности были десятки, Дмитрий особенно выделяет эти:**

- ▶ XVI чемпионат мира по водным видам спорта FINA-2015;
- ▶ чемпионат мира по хоккею с шайбой (2016 г.);
- ▶ чемпионат мира по футболу ФИФА г. Москва (2018 г.);
- ▶ Гран-при России «Формула-1», г. Сочи (2018, 2021 гг.);
- ▶ «Евро-2020», г. Санкт-Петербург;
- ▶ VI Восточный экономический форум, г. Владивосток;
- ▶ II Международные зимние игры «Дети Азии».

**Дмитрий КРУГЛОВ:**

*«Хочу пожелать всем движения – и не только физического, но прежде всего движения души, ибо мы пришли в этот мир, чтобы сделать его лучше. Поэтому спешите творить добро и помните, что понедельник начинается в субботу».*

С таким образованием, жизненным опытом и целеустремленностью, как у Дмитрия Круглова, можно принести огромную пользу стране. Впрочем, вклад каждого «серебряного» добровольца бесценен.



**Галина КАЗАРЯН**

Галина Казарян живет в Новосибирской области, ей 63 года, и уже пять лет посвящено добровольческому движению. Творче-

ские способности проявились рано, Галина выступала в художественной самодеятельности, была любимицей всей школы, принимала участие в общественной жизни. Сразу после десятилетки поступила в Алтайский государственный институт культуры на специальность «режиссер культурно-массовых представлений». И снова неугомонная натура вывела Галину в вузовские активистки: она отлично справлялась с организационной работой, участвовала в конкурсах и фестивалях.

После вуза молодой специалист попала в сельский Дом культуры в Новосибирской области. Затем работала в Новосибирском речном училище, успешно справляясь с общественной нагрузкой в качестве секретаря комсомольской организации и с ответственной должностью – была заместителем директора по учебно-воспитательной работе. Личным достижением Галины Казарян стало создание первого в системе профтехобразования Новосибирска центра эстетического воспитания.

**Галина КАЗАРЯН:**

*«Начиная с Олимпиады-2014 я очень внимательно наблюдала за всеми мероприятиями, в которых участвовали волонтеры. Но мне казалось, что в добровольчестве заняты лишь молодые. А мне так хотелось присоединиться!»*

*Стеснялась своих паспортных данных – возраст! Однажды в одной из передач я увидела даму моих лет, которая рассказывала, что в Новосибирске планируют открыть центр «серебряного» волонтерства. Как сейчас помню: это был октябрь 2018 года. Это решило мою судьбу».*

Правда, в тот раз Галина не успела записать контакты рассказчицы, но нашла волонтерскую организацию через интернет. И вскоре сама приняла участие в открытии новосибирского центра «серебряного» волонтерства.

#### **Галина КАЗАРЯН:**

*«Потом, конечно, я узнала, как зовут человека, чье эмоциональное выступление на телевидении толкнуло меня к действию. И теперь это не просто моя соратница-волонтер, теперь это член команды моего проекта и очень важный в моей жизни человек – Людмила Суценко».*

А ведь на первых порах новоявленный доброволец Галина Казарян и представить не могла, что сможет сама создать и реализовать свой социальный проект. В апреле 2019 года в составе новосибирской делегации она побывала на семинаре для «серебряных» волонтеров в городе Волжском. Встреча была посвящена обучению социальному проектированию. У Галины появилась мысль о создании авторского проекта, ведь у нее была прекрасная идея! Только вот она никогда не сталкивалась с составлением заявок на грантовые конкурсы. Однако сложности не отпугнули нашу героиню – возвращаясь с семинара, она еще в самолете поделилась своими

мыслями с другими добровольцами и получила дельные советы и поддержку. Впрочем, по-другому в «серебряном» волонтерстве и не бывает.

#### **Галина КАЗАРЯН:**

*«В июле 2019 года я приступила к реализации своего проекта «Стиль в деталях». В конце концов, у меня было театральное образование, и это должно было сослужить свою добрую службу. Изначально моя идея касалась внешнего преображения «серебряных». Мне хотелось научить их правильно подбирать прическу, макияж, обувь и одежду. Но в ходе реализации проекта я поняла, что мои мастер-классы могут решать более глобальные задачи. Я даю не просто уроки ухода за внешностью, я могу помочь обрести уверенность в себе и тем самым повысить социальную активность пожилых волонтеров, изменить качество их жизни. Это было озарение!»*

Проект Галины Казарян «Студия стиля «Элегантный возраст» шагнул за рамки регионального центра «серебряного» волонтерства, о нем заговорили по всей Сибири. У студии уже более 500 выпускников. В 2023 году проект отметил пятилетие, уроки красоты идут для 250 человек. Причем 185 часов в году занятия ведут выпускники студии, бьюти-добровольцы.

#### **Галина КАЗАРЯН:**

*«Теперь я понимаю, в чем моя волонтерская суперсила. Совершенно неожиданно для себя я смогла реализовать свою мечту в том возрасте, когда люди обычно будущее уже не планируют. Я хочу, чтобы о моей истории узнали*

*другие пенсионеры. Запомните: никогда не поздно стать счастливым и нужным, главное – быть щедрым на доброту, уметь отдавать, желать добра ближним. Ну и, разумеется, нужно вложить терпение и труд в свое дело. И результат вас удивит!»*

Галина смогла разглядеть перспективное направление, в котором она сильна как профессионал. Сумела довести дело до победного результата. Собрала команду единомышленников. И в конечном счете стала приносить пользу огромному количеству людей, получая за свой труд искренние слова благодарности. Такой пример окрыляет.

#### **Галина КАЗАРЯН:**

*«Я счастлива, у меня всё получилось! Я приношу пользу людям «серебряного» возраста. И я делаю всё, что в моих силах, ради них. Мне безумно приятно видеть изменения в мужчинах и женщинах, мне нравятся их сияющие помолодевшие лица. Когда людям хочется приводить себя в порядок, шить новые наряды, да еще и дефилировать в них на сцене – это же значит, что у них открылось второе дыхание, они живут полноценно и радостно! Мне хочется сказать всем: соприкоснитесь с добровольчеством, почувствуйте его энергию, и вы поймете, что возраст вообще ничего не значит. Ведь каждый волонтер выбирает себе дело по душе – кто-то ухаживает за животными, кто-то работает со зрителями на крупных мероприятиях, а кто-то создает свои собственные проекты. Не упускайте возможность обрести новые знакомства и знания, откройте свои таланты миру!»*

**Помимо собственного проекта Галина активно участвует во всех мероприятиях, где задействованы добровольцы, особенно впечатлили ее эти крупные события:**

- ▶ «Поезд Победы» (2021 г.);
- ▶ Гран-при России «Формула-1» в Сочи;
- ▶ акция «Красная гвоздика» (2022 г.);
- ▶ форум «Россия – Беларусь» (2023 г.).



#### **Людмила СУЩЕНКО**

«Серебряному» волонтеру Людмиле Сущенко 68 лет. И эта жительница Новосибирской области причисляет

себя к добровольцам уже более полувека! А ведь Людмила права: ее жизнь была посвящена педагогике, а настоящий учитель – всегда и волонтер, и подвижник.

В юности Людмила окончила Новосибирский педагогический институт. Более 40 лет работала учителем русского языка и литературы в школах Новосибирска и Москвы. А потом основала авторскую школу с преподаванием русского как иностранного. Попутно получила вторую профессию – окончила Санкт-Петербургскую академию психологии по специальности «психолог-консультант».

Став волонтером, Людмила Сущенко сосредоточилась на проекте «Радоваться жизни», его задача – оказание психологической помощи людям старше 55 лет, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

### **Людмила СУЩЕНКО:**

*«Быть или не быть волонтером – такого вопроса для меня не стояло. Добровольчество было predeterminedено мне самой жизнью и примером родителей. Вступила в комсомол – стала секретарем комитета ВЛКСМ школы, отличником Ленинского зачета. В институте была комсоргом факультета, руководителем стройотряда (и это было на волонтерских началах). В школе как заместитель директора выстраивала концепцию воспитательной работы, и это тоже базировалось на волонтерских основах: работа с ветеранами, экологические акции, развитие спортивного и культурного направлений совместно с воспитанниками соседнего детского дома. На Олимпиаде и Паралимпиаде в Сочи в 2014 году я отвечала за «серебряных» волонтеров. Это событие стало в моей судьбе определяющим, я решила наконец-то уйти на «заслуженный отдых» и полностью посвятить себя добровольчеству».*

Участие в сочинской Олимпиаде открыло для Людмилы большой мир «серебряного» волонтерства. Вернувшись в родной город, она сразу обратилась в Волонтерский корпус Новосибирской области (ВК НСО) и предложила максимально использовать свои знания, опыт и силы. Людмилу не смутило, что на тот момент «серебряных» сибиряков было всего четыре человека. Так что она – в числе первопроходцев движения.

### **Людмила СУЩЕНКО:**

*«Меня сразу включили в совет ВК НСО и одновременно пригласили на обучение в школу наставников «Город-*

*ской доброты» при департаменте социополитики мэрии Новосибирска. Это и был прообраз будущего центра «серебряного» волонтерства, которому в ноябре 2023 года исполнилось пять лет».*

**С тех пор Людмила побывала на многих крупнейших мероприятиях в качестве помощника-волонтера, вот самые значительные из них:**

- ▶ Российско-китайские молодежные игры в Иркутске (2015 г.);
- ▶ Гран-при России «Формула-1» в Сочи (2017, 2019 гг.);
- ▶ чемпионат мира по футболу, Калининград (2018 г.);
- ▶ WorldSkills в Казани (2019 г.);
- ▶ Универсиада в Красноярске (2019 г.);
- ▶ форум «Дети Азии» в Кемерове (2023 г.).

Несколько лет назад Людмила Сущенко написала авторскую программу «Активная жизнь – правильный выбор». С тех пор Людмила проводит интерактивные групповые тренинги для волонтеров, вступивших в сибирский Добро.Центр #МолодыДушой. В Новосибирске Людмилу с легкой руки одного журналиста прозвали «волонтер волонтеров». И это – в точку!

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ**

Когда в стране объявили призыв «серебряных», Сибирь откликнулась одной из первых! Сейчас в одном только Новосибирске более 1000 волонтеров

в категории «55+». Более 1000, а ядро организации – свыше 200 человек. Самому старшему волонтеру 89 лет! Возникло движение при департаменте по социальной политике мэрии Новосибирска. Несколько пожилых женщин объединились, чтобы вместе заниматься наставнической работой. Но постепенно число «серебряных» росло, возникали новые идеи и реализовывались проекты, затрагивающие все области социальной жизни Новосибирска и всего региона. В 2022 году новосибирский центр «серебряного» волонтерства выиграл федеральный конкурс и получил финансовые средства на реализацию франшизы Добро.Центра #МолодыДушой на своей площадке. И недавно в сибирской столице открылся современный волонтерский центр. На его открытие приехали соратники из ближайших городов.

Новосибирцы чрезвычайно активны! «Серебряные» сибиряки откликаются на все региональные и общероссийские мероприятия, работают с молодежью, проводят исторические экскурсии, высаживают деревья, занимаются творчеством, передают знания другим, оказывают психологическую и социальную помощь. И, разумеется, учатся. Не только компьютерной грамотности и иностранным языкам, но и, к примеру, вязанию. Теперь к каждому празднику детям в семьях без матерей передаются связанные волонтерами игрушки – в рамках акции «Теплые вещи от теплого сердца».







**ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



### **НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВА**

Наталья Андреева живет в Благовещенске Амурской области, ей 63 года, из них уже 10 лет она занимается во-

лонтерством. Ее лозунг: «Счастье и свет внутри тебя, умей этим делиться!».

В детстве она всегда была активной, создала тимуровский отряд. Наталья окончила сельскохозяйственный институт, студенткой откликнулась на все добровольческие акции. Став взрослой, Наталья работала с детьми и устраивала для них различные мероприятия в Доме ветеранов.

### **Наталья АНДРЕЕВА:**

*«Однажды со мной случилась занятная история. Мне было 55 лет, я была одним из организаторов шествия «Бессмертный полк» 9 мая. Уставшая, я шла с мужем по площади Победы, когда ко мне подбежал маленький мальчик и вручил гвоздику, сказав: «Спасибо вам за Победу! А вы Сталина видели?» Этот момент заставил меня понять, что пора стать полноценным «серебряным» волонтером.»*

Наталья занимается социальным и событийным волонтерством. В Благовещенске она руководит отрядом «Авангард-28» из «серебряных» добровольцев. Наталья организовала и уже семь лет поддерживает работу «Школы грамотного потребителя». Уже три года она также проводит ежемесячные интеллектуальные игры «Зарядка для ума» для людей

старше 50 лет. Ее мероприятия очень популярны в городе.

На придомовых территориях, в детских оздоровительных лагерях и в детских домах Наталья реализует различные проекты, такие как «Каникулы с серебром», «Игры нашего детства» и «Ура! Бабушки приехали!».

### **Самыми знаменательными волонтерскими событиями Наталья считает несколько крупных мероприятий:**

- ▶ Всероссийский форум «серебряных» добровольцев «Молоды душой» в Москве (2019 г.);
- ▶ Амурский форум «Молоды душой» (2020 г.);
- ▶ Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ в Москве (2022 г.);
- ▶ областной конкурс «Доброволец-2022», номинация «Серебряный» волонтер, Амурская область (2022 г., победитель);
- ▶ I Дальневосточный форум «Серебряные» добровольцы» (2023 г.).

### **Наталья АНДРЕЕВА:**

*«Волонтерская работа стала неотъемлемой частью моей жизни, я никогда не устаю делиться своим счастьем и светом с людьми вокруг. Добровольческая деятельность продлевает жизнь! Ощущение от того, что ты сделал мир лучше, дает положительные эмоции! Особенно это касается людей в возрасте 50+. Занимаясь волонтерской деятельностью, ты понимаешь, что в жизни есть смысл!»*

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: АМУРСКАЯ ОБЛАСТЬ**

«Серебряные» волонтеры Амурской области объединились в региональную общественную организацию в 2010 году. Их количество – более двух тысяч человек: целый полк добровольцев зрелого возраста, вовлеченных в различные благотворительные проекты и акции.

«Серебряные» Амура демонстрируют высокий уровень гражданской активности. Один из знаковых проектов региона – «Ветераны помогают детям». Добровольцы проводят благотворительные мероприятия в детских домах и интернатах. Они поддерживают младшее поколение в вопросах социализации, организуют развлекательные мероприятия и встречи с интересными людьми, всячески стимулируют разностороннее развитие подростков, с высоты своего опыта и возраста дают мудрые советы, помогают с выбором профессии и так далее.

Важен проект, направленный на поддержку одиноких людей, которые по различным причинам оказались в затруднительном положении, чувствуют себя «за бортом» социума. «Серебряные» берут их под свою опеку, оказывают психологическую поддержку, помогают с покупкой продуктов и необходимых вещей, организуют встречи с друзьями или родственниками. Благодаря этому проекту многие люди получили надежду на лучшую жизнь.

«Серебряные» добровольцы Амурской области готовы преображать мир, идут в ногу со временем и становятся

настоящей опорой для всех категорий населения в своем регионе. Добровольцы оказывают содействие в проведении праздничных мероприятий и социальных акций, помогают ветеранам, занимаются благоустройством памятных мест, пропагандируют здоровый образ жизни, организуют досуг детей, способствуют адаптации людей с ограниченными возможностями, не оставляют в беде животных.



**ВЕРА  
ДОМАНОВСКАЯ**  
Жительница бурятского села Романовка, что в Баунтовском эвенкийском районе, 73-летняя Вера Домановская,

в волонтерском движении уже почти пять лет. Вере не нужно объяснять, что истинную ценность имеют лишь добрые поступки. «Ты – это твои действия, и нет другого тебя!» – убеждена наша героиня.

По специальности она – педагог начального образования. В 1972 году окончила Улан-Удэнское педагогическое училище, работала заведующей детской библиотекой, воспитателем в детском саду. В 1985 году стала заведующей детским садом «Витимок» и 33 года отдала этому учреждению. Детсад, его коллектив и ребяташки стали для Веры второй семьей.

Выход на пенсию в 2018 году она встретила с гордо поднятой головой: жизнь перешла из одной активной фазы в другую! Без колебаний Вера примкнула к движению «Серебряные» волонтеры Бурятии» и собрала в родном селе собственную

группу добровольцев. Вместе они преобразили социальную и культурную жизнь своей малой родины.

### **ВЕРА ДОМАНОВСКАЯ:**

*«Для меня работа с людьми привычна, ею я занимаюсь всю жизнь. А благодаря «серебряному» возрасту имею возможность помогать сельчанам уже не в службу, а в дружбу. И, что удивительно, когда ты сам горишь этим благородным добром, всходы доброты прорастают даже в самых пассивных людях. Это как огонь на эстафете: желание хоть чуть-чуть изменить мир вокруг передается от одного к другому. И кому, как не нам, пожилым, возжигать светильники милосердия и добра в молодых?»*

### **На счету волонтера Веры Домановской и ее инициативной группы немало добрых дел:**

- ▶ проведение ярмарки «Помоги собраться в школу»;
- ▶ оказание помощи волонтерам для участия во II Международном Байкальском форуме «серебряных» волонтеров;
- ▶ проведение сезонных мероприятий по благоустройству села, зон отдыха и прибрежных территорий;
- ▶ организация движения «Помощь по-соседски», поздравления с юбилейными датами, приобретение и выдача подарков на дни рождения, снабжение продуктовыми наборами нуждающихся;
- ▶ формирование тимуровского движения в районе;
- ▶ оказание бытовой помощи членам семей участников СВО, создание благотворительной мастерской по пошиву вещей для участников боевых действий (сетей, балаклав, нижнего белья, нарукавных повязок и др.);

▶ сбор пожертвований и продуктовых наборов для раненых бойцов, проходящих лечение в госпитале в Сосновом Бору города Улан-Удэ, также группа Веры Домановской регулярно формирует посылки бойцам на линию боевых действий;

▶ личное участие в республиканском конкурсе красоты и талантов «Серебряная Бурятия – 2019», дипломант в номинации «Творчество и талант».

### **ВЕРА ДОМАНОВСКАЯ:**

*«Одно дело – увлекать других, помогать им добиться успеха. Но совсем другое – самой испытать триумф. Когда я стала призером конкурса «Серебряная Бурятия – 2019», я окончательно поняла, ради чего работаю. Принимая заслуженную награду, человек получает мощный импульс к дальнейшему росту. Это очень сильный стимул для самосовершенствования! Но моя награда дала мне не только радость победы. С тех пор я еще больше стала стремиться к тому, чтобы другие «серебряные» волонтеры чаще одерживали победы во всех своих начинаниях.»*

Вера Домановская – участник многих мероприятий республиканского уровня, в их числе школа волонтеров «Добрая мудрость», акция «Мечты невидимых стариков». А также всероссийский фестиваль бууз, Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ и другие.

Эта неутомимая женщина – прекрасный пример для подражания. А чтобы хватало сил на добрые дела, свой день Вера Домановская начинает с зарядки и скандинавской ходьбы. Нетрудно

догадаться, что по проложенным ею маршрутам за Верой спортивной походкой всегда тянется вереница сельчан! Так держать!

И, разумеется, радушный дом Веры Домановской всегда открыт: с горячим чаем и душевными разговорами. В холодной суровой Бурятии так важно согреть теплом человеческие сердца!



### **Анатолий ГРУДИНИН**

Этого человека знает и уважает вся Бурятия. Без участия Анатолия Грудинина не обходится ни одно значимое

мероприятие республики. Анатолий – заслуженный работник социальной защиты населения Республики Бурятия, лидер и активный популяризатор общественного движения «Серебряные» волонтеры Бурятии».

Волонтером Анатолий стал в 1999 году. Он много лет развивал собственный бизнес, реализовывая товары зарубежных производителей на территории России. Однако предпринимательская деятельность не могла удовлетворить душевные запросы Анатолия. Он с детства чувствовал в себе огромное желание быть нужным, заниматься делом, которое принесет пользу не одному, а многим. Поразмыслив, где именно его силы, ум и активность нужнее всего, Анатолий Грудинин без сожалений завершил бизнес-карьеру. И присоединился к Международному Красному Кресту в качестве наблюдателя. Вместе с коллегами он стал объезжать города и села, контролируя

доставку продовольственной помощи малоимущим семьям.

Анатолий Грудинин мыслит масштабно, по-государственному. Понимая, что социальные проекты имеют должный вес лишь при условии объединенных усилий граждан, бизнеса и власти, Анатолий обратился к мэрии Улан-Удэ. В альянсе с ней возник региональный общественный благотворительный фонд местного сообщества.

### **Анатолий ГРУДИНИН:**

*«Поворотным моментом в моей судьбе стала работа в Фонде местного сообщества. Фонд можно считать образцовым примером социальной ответственности власти и бизнеса. Поскольку самая уязвимая группа – это семьи с детьми, страдающими ДЦП, фонд начал свою деятельность с помощи именно этим людям».*

За два месяца фонд собрал базу данных на 326 детей с ДЦП, волонтеры посетили каждого ребенка, решили сплотить их спортивными и культурными мероприятиями. Дети, из-за болезни лишённые полноценного общения со сверстниками, стали участниками массовых спартакиад, республиканских фестивалей и даже превратились в артистов – сыграли в музыкальном спектакле «Кошкин дом!» По инициативе фонда социологи и психологи разработали серию методических пособий и книг по социальной реабилитации детей с особыми потребностями. Так несколько сотен детей вернулось в нормальную жизнь со всеми присущими ей радостями, с азартом соревнования и стремлением к победе!

### **Анатолий ГРУДИНИН:**

*«Мы создали на базе фонда детскую республику «ДИМИП», избрали ее правительство с равным количеством участников из здоровых ребят и ребят с ДЦП. Ввели внутреннюю валюту – «байкалик», организовали юношескую налоговую. Зимой ребята осваивали азы бизнес-планирования, постигали основы предпринимательской грамотности, что крайне важно в наше время. А летом мы вывезли наших подопечных в лагеря на Байкале для детей и молодежи из разных регионов России. Там помимо бизнес-уроков были другие занятия: дети освоили управление катмаранами и байдарками».*

О деятельности фонда можно писать отдельную книгу, и это тот опыт, который стоит тиражировать в рамках не только нашей страны. Помимо работы с детьми фонд успешно проводит в жизнь важнейшие социальные проекты, ориентированные на социализацию старшего поколения. Например, с этой целью был создан Байкальский ресурсный центр. Фонд местного сообщества плотно сотрудничает с движением «Серебряный возраст».

### **За плечами Анатолия Грудина – богатейший опыт волонтерской работы в Бурятии:**

- ▶ конкурсы социальных проектов, конкурсы «Благотворитель года», благотворительные балы в пользу детей с ДЦП, на отдельные виды лечения выдавались чеки до 600 000 рублей;
- ▶ программа развития сельских поселений, образовательный курс «Родное село», общероссийские тренинги для активистов с обучением методике

вовлечения сельских жителей в общественную жизнь региона (2008–2014 гг.);

- ▶ создание при поддержке Ассоциации волонтерских центров общественного движения «Серебряные» волонтеры Бурятии и регионального центра «серебряного» волонтерства;
- ▶ проведение I Байкальского форума «серебряных» волонтеров, мероприятие собрало более сотни республиканских активистов;
- ▶ организация «Школы зрелой красоты» и первого в Сибири и на Дальнем Востоке «Подиума 50+». Женщины живо откликнулись на предложение и создали три подиумные группы;
- ▶ создание вокального коллектива: «серебряное» волонтерство в Бурятии обрело собственную агитбригаду, причем самодеятельные вокалисты выступают не только в Бурятии, но и по всей России и за рубежом;
- ▶ проведение акций «Вместе 1000 лет», «Чемодан историй», «Одобрено старшим поколением», «Мечты невидимых стариков»;
- ▶ проведение республиканского фестиваля «Нужные люди», учреждение первой в России медали общественного признания «Серебряный» волонтер».

### **Анатолий ГРУДИНИН:**

*«Познакомившись с руководством автономной некоммерческой организации социальной адаптации пенсионеров «Серебряный» возраст» из Санкт-Петербурга, я понял: надо сотрудничать. У этой организации есть замечательная обучающая программа. Мы перелицевали ее в расчете на пенсионеров Бурятии. В этом нам помогли преподаватели Бурятского госуниверситета. В итоге возникли три образовательных*

*курса – в рамках «Школы «серебряных» волонтеров» мы обучаем людей старшего возраста основам добровольческой работы».*

Неудивительно, что именно в Бурятии возникают все новые оригинальные проекты для людей пенсионного возраста. Например, единственная на сегодня в нашей стране учебная группа «Серебряные» блогеры Бурятии». Для «серебряных» блогеров работает курс «Основы фото- и видеосъемки, монтаж видеороликов на смартфонах».

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ**

Общественное движение «Серебряные» волонтеры Бурятии» создано 7 июня 2018 года для активных людей старше 50 лет на базе Байкальского регионального общественного благотворительного фонда местного сообщества.

Бурятские «серебряные» волонтеры – неизменные участники международного фестиваля бууз (национальное бурятское и монгольское блюдо, буквально – «мясо, завернутое в тесто». – Прим. ред.). Фестиваль устраивает бесплатные угощения для престарелых и детей, он приурочен к Сагаалгану – буддистскому Новому году.

Во время пандемии в 2020 году в Улан-Удэ возникла группа «Добрые соседи 148-го квартала», которая взяла под социальный патронаж более 20 престарелых граждан. С 2021 года действует

программа для бабушек «Дедушка на час» – речь о мелком ремонте в доме. На базе регионального Добро.Центра #МолодыДушой стали действовать тимуровские отряды под кураторством «серебряных».

Движением ведутся мероприятия по различным направлениям – от культурных и музыкальных событий до бизнес-классов и спортивных уроков (ушу, цигун, японский мини-волейбол). С 2021 года в Бурятии проводится всероссийский фестиваль миниволей. «Серебряные» сдают нормы ГТО, собственным примером увлекая людей здоровым образом жизни.

Бурятские волонтеры 50+ демонстрируют свои таланты и навыки, участвуя практически во всех общероссийских мероприятиях под эгидой Ассоциации волонтерских центров.

Вместе с Министерством социальной защиты населения Бурятии и фондом «Память поколений» «серебряные» волонтеры собрали материальную помощь на сумму более 5 млн рублей для более 40 ветеранов боевых действий. С началом СВО все группы «серебряных» волонтеров активно задействованы в пошиве одежды для участников боевых действий, собирают продовольствие и вещи (передано более 40 тонн гуманитарной помощи), вяжут маскировочные сети, льют окопные свечи (более пяти тысяч штук), помогают ремонтировать старые автомобили, которые затем передаются землякам, которые участвуют в СВО.

Фондом под руководством Анатолия Грудина и движением «Серебряные»

волонтеры Бурятии» взято под патронаж более 14 тысяч жителей Бурятии.



**ОКСАНА  
НАБИУЛИНА**  
Жительница Биробиджана 61-летняя Оксана Набиулина волонтером стала относительно недавно, три года

назад. Жизненный девиз Оксаны: «Меняясь – меняешь свою реальность». И это в полной мере относится к ее решению примкнуть к добровольческому движению – жизнь Оксаны изменилась в корне.

Оксана Набиулина учиться любила всегда. Стремление к самообразованию – одна из сильных черт ее характера. После школы стала активисткой местного Культпросвета, затем поступила в техникум легкой промышленности. Высшее образование получила в Дальневосточном государственном аграрном университете. Профессия Оксаны – бухгалтер-экономист.

### **Оксана НАБИУЛИНА:**

*«Волонтером меня сделала сама жизнь. Судьба свела с невероятно интересными людьми-добровольцами. И я поняла, что меня эта тема очень волнует. Я начала с того, что стала руководителем хора для граждан пожилого возраста. Это было потрясающе, у меня будто выросли крылья за спиной от того, что я нужна этим людям! Постепенно я стала погружаться в гуцу самых разных социальных проектов. И теперь я везде, где нужна моя помощь: будь то пошив дождевиков для наших*

*бойцов или проведение мастер-классов для инвалидов».*

Оксана Набиулина – участник регионального центра «серебряного» добровольчества Еврейской автономной области. Центр работает при областном государственном бюджетном учреждении социального обслуживания. И это определяет основные виды деятельности «серебряных»: социальное направление, помощь бойцам СВО, инвалидам, людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, детям...

### **Оксана НАБИУЛИНА:**

*«Самое удивительное открытие я сделала о себе самой. Оказалось, что в команде единомышленников я могу абсолютно всё! Нет нерешаемых задач, если рядом друзья, люди с позитивной энергией, оптимисты, труженики, мудрые помощники... Говоря языком молодежи, всё, что сейчас происходит со мной, – очень круто!»*

Главным событием добровольческого движения «серебряных» для Оксаны стало участие в проекте «Вместе мы можем больше» (2023 г.). Волонтеры взяли под патронаж детей Валдгеймского дома-интерната и устроили для ребят по-настоящему семейный праздник. Оксана провела кулинарный мастер-класс. Время за приготовлением еды пролетело незаметно, особенно оценили ребята самодельные гамбургеры, их они, увы, до этого видели только по телевизору.

### **Оксана НАБИУЛИНА:**

*«Невозможно передать те эмоции, которые получает человек, совершивший бескорыстный добрый поступок. Доброе*

*милосердное слово способно поднять и возвысить человека. А вовремя оказанная помощь может спасти чью-то жизнь. Поэтому я стала активным пропагандистом «серебряного» волонтерства. Творите добро – это так просто!»*



**ЕЛЕНА  
СМОЛЯНИНОВА**

Еже одна жительница Биробиджана – 64-летняя Елена Смолянинова. В рядах «серебряных» волонтеров Елена

состоит пять лет, и эти годы стали для нее второй молодостью.

Девиз Елены: «Делай как должно, и будь что будет!». Она верна ему с юности. Блестяще окончила школу, поступила в педагогический институт Комсомольска-на-Амуре, провела незабываемые студенческие годы в самом молодежном городе Советского Союза. Затем – работа в школе, Елена преподавала физику, была методистом. Тридцать пять лет педагогической деятельности – это целый мир, несколько ученических потоков, волнение и гордость за выпускников...

И вот – пенсия, оглушительная тишина. Елена не стала мириться с вынужденным бездействием. Напротив, ринулась в бой: стала осваивать новую сферу деятельности – социальную защиту населения, устроилась заместителем директора по административно-хозяйственной части в Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области. И стала волонтером.

**Елена СМОЛЯНИНОВА:**

*«В центре соцобслуживания, где я тружусь, стали внедрять новые формы работы с пожилыми. Мне предложили заняться развитием и организацией «серебряного» волонтерства. Направили на учебу в Уфу, ну и понеслось! Я оказалась, что называется, в своей тарелке: перезнакомилась со множеством интереснейших людей, мы фонтанировали идеями, строили планы. И постепенно у меня в голове сформировалась стратегия развития этого общественного движения в моем регионе. Жизнь началась динамичная, яркая. Я очень рада, что могу приносить реальную помощь. Осознание этого мне будто скидывает с десяток лет, я в отличной форме!»*

Елена Смолянинова выдвинула ряд инициатив, обогативших общероссийское движение «серебряных». Она стала автором проекта «Это ярмарки краски». Проект нацелен на создание комфортной обстановки для самореализации пожилых людей, объединяет мастеров и мастериц, умельцев по части рукоделия. Эксклюзивные предметы обихода сейчас в почете, и проект Елены получил широкое распространение, объединил людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Елена СМОЛЯНИНОВА:**

*«Я участвую во многих социальных проектах, где ставка делается именно на сплочение, командную работу, раскрытие творческого потенциала пожилых людей. У проектов и названия говорящие: «Тайны бабушкиного сундучка», «Вместе мы можем больше», «Помоги ближнему». Именно помощь, поддержка – для меня главное, я черпаю*

*в этом и силы, и вдохновение. Особенно волнующе проходят акции в деревнях и селах, там много стариков, которые дорожат каждой крупницей оказанного внимания. Невозможно оставаться в стороне, зная, что есть люди, которые нуждаются в тебе. Главное – доводить до конца начатое дело, не оставлять без помощи любого нуждающегося в ней человека».*

Суперсила Елены Смоляниновой – в даре убеждения и организаторском таланте. Красноречие, воля к жизни и вера, приводящая к незамедлительному действию, – эти качества делают ее бесценным кадром добровольческого движения.

Елена – неизменный участник многих региональных и общероссийских мероприятий, где нужна помощь «серебряных» волонтеров. Но самой важной частью своей волонтерской работы Елена считает помощь малообеспеченным и многодетным семьям.

---

## **ТОЧКА НА КАРТЕ: ЕВРЕЙСКАЯ АВТОНОМНАЯ ОБЛАСТЬ**

Торжественное открытие регионального центра «серебряного» волонтерства в Еврейской автономной области прошло в 2021 году в помещениях театра кукол «Кудесник». Сегодня центр объединяет более 150 людей старшего возраста со всей автономии. Они активно участвуют практически во всех общественных акциях и мероприятиях области, работают с пожилыми

гражданами и молодежью, посещают «Университет третьего возраста».

Добровольцы делятся своим профессиональным и жизненным опытом, учатся и помогают другим. «Серебряные» волонтеры автономии участвуют во всероссийской акции «Тепло для героя», помогают детям из малоимущих семей в их сборах в школу, поддерживают инвалидов. Главная цель всех проектов и инициатив «серебряных» – изменить отношение к старости. И им это отлично удается!



### **ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА**

67-летняя жительница Владивостока Валентина Волога в волонтерском движении почти шесть лет. Ее принцип: «Не

ищи красивых мест – создавай их!».

Валентина окончила Дальневосточный технологический институт бытового обслуживания. Работала учителем труда в одной из школ Владивостока. Получила второе высшее образование в Дальневосточной государственной морской академии по специальности «практический психолог», много лет работала в детском доме и центре «Коррекция».

В 1997 году в составе делегации Приморского края Валентина посетила Америку, там она осознала, насколько популярно «серебряное» движение, сколько времени люди готовы посвящать благотворительности и помощи другим. Это впечатлило ее настолько, что она решила посвятить себя добровольческой работе.

С выходом на пенсию Валентина вступила в волонтерский центр.

**ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«Для меня решающую роль сыграла личность волонтера Галины Касьяненко. Она невероятно энергичный человек, моментально реагировала на изменения и предлагала решения. Ее скоростной стиль работы и стремление к новым горизонтам заряжали меня и вдохновляли на новые достижения».*

Волонтерский центр под руководством Галины вовлек в свою работу десятки людей. Новичкам нравилось учиться – а центр пропагандировал различные специальные программы обучения и платформы для волонтерства.

**ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«В добровольчестве есть место личным предпочтениям, удобный график, есть все возможности для творческой самореализации. К тому же я оказалась в окружении неординарных личностей. Мои друзья-волонтеры – это люди, стремящиеся к саморазвитию, летящие вперед, самоотверженные. Не успеешь опомниться – и вот ты уже в «скоростном поезде» вместе с ними мчишься к новым горизонтам. От этого захватывает дух».*

Совместные дела сплотили волонтеров центра и сделали их командой, одним из членов которой стала Валентина. Случаев, когда помощь «серебряных» пришла вовремя, в ее практике немало.

**ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«Это был год 75-летия Победы в Великой Отечественной войне. Волон-*

*терское движение набирало обороты. На форуме волонтеров я познакомилась с учеником 11-го класса одной из уссурийских средних школ – Семеном Науменко. Семен посещал ветеранов войны, записывал их истории, отправлял портреты в праздничный каталог «Лики Победы». На одной из наших встреч Семен рассказал о 105-летнем ветеране, живущем у нас во Владивостоке, Хаиме Моисеевиче Гольдберге. У меня сразу возникло желание встретиться с этим человеком».*

Вскоре сформировалась волонтерская группа, но встретиться с ветераном-долгожителем никак не получалось, он болел. Валентина от своего намерения отступить не собиралась и решила принести ветерану подарки к Новому году.

**ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«Хаим Моисеевич встретил меня очень доброжелательно, несмотря на слабость. Его глаза светились огнем и жизнью. Мы сразу начали разговор, и я поняла, что передо мной историческая личность, человек, который пережил невероятные испытания. Хаим Моисеевич рассказал мне свою историю, о боях, о своих товарищах, о том, как они боролись за Родину. Я слушала его, забыв обо всем. Было так важно услышать эти истории, чтобы понять, на что способны люди в поисках свободы и мира».*

Эта встреча стала для Валентины символической: нельзя забывать историю своей страны, каждый может внести свой вклад в сохранение памяти о войне. К сожалению, ветеран-долгожитель вскоре скончался. Так что, по сути, Валентина приняла эстафету памяти от героя войны.

### **ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«Проект «Лики Победы» – это не просто каталог с портретами ветеранов, это дань мужеству тех, кто отстоял мир и свободу нашей страны. Каждый портрет – история, которую мы передаем следующим поколениям. Моим основным направлением волонтерской деятельности является проект «Место памяти», он был создан в 2018 году. Для его реализации мы принимали участие в конкурсе волонтерских проектов и получили грант».*

За несколько лет команда волонтеров высадила сотни деревьев и кустарников, были установлены две скамьи в классическом стиле, добровольцы взяли на себя обязанность заботиться о могиле Льва Анатольевича Пушкина, внучатого племянника великого поэта, похороненного в здешних местах. Проводятся пушкинские чтения и познавательные экскурсии для посетителей.

### **ВАЛЕНТИНА ВОЛОГА:**

*«Моя волонтерская суперсила состоит в том, что я могу быть в поле воином как в одиночку, так и в команде, достигая поставленных целей. Могу быть и лидером, и рядовым участником. Могу минусы превратить в плюсы. Одна из основных потребностей человека состоит в принадлежности к обществу и ощущении своей полезности и значимости. Помощь другим поднимает самооценку, а это способствует улучшению настроения. Чем дольше мы остаемся активными и самостоятельными, выходя на пенсию, тем большую ценность представляем для наших детей, внуков и нашего общества».*

### **Самыми запоминающимися для Валентины стали мероприятия:**

- ▶ Восточный экономический форум (2017–2023 гг.);
- ▶ книжный проект «Бессмертный полк. Владивосток», том 2 под редакцией Н. М. Литковца;
- ▶ дальневосточный фестиваль «Время возможностей» (2021–2022 гг.);
- ▶ «Тотальный диктант» на базе библиотеки № 15 г. Владивостока (2019–2021 гг.);
- ▶ проект «Одобрено старшим поколением» (2019–2023 гг.);
- ▶ фестиваль «Нужные люди» в Приморском крае (2023 г.).



### **Ольга ПЬАНОВА**

Ольге Пьяновой 70 лет, эта жительница города Уссурийска занимается волонтерской деятельностью уже два десятилетия!

Ольга родилась во Владивостоке, окончила школу в Уссурийске, отучилась в Уссурийском педагогическом институте, получила специальность «учитель физики и математики». Преподавательскую деятельность начала во Владивостоке, несколько лет работала школьным учителем физики. Затем перешла в городские органы власти, проявила себя как энергичный волонтер. Добровольчество было ей привычно с детства: Ольга помогала ветеранам Великой Отечественной войны и пожилым людям в своем районе.

В 1986 году Ольга вернулась в Уссурийск и возглавила предприятия «Союзпечать» и «Роспечать».

### **Ольга ПЬЯНОВА:**

*«В 1999 году я и мои подруги основали общественную организацию «Женщины Приморья». Организация объединяет женщин Уссурийского городского округа, занимается их социальной ориентацией, оказывает помощь нуждающимся жителям и детям из малообеспеченных и многодетных семей».*

С 2019 года Ольга активно занимается вовлечением пожилых людей в общественное движение «Серебряные» добровольцы Приморья», являясь руководителем уссурийского подразделения. Центр добровольчества в Уссурийске – один из самых активных среди краевых общественных объединений. Он проводит многочисленные благотворительные акции и мероприятия, направленные на помощь нуждающимся людям, ветеранам и участникам войн.

### **Ольга ПЬЯНОВА:**

*«За годы своей работы волонтером я неоднократно была делегатом различных форумов. Особенно впечатлили всероссийские форумы «серебряных» волонтеров в Москве в 2019 году и в Ростове-на-Дону в 2022 году. В 2020 году меня наградили знаком «Доброволец Приморского края», это большая честь для меня».*

Ольга обрела серьезный опыт как автор и организатор проектов. За последние три года она подготовила и реализовала несколько проектов, в их числе «Активное долголетие», «Серебряное» волонтерство», «Помоги собраться в школу». Все они направлены на развитие добровольчества среди пожилых людей и укрепление межпоколенческих связей в Уссурийском

городском округе. Уссурийский центр «Серебряные» добровольцы Приморья» также участвует в акциях по сбору помощи для участников СВО и их семей.

### **Ольга ПЬЯНОВА:**

*«Я всегда находила время и силы для волонтерской работы. Это мое призвание, моя жизнь, моя страсть – помогать другим, помогать своему краю и своей стране. Но мне кажется, это нормально для каждого русского человека, мы никогда не бросаем в беде стариков, детей и всех нуждающихся».*

Волонтерская работа по оказанию помощи детям из малообеспеченных семей особенно близка Ольге. Каждый год на ярмарке «Всё к школе» она открывает палатку «В школу с радостью» и собирает пожертвования от жителей города. Благодаря народным деньгам ей удалось оказать точечную помощь 150 нуждающимся семьям: их дети были обеспечены всем необходимым для учебы. Ольга также организовала праздник «Портфель первокласснику», чтобы дети из малообеспеченных семей не чувствовали себя ущемленными.

### **Ольга ПЬЯНОВА:**

*«Одним из самых значимых проектов, над которым работали наши «серебряные» волонтеры, было шефство над приютом для брошенных животных. В приюте находилось 700 собак. Мы регулярно организуем акции «Открой сердце для добра» в торговых центрах города, чтобы собрать корм и денежные средства для приюта».*

В августе 2023 года тайфун «Ханун» нанес огромный ущерб краю и практически

затопил приют для собак в селе Новоникольском. Когда Ольга узнала об этом, она немедленно присоединилась к спасательной операции со своими «серебряными» волонтерами. Вместе они спасали животных: снимали с крыш будок и клеток, выносили на руках, находясь по грудь в воде. Животные выражали свою благодарность как могли. Этот опыт еще больше укрепил связь Ольги с приютами для брошенных кошек и собак.

### **Ольга ПЬЯНОВА:**

*«Я не чувствую своего возраста. Каждое утро просыпаюсь с огромным желанием увидеть своих друзей – «серебряных» волонтеров. Они стали для меня семьей. Мне радостно осознавать, что моя деятельность нужна многим. Для меня быть волонтером – значит быть человеком. Некогда думать о болезнях или своих проблемах, потому что жить так интересно! И всегда есть чем заняться. Волонтерство стало для меня источником силы и вдохновения».*

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: ПРИМОРСКИЙ КРАЙ**

В Приморье еще в 2018 году сформировался костяк актива из старшего поколения, а уже через год «серебряные»

стали победителями конкурса «Молоды душой» Ассоциации волонтерских центров и получили грант на открытие регионального центра «серебряного» волонтерства. В настоящий момент представительства «серебряных» действуют в половине муниципалитетов Приморского края.

Мероприятия под патронажем добровольцев возраста 55+ всеохватны. Огромное внимание уделяется акциям в сфере культуры, образования и социальной поддержки. Самыми популярными у населения за прошедшие годы стали проекты: «Летние вечера в парке Победы 50+», форум-выставка «Полезно пенсионерам», «Школа по уходу для родственников лежачих больных».

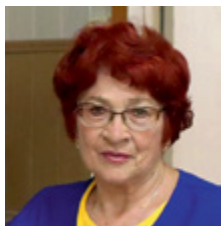
«Серебряные» волонтеры Приморья продолжают расширять все направления своей работы, организуют мастер-классы, различные образовательные и развлекательные мероприятия, посещают пожилых людей на дому, помогают переболевшим коронавирусом, проводят акции «Подари тепло» для одиноких стариков из Дома ветеранов.

Кроме того, «серебряные» пропагандируют активное долголетие, сами становятся примером: помогают людям встать на лыжи, занимаются скандинавской ходьбой, организуют секции ЗОЖ и фитнес для пожилых.





**СЕВЕРО-  
КАВКАЗСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ**



**Зоя ТАРАТЫНОВА**  
Настоящая легенда движения «серебряных» – 82-летняя жительница Пятигорска Зоя Таратынова. Волонтером Зоя стала 15 лет

назад. В курортном городке ее знают все. Зоя пишет стихи и сценарии, выступает на сцене и участвует в спортивной жизни города. Словом – спортсменка, активистка, красавица и по-прежнему комсомолка – в душе.

В советской биографии Зои было все как у всех: школа, хорошее образование – по профессии она инженер-технолог общественного питания, сначала окончила техникум советской торговли, затем – Ставропольский политехнический институт. Главная черта ее характера – оптимизм. Зоя никогда не пасовала перед трудностями, переносила их с улыбкой – словом, луч света для друзей и близких. Но с выходом на пенсию она стала настоящим прожектором!

### **Зоя ТАРАТЫНОВА:**

*«В нашем городе есть ГБУСО «Пятигорский КЦСОН», назовем его «социальный центр» для краткости. А там – отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, с которыми работают прекрасные отзывчивые специалисты. Я пришла в этот центр полтора десятка лет назад. Нашла подруг, многому научилась и узнала о до-*

*бровольческом движении «серебряных». Я человек спортивный, люблю ходить с рюкзаком, заниматься в спортзале. Поэтому меня сразу заинтересовало спортивно-оздоровительное направление – его и стала развивать».*

Спортивная команда Зои Таратыновой начиналась с шести человек. Волонтер разработала авторский маршрут, который предполагает обход горы Машук с посещением местных достопримечательностей. Команда быстро росла, под предводительством Зои дважды в неделю люди серебряного возраста стали одолевать десять километров вокруг Машука. Программа расширилась: ходоки начали подниматься на вершину горы, исследовать пещеры. Эти походы стали не только полезными для здоровья, но и познавательными – Зоя увлеченно рассказывала об истории Пятигорска и связанных с ним знаменитостях. А потом появились и новые туры – например, на Бештау, туда, где растут реликтовые маки. В круг интересов пожилых людей также входят скандинавская ходьба, участие в «Лермонтовском часе» и т. д.

### **Зоя ТАРАТЫНОВА:**

*«Как творческий человек, встретив единомышленников в социальном центре, я стала активно участвовать в культурно-досуговой жизни региона. Собралась инициативная группа, вместе мы ездим в близлежащие города, посещаем музеи, театры и кинозалы, обсуждаем увиденное».*

Оказывается, чудо совершить просто: нужно лишь поделиться частичкой своего огня с другими. Все таланты Зои с возрастом лишь раскрылись: в юности она мечтала стать фотографом – в зрелости научилась не только профессионально фотографировать, но и монтировать! Теперь она создает фотофильмы – иллюстрации к своим постам в соцсетях.

### **Зоя ТАРАТЫНОВА:**

*«Как только я стала «серебряным» волонтером, жизнь начала наполняться замечательными событиями. Мне хотелось поделиться своими эмоциями с другими людьми. Так что мероприятия, в которых я участвую, превратились в заметки в соцсетях и местных СМИ. Пусть все знают: пенсия – это не скучно, она должна быть деятельной и активной!»*

Зоя Таратынова за свои заслуги удостоена звания «серебряный волонтер года» Ставропольского края. А любимыми для нее являются все проекты, в которых она задействована: и оздоровительные, и культурные, и социальные.

---

### **ТОЧКА НА КАРТЕ: СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ**

Стартовало движение «серебряных» в Ставрополье еще в 2018 году, тогда в активе насчитывалось 300 добровольцев. Сегодня их уже почти 1500 и 90 отрядов!

Первым на Северном Кавказе в 2019 году открылся Карачаево-Черкесский региональный центр «Серебряного волонтерства» – в ряды добровольцев вступили более пятидесяти волонтеров в возрасте 55+. А годом позже открылся Добро.Центр #МолодыДушой в Пятигорске. Теперь центр объединяет огромное число пожилых людей из семи муниципалитетов Ставропольского края.

Пенсионеры Северного Кавказа стараются сделать жизнь своих ровесников ярче и интереснее: вовлекают в спортивные и творческие акции, проводят выставки и вечера. Но есть и свои оригинальные проекты. Один из них – «Серебряный бал», впервые он состоялся в 2021 году. Тогда в пятигорской Центральной городской библиотеке имени Горького собралось около 80 человек: нарядные, в приподнятом настроении, готовые без усталости танцевать! Впечатления от вечера у всех остались самые яркие – поэтому бал решено было сделать традиционным.

## Достойные восхищения

Возраст – не более чем пометка в документах! Настало время жить радостно и полноценно вне зависимости от даты рождения!

Сегодня Россия строит принципиально новую социальную систему, в которой люди 55+ становятся опорой страны. В начале 2023 года на учете российского Фонда пенсионного и социального страхования состояли 41,7 млн человек. Доля пенсионеров от общего числа россиян составляла 28,6%, то есть почти треть – колоссальное число!

В нашей стране на протяжении последнего десятилетия реализуются различные программы не только по поддержке пенсионеров, но и по максимальному их вовлечению в жизнедеятельность общества. Но чтобы люди 55+ смогли быть с веком наравне, прежде всего им нужно учиться. И не случайно российское движение «серебряных» началось с бесплатных образовательных программ для старшего поколения. Это не только знания в сфере коммуникации, психологии, финансов и современных цифровых технологий – это пробуждение веры в себя, в других, в общество, в жизнь...

К 2023 году средняя продолжительность жизни в России выросла до 73 лет, тогда как еще в начале 2000-х она составляла 65 лет у женщин и 60 лет у мужчин. А ведь долголетию способствуют не столько наследственность и экология, сколько здоровый образ жизни и отсутствие депрессии. Эксперты напрямую связывают статистику возросшей продолжительности

жизни с всплеском общественной активности россиян.

Одна из заповедей долголетия – положительные эмоции. Простая закономерность: тот, кто дарит добро окружающим, в награду живет ярче и дольше.

Феномен российского «серебряного» добровольчества в том, что наши пожилые люди в агитации не нуждаются. Они интуитивно понимают, что их доброта и отзывчивость необходимы всем. Так что в основе подвижничества «серебряных» прежде всего лежит глубокая духовная мотивация. Людям советской закалки не нужно внушать: нормальная жизнь начинается с принципа «я в ответе за себя и других». «Заслуженный отдых» на пенсии им опасен. Они горят жаждой действия – и этой энергии найден выход.

Посмотрите, сколько хорошего делают «серебряные»! Занимаются детьми и подростками, помогают многодетным семьям, тяжелобольным и людям с ограниченными возможностями, благоустраивают дворы и целые районы, снабжают воинов необходимым, спасают животных и птиц, ухаживают за мемориалами павших героев... А еще – участвуют в спортивных забегах, устраивают мастер-классы, пекут и кормят, сочиняют, поют и пляшут! И они же садятся за парты, успешно проходят обучение на различных курсах. А потом пишут бизнес-планы, защищают проекты новых социально ориентированных идей, помогают и поддерживают ближних и дальних...

Разве они не достойны восхищения?

## **Издание «Молоды Душой»**

### **Авторы:**

Татьяна Короткова при участии Юлии Мальцевой

### **Редакторы:**

Ольга Вольвачева, Анастасия Долженко, Лилия Шульская, Эвелина Голенковская

### **Над проектом работали:**

Татьяна Сафронова

### **Издатель:**

Медиабюро PRCB Group

### **Генеральный директор:**

Эльмира Магомедова

### **Автор макета:**

Павел Краминов

### **Верстка:**

Елена Горшкова

## **Ассоциация волонтерских центров**

115114, г. Москва  
ул. Летниковская, д.10, стр.2

Отпечатано:

АО «Можайский полиграфический комбинат»

143200,  
Московская обл.,  
г. Можайск, ул. Мира, д. 93

Тираж: 500 экз.



***«Серебряное» волонтерство подчеркивает  
бесконечный потенциал каждого человека  
и показывает, что не существует никаких преград.  
Старшее поколение не только находит новый импульс  
для активной жизни, но и передает свой опыт  
молодежи, формируя преемственность.***

***Истории «серебряных волонтеров» – это мощный  
источник вдохновения и призыв к действию.***

***Каждая из этих историй говорит нам:  
вы всегда сохраняете молодость, если остаетесь  
нужными обществу и помогаете другим.***