



# ТВОРЧЕСКИЕ ЭССЕ ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЕРОВ) СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Сборник материалов конкурса

СУРГУТ, 2024



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА (ВОЛОНТЕРСТВА)  
В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ

**ТВОРЧЕСКИЕ ЭССЕ  
ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЕРОВ)  
СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО  
ОКРУГА – ЮГРЫ**

**Сборник материалов конкурса**

Сургут  
Бюджетное учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»  
2024

УДК 364.075.7-4(082)  
ББК 60.941.8я43  
Т 28

Под общей редакцией

М. Э. Беспаловой, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;

И. И. Тимергазина, заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Составители:

Е. А. Кошколда, начальник отдела развития добровольчества (волонтерства) бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;

Г. Х. Муртузалиева, методист отдела развития добровольчества (волонтерства) бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Т 28 Творческие эссе добровольцев (волонтеров) сферы социальной защиты и социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: сборник материалов конкурса: сост.: Е. А. Кошколда, Г. Х. Муртузалиева. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2024. – 117 с.

В сборнике представлены творческие эссе добровольцев (волонтеров) сферы социальной защиты и социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, принявших участие в конкурсе эссе «Путь к добровольчеству» в 2024 году.

Издание содержит авторские материалы. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.

УДК 364.075.7-4(082)  
ББК 60.941.8я43

© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>НОМИНАЦИЯ «УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ»</b> .....	<b>10</b>
<b>Победитель</b> Куриенко Лариса Валерьевна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	11
<b>Призер</b> Зубчик Юлия Васильевна, БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних».....	14
<b>Призер</b> Руденко Надежда Ивановна, БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	16
Рахметова Наиля Раисовна, БУ «Радужнинский комплексный центр социального обслуживания населения».....	18
Салдаева Нина Андреевна, БУ «Радужнинский комплексный центр социального обслуживания населения».....	19
Фролова Мария Владимировна, БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	20
Галушко Виктория Дмитриевна, Местная молодежная общественная организация добровольцев (волонтеров) Нижневартовского района «Рука помощи».....	22
Федоров Анас Николаевич, БУ «Геронтологический центр».....	23
Яцук Инесса Анатольевна, БУ «Лангепасский реабилитационный центр».....	24
Якунина Любовь Васильевна, БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения».....	26
Абдулкеримова Юлиана Алиевна, БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».....	27
Коцур Инна Сергеевна, БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».....	29
Сафронова Юлия Рустемовна, БУ «Нефтеюганский реабилитационный центр».....	30

Вылегжанина Эльвира Михайловна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	32
Жилкина Татьяна Валерьевна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	33
Кошкарлова Надежда Юрьевна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	36
Сагдиева Лилия Борисовна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	37
Санникова Надежда Ивановна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	38
Финько Валентина Ильинична, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	39
Черная Ольга Вениаминовна, БУ «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	41
Зубенко Галина Владимировна, БУ «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	42
Крайнова Елена Константиновна, БУ «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».....	43
Сычев Кирилл Евгеньевич, БУ «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».....	45
Лобанова Светлана Николаевна, БУ «Нижневартовский многопрофильный реабилитационный центр».....	47
Белоногова Светлана Александровна, БУ «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода».....	48
Широких Оксана Викторовна, БУ «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода».....	50
Ильясова Флуза Ризовна, БУ «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	51
Зими́на Анастасия Николаевна, БУ «Няганский реабилитационный центр».....	52
Саранчук Наталья Михайловна, БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения».....	54

Мансуева Тоита Сайдаевна, БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр».....	56
Иглина Валентина Николаевна, БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения».....	57
Кедровская Ядвига Григорьевна, БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения».....	59
Кузнецова Марина Георгиевна, БУ «Советский реабилитационный центр».....	61
Шилохвостова Галина Зотеевна, БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения».....	63
Коробова Ольга Михайловна, БУ «Сургутский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов».....	64
Лежнина Наталья Викторовна, БУ «Сургутский районный центр социальной адаптации».....	66
Данилова Светлана Геннадьевна, БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям».....	68
Захарова Татьяна Ивановна, БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям».....	72
Лебедева Татьяна Алексеевна, БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения».....	74
Конева Светлана Валерьевна, БУ «Ханты-Мансийский центр содействия семейному воспитанию».....	76
Султашева Алия Шайзандиновна, БУ «Ханты-Мансийский реабилитационный центр».....	77
Леонтьева Наталья Викторовна, БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения».....	79
Софьина Ольга Петровна, БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения».....	81
Барышникова Вера Ивановна, БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения».....	82
Бирючевская Тимирбия Вакильевна, БУ «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	86

Абрашина Лилия Владимировна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	87
Аристова Нина Владимировна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	88
Давыдова Татьяна Григорьевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	90
Дикова Галина Александровна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	92
Дындина Анна Андреевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	93
Набатова Надежда Витальевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	94
Рафикова Надежда Евстафьевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	97
Сысоева Надежда Анатольевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	98
Урубасева Татьяна Анатольевна, БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	101
<b>НОМИНАЦИЯ «ЮНЫЕ МЫСЛИ».....</b>	<b>103</b>
<b>Победитель</b>	
Колесникович Екатерина Юрьевна, БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения».....	104
<b>Призер</b>	
Самоволик Валерия Антоновна, БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних».....	106
<b>Призер</b>	
Умаров Руслан Маратович, БУ «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	108
Бикмухаметова Эвелина Айнуровна, БУ «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	109
Поворознюк Майя Николаевна, БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения».....	109

Кастравец Василиса Евгеньевна, БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения».....	111
Воронова Виктория Андреевна, БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних».....	112
Корнеева София Александровна, БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения».....	113
Платонова Валерия Денисовна, БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения».....	115
Шакиров Александр Александрович, БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения».....	116



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Спешите делать добрые дела,  
Не предавайте жизнь свою забвенью,  
Дарите людям чуточку тепла,  
Творите доброту без сожаленья.  
От жизненной усталости суеты,  
Заблудшие сердца полны сомненья.  
Но в каждом есть частичка доброты.  
И свет рассеет тьму. Наступит время.  
И человек поистине красив,  
Добро даря, он знает, что есть счастье.  
Лишь добротой себя, обогатив,  
Становится мудрее и прекрасней.*

Н. Гегер

Волонтерская деятельность в современном обществе представляет уникальный потенциал для решения острых социальных проблем. Это прекрасная возможность для любого человека почувствовать себя гражданином, приносящим пользу, осуществить вклад в развитие общества, удовлетворить свои личные и социальные потребности через оказание помощи другим людям.

Добровольчество активно развивается в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры, количество привлекаемых волонтеров для оказания помощи получателям социальных услуг постоянно увеличивается. Внедряются новые технологии привлечения добровольцев, развиваются новые направления добровольческой деятельности, модернизируется сфера обслуживания.

Сегодня волонтеры – это первые помощники в организации и проведении акций и праздников, оказании адресной помощи на дому одиноким престарелым гражданам и инвалидам, сопровождении маломобильных граждан на мероприятия и экскурсии и т. д.

Многочисленные добровольческие организации и объединения автономного округа занимаются социальным волонтерством. В этой деятельности задействованы те, кого волнуют трудности и проблемы людей, кто готов делиться добротой своей души и помогать нуждающимся.

Работа волонтеров высоко ценится, им благодарны и люди, получившие помощь, и специалисты учреждений социального обслуживания. Основная награда добровольца – это самореализация и признание его труда.

С целью привлечения внимания общественности к добровольческой (волонтерской) деятельности посредством трансляции личного опыта активных граждан региона, повышения мотивации граждан к участию в социально значимых инициативах, выявления и поощрения инициативных, талантливых добровольцев (волонтеров), осуществляющих социально значимую общественную деятельность в автономном округе, Ресурсным центром по развитию добровольчества (волонтерства) в сфере социальной защиты и социального

обслуживания в 2024 году проведен региональный конкурс эссе «Путь к добровольчеству».

В конкурсе приняли участие 64 активных добровольца сферы социального обслуживания округа, 10 из которых – несовершеннолетние волонтеры.

В основу сборника легли творческие эссе представителей волонтерского движения сферы социальной защиты и социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по двум номинациям.

Издание содержит уникальные мысли добровольцев, которые раскрывают значение волонтерской деятельности для авторов, их личный опыт вовлечения в волонтерство, причины выбора волонтерского направления и вдохновляют на совершение добрых поступков.



## НОМИНАЦИЯ

### «УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ»

КОНКУРСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧАСТНИКОВ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ЛЕТ

#### 1 МЕСТО

### КУРИЕНКО

#### Лариса Валерьевна

БУ «НЕФТЕЮГАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

#### 2 МЕСТО

### ЗУБЧИК

#### Юлия Васильевна

БУ «СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР  
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

#### 3 МЕСТО

### РУДЕНКО

#### Надежда Ивановна

БУ «СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»



## ПОБЕДИТЕЛЬ В НОМИНАЦИИ «УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ»

### КОМАНДА, БЕЗ КОТОРОЙ МНЕ НЕ ЖИТЬ

**Куриенко Лариса Валерьевна**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Не спрашивай, что твой город может сделать для тебя.  
Спроси себя, что ты можешь сделать для города.*

Я уверена, что в каждом человеке желание оказывать помощь заложено генетически. Поэтому не удивительно, что в детстве моим любимым произведением была повесть А. Гайдара «Тимур и его команда». Я вместе со всеми собирала макулатуру, помогала с уборкой пожилым людям, мыла с подружкой подъезды, сажала деревья, строила ледяные горки, нянчилась с соседскими малышами и организовывала игры со сверстниками. Но больше всего мне хотелось создать команду, которая бы как команда Тимура, самостоятельно, без помощи взрослых делала бы добрые дела.

И это мне удалось. Правда удалось, когда я сама стала взрослой, очень взрослой.

Моя работа культурным организатором в БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения» предполагает организацию досуговой занятости инвалидов и граждан пожилого возраста. Я видела результат своего труда: концерты, экскурсии, прогулки, поездки, мастер-классы, встречи, вечера отдыха поднимали настроения у получателей социальных услуг, они искренне радовались встречам и общению, чувствовали себя нужными, не забытыми. Приносить радость, добро людям стало моей потребностью. Казалось бы, все хорошо, ровно шло в моей работе: радовала других, радовалась сама, получала награды. Но чего-то стало не хватать. Скорее всего – драйва.

И вот на рубеже моего приближающегося 50-летия руководство нашего учреждения предложило мне стать куратором волонтерского движения «Волонтеры «серебряного» возраста». Это было воплощением моей мечты о своей команде! Жизнь порой бывает удивительно непредсказуема: ты открываешь новую дверь – и на тебя обрушивается целая лавина эмоций, планов, идей!

Изначально в моей команде было 11 волонтеров «серебряного» возраста. Смеясь, мы ее называли футбольной. А какая команда без капитана? Так у нас появился тимлидер нашего движения, которая в 2020 году стала победителем Регионального конкурса «Ты – лучший доброволец Югры!», затем ее сменил другой тимлидер (уж очень хотелось всем попробовать себя в роли Тимура).

Я же не могла подвести свою команду. Так я окунулась в волонтерство «с головой». Свободного времени стало гораздо меньше, зато появилось много друзей-единомышленников, с которыми мы проводили совместные мероприятия: конкурсы, акции, участвовали в совместных проектах.

Изначально к нам относились с осторожностью, не все жители города верили в нашу помощь. Своими поступками мы доказали, что «серебряные» – это сила! На собственном опыте я убедилась, что отдающий намного счастливее того, кто получает. Очень приятно встречать на улице улыбающегося человека, который на мой вопросительный взгляд благодарит за оказанную ему когда-то помощь.

Мест, где нужна волонтерская помощь, становится все больше, поэтому была организована работа по вовлечению граждан пожилого возраста в добровольчество. Многие знакомые меня не понимали, говорили: «Зачем это пожилым? Есть же молодые. Пусть они волонтерят».

Во-первых, я считаю, что волонтерство – это большой вклад в фундамент будущего нашей страны. И кому, как не «серебряным», закладывать его.

Во-вторых, пенсия – это время возможностей. Это повод начать новую страницу жизни, узнать себя с другой стороны, проявить себя, реализовать свой потенциал, испытать чувства насыщения жизнью.

Особенно важна медицинская сторона волонтерства. По результатам исследований ученых, занятие волонтерством снижает вероятность развития деменции, возрастает физическая активность.

Сейчас в моей команде 72 волонтера «серебряного» возраста. Это замечательные, интересные люди разных профессий и возрастов, которые ломают бытующие в обществе стереотипы, что старый человек должен тихо доживать свою жизнь, что он уже ни на что не годен. Моя команда с удовольствием обучается, «серебряные» ездят на слеты и форумы, поддерживают связь с волонтерами других регионов страны.

Мы работаем по многим направлениям: это и социальное волонтерство, и культурное, спортивное и экологическое, событийное и медиаволонтерство, медицинское и поисково-спасательное, патриотическое волонтерство и сохранение исторической памяти.

Команда «серебряных» помогает всем, кто к нам обратится, или о ком мы узнаем сами. Мы с командой не потеряли ни одного человека в пандемию. Каждый из нас был занят добрым делом: кто-то шил маски, а кто-то онлайн читал книжки детям из приюта, кто-то задействовал личный транспорт в доставке продуктов и лекарств гражданам, находящимся на самоизоляции, а кто-то показывал онлайн мастер-классы, снимал и монтировал концерты. Это действительно была масштабная акция #МЫВМЕСТЕ.

Православные старцы говорят, что человеку свыше не дается испытаний больше, чем он может вынести. То есть мы получаем столько трудностей, сколько нужно для развития нашей души. Если задуматься, то в каждом негативном событии можно найти то, через что мы стали сильнее, мудрее, добрее, где-то терпимее, приобрели ценный опыт. Пандемия COVID-19 объединила всех людей доброй воли и подготовила нас к новым испытаниям. Буквально

через 2 года каждый россиянин стал защитником, щитом, закрывающим свою страну и граждан. Началось СВО.

Я искренне считаю, что оказание помощи нашим ребятам, находящимся в зоне проведения специальной военной операции – это не волонтерство. Это гражданская позиция. Либо ты со страной и за страну, либо против. Тут не может быть по-другому. И наша команда, команда детей войны и внуков, помнящих о героизме своих отцов и дедов, стала делать все, чтобы приблизить победу. Мы изготавливаем камуфляжные покрытия и одежду, предназначенных для маскировки военной техники и солдат; готовим перекусы и вторые блюда в вакуумированных пакетах; покупаем и отправляем медикаменты и одежду для госпиталей. Мы стали в округе пионерами по изготовлению «сухого» армейского душа. Для желающих проводим мастер-классы, на которых делимся опытом и секретами технологий оказания помощи нашим защитникам.

Герои написанной А. Гайдаром 84 года назад повести «Тимур и его команда» учат патриотизму и любви к людям, ответственности и внимательности, собранности и дисциплине. Разве сейчас это не актуально? Эти человеческие ценности на века!

Время идет... И я теперь понимаю, что волонтерское движение – это некое продолжение пионерского, но в другую жизненную эпоху. А я – волонтер! Я искренне горжусь этим, горжусь своей командой! У меня была уникальная возможность изменить жизнь людей, в том числе и свою, в лучшую сторону. И я это сделала и продолжаю делать!

Не надо спрашивать у города и страны, что они могут сделать для тебя. Спроси у себя, что ты можешь для них сделать!

Желаю всем, кто хочет попробовать себя в качестве волонтера, не бояться, любить дело, которое организовываешь, отдавать свое тепло, любовь нуждающимся.

Волонтером может стать каждый. Надо просто выйти из зоны комфорта, отбросить все сомнения, положиться на голос своего сердца и однажды понять, что отдавать, дарить, помогать, вдохновлять приносит тебе большую радость. И сейчас самое время это сделать!



## ПРИЗЕР В НОМИНАЦИИ «УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ»

### ВОЗВРАЩАЮ В МОДУ ДОБРОТУ!

**Зубчик Юлия Васильевна**  
БУ «Советский районный  
центр для несовершеннолетних»

Волонтер – это не работа, не хобби, не увлечение – это призвание. Добровольчество – это редкая возможность раскрыться, самореализоваться, помогать людям, общаться с людьми, развиваться, воплощать самые смелые идеи, учиться. Оно помогает не сидеть на месте, а двигаться вперед! Добровольцы, как я заметила – это самые активные, самые ответственные, самые инициативные люди! Это же прекрасно, когда есть возможность общаться с такими людьми!

Волонтер, по моему мнению, это человек, который осуществляет благотворительную деятельность. Это человек, который не остается равнодушным к окружающим, к их социальным проблемам. Он готов их решать, насколько ему это под силу. Ему не безразлична судьба города и людей, живущих в нем. Мне кажется, что все люди хотя бы раз, но были добровольцами, потому что каждый человек помогал, например, бабушке перейти через дорогу.

Волонтер – это справедливый человек, он никогда не пройдет мимо чужого горя и не побоится трудностей. Добровольцем я стала случайно, но выросла в эту деятельность по уши. Я начала заниматься добровольческой деятельностью давно. Помогала бабушкам, посещала экологические субботники, участвовала в разного рода мероприятиях, но не знала, что можно делать это, официально зарегистрировавшись. В 2020 году мне предложили стать частью команды АНО «Гуманитарный добровольческий корпус Югры». Наступила пандемия COVID-19. Я получила удостоверение добровольца и вместе с другими добровольцами доставляла воду, медикаменты, продукты питания тем, кто заразился коронавирусом и находился дома на изоляции. На мой взгляд, в добровольческой деятельности можно реализовать все свои идеи и сделать так, как ты хочешь. Да и к тому же делать добро другим людям – это настоящее счастье!!! Жизнь должна быть наполнена движением и эмоциями. Я поняла, что общение с хорошими людьми, обмен впечатлениями, а главное та деятельность, от которой я получаю удовольствие – работа на пользу общества.

В декабре 2022 года я поехала в свою первую гуманитарную миссию на территорию Донецкой народной республики. Там мы доставляли гуманитарную помощь (продукты питания, средства личной гигиены) жителям, пострадавшим от обстрелов и бомбежек. Эти люди остались без своих домов, без документов, пострадало очень много детей. Мы готовили горячую еду для

населения и занимались разбором завалов зданий после обстрелов. В следующую миссию я поехала в июле 2023 года и в январе 2024 года уже на территорию Луганской народной республики. По приезду из миссий я провожу встречи с детьми и молодежью, старшим поколением, где рассказываю о том, что наша помощь нужна везде! О том, что добровольцем может стать каждый из нас. О том, что быть добрым и отзывчивым – это круто. О том, что нужно возвращать в моду доброту!

Я постоянный гость в качестве добровольца в БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних», который находится на территории г.п. Пионерский. Нашла отклик в душе детей и подростков, которые находятся на реабилитации. Также сотрудники социально-реабилитационного центра, взяв с меня пример, теперь ездят в гуманитарные миссии на территорию ЛНР и в госпитали Белгородской области и г. Ростов-на-Дону. Если мы все будем нести радость и позитив, любить и уважать друг друга, то общими усилиями мы сделаем мир лучше и добрее, а ведь это и есть миссия каждого человека, живущего на земле. Я убеждена в том, что бескорыстная помощь друг другу приводит к коренным изменениям в сердцах людей, в человеческих отношениях. В себе я эти изменения наблюдаю, и мне приятно от того, что эти изменения замечают и мои близкие люди. Мне приятно «заражать» добротой окружающих.

Я считаю, что волонтером можно стать абсолютно в любом возрасте, здесь нет рамок. Если ты ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда волонтерство – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал. Делая добрые дела, мы обучаемся различным трудовым навыкам, участвуем в реальных проектах, получаем знания и профессиональный опыт. А главное – мы занимаемся тем, что нам действительно интересно и приносит огромное удовольствие.





## ПРИЗЕР В НОМИНАЦИИ «УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ»

### ВОЛОНТЕРСТВО – ДОРОГА ДОБРА

**Руденко Надежда Ивановна**

БУ «Сургутский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

*Нет в мире прекраснее чувства, чем ощущение,  
что ты сделал людям хоть капельку добра*

Л.Н. Толстой

Добровольчество – это неотъемлемая часть нашей жизни, ведь ежедневно с самого детства мы учимся сопереживать и помогать тем, кто рядом – это и есть начало пути к волонтерству.

Многие начинают свой путь к добровольчеству с небольших добрых дел – помогают своим близким, соседям, участвуют в благотворительных акциях.

Волонтерство – это не только помощь нуждающимся, но и возможность приобрести бесценный жизненный опыт, научиться новому, познакомиться с интересными людьми. Это путь к саморазвитию, который открывает перед нами новые горизонты и возможности.

Почему же я стала волонтером? У меня, как и многих, вышедших на пенсию людей, появилось свободное время, которое совершенно не хотелось тратить напрасно. Кроме этого, я испытывала потребность быть среди людей и делать что-то полезное. Все это и привело меня к осознанию того, что нет ничего лучше, чем стать волонтером.

Моя волонтерская жизнь началась в 2016 году, когда я вступила в добровольческий отряд, находившийся при комплексном центре социального обслуживания населения «Содействие», а ныне – при филиале БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в г.п. Белый Яр.

Так получилось, что в составе отряда оказалось много тех, кто умеет и любит петь, поэтому было принято решение сосредоточить внимание на организации и проведении музыкальных мероприятий для пожилых граждан и инвалидов. Мы часто выступали в Сургутском геронтологическом центре, в социально-оздоровительном центре «Сыновья», а также посещали на дому ветеранов ВОВ, тружеников тыла, детей войны. В ходе наших концертов мы не только исполняли любимые всеми песни, но и вручали подарки, которые делали своими руками. И даже в пандемию мы продолжали свою волонтерскую работу, продолжали создавать настроение и дарить радость тем, кто особо в этом нуждался.

В 2022 году в моей добровольческой деятельности появилось новое направление, в рамках которого я стала волонтером-экскурсоводом и даже приняла участие в региональном конкурсе экскурсионных маршрутов волонтеров-экскурсоводов «серебряного» возраста «Моя Судьба – Югорский Край», представив экскурсионную программу «Музей воспоминаний». Данная программа реализуется на территории филиала БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в г.п. Белый яр. Еще в 2007 году здесь был открыт музей, экспонаты в который собирали всем поселком. Долгое время я изучала историю создания предметов, собранных в музее, искала интересные факты о каждом из них, а в 2022 году стала хранительницей музея, в коллекции которого более 120 экспонатов. Через некоторое время я разработала экскурсионную программу, целью которой является передача подрастающим девочкам и мальчишкам знаний о предметах быта XX века, а также сохранение связи поколений и времен, ведь каждый музейный экспонат – это наследие прошлого и важная часть истории нашей страны.

Особое внимание в своей работе волонтером-экскурсоводом я уделяю работе с детьми, которые являются получателями социальных услуг – это и дети из многодетных семей, дети, у которых один или оба родителя являются нетрудоспособными, дети из малоимущих семей, дети из неполных семей, дети-инвалиды. Эти ребятки больше других нуждаются в общении, в понимании и поддержке. С неподдельной радостью и горящими глазами они приходят ко мне на экскурсии, внимательно слушают, задают вопросы и просят рассказать что-то еще, а также у ребят есть возможность воочию увидеть многие экспонаты. После экскурсии мы собираемся в уютном зале, где беседуем, играем и проводим викторины. У каждого из ребят есть возможность поделиться тем, что в ходе экскурсии ему понравилось больше всего, какой экспонат заинтересовал и почему, а викторина в игровой форме позволяет ребятам легко продемонстрировать знания, полученные при посещении музея воспоминаний. Все это придает деткам уверенности в себе и своих силах, что благотворно влияет на развитие их личности.

Улыбки детей, их увлеченность, объятия и многократное «спасибо» позволяют чувствовать себя нужной и осознавать, что драгоценное время не утекает зря, а делает жизни других светлее. А это значит, что волонтерство действительно является дорогой, по которой уверенно шагает добро!

Люди, которым я помогаю, делают меня счастливой, поэтому я смело могу заявить, что мне с ними повезло! И как нельзя кстати будут следующие строки, которыми я и хочу завершить свое эссе:

Мне так везет на всех людей,  
Аж до мурашек!  
Я с ними становлюсь добрей,  
И даже краше!  
Я называю их «мои»,  
Так сердцу легче.  
И знаешь, что ни говори,  
А люди лечат!

## ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Рахметова Наиля Раисовна**

БУ «Радужнинский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Кто такой волонтер? «Волонтер – это не работа, не хобби, не увлечение – это призвание. Волонтер – это человек, осуществляющий благотворительную деятельность».

Меня зовут Рахметова Наиля Раисовна, я являюсь волонтером «серебряного» возраста 4 года. Путь к добровольчеству начался еще в мою трудовую деятельность. Я работала инструктором по труду в БУ «Радужнинский комплексный центр социального обслуживания населения», где вела факультет «Волонтеры серебряного возраста» и тесно сотрудничала с волонтерами. Выйдя на пенсию, я тоже решила стать волонтером. В комплексном центре нашего города я принимаю участие в оказании помощи участникам специальной военной операции: изготавливаю окопные свечи, маскировочные сети, собираю посылки.

На мой взгляд, в добровольческой деятельности можно реализовать все свои идеи. Жизнь должна быть наполнена движением и эмоциями. Я поняла, что общение с хорошими людьми, обмен впечатлениями, а главное та деятельность, от которой я получаю удовольствие – работа на пользу общества.

Если мы все будем нести радость и позитив, любить и уважать друг друга, то общими усилиями мы сможем сделать мир лучше и добрее, а ведь это и есть миссия каждого человека, живущего на земле.

Я считаю, что волонтером можно стать абсолютно в любом возрасте, здесь нет рамок. Если ты ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда волонтерство – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал. Делая добрые дела, мы обучаемся различным трудовым навыкам, участвуем в реальных проектах, получаем знания и профессиональный опыт. А главное – мы занимаемся тем, что нам действительно интересно и приносит огромное удовольствие.

Жизнь моя стала ярче и интереснее. Мне хочется помогать людям изо дня в день. Вместе с тем я получаю огромный опыт работы, стремлюсь к получению новых знаний, учусь смотреть на жизнь с оптимизмом.

Благодаря волонтерству я развиваю множество полезных навыков. Это организационные способности, навыки работы в команде, общение с разными людьми, управление временем и решение проблем. Волонтерство также способствует развитию моих внутренних качеств, состраданию, терпимости, терпеливости и отзывчивости.

## ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Салдаева Нина Андреевна**  
БУ «Радужнинский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Меня зовут Салдаева Нина Андреевна, я 1948 года рождения. Добровольческую деятельность начала с 2017 года на базе БУ «Радужнинский комплексный центр социального обслуживания населения».

Волонтерство для меня стало площадкой жизни. Помогать людям, делать добро, дарить им радость – вот мой девиз. Мне хочется поделиться своим опытом и рассказать, чем я занимаюсь.

В комплексном центре я являюсь волонтером «серебряного» возраста, где помогаю инвалидам и детям из неблагополучных семей. На факультете «Связь поколений» с детьми делюсь своим опытом в приготовлении различных блюд, а также помогаю в изготовлении поделок и открыток, в рамках технологии «Тайны бабушкиного сундучка» провожу различные мастер-классы, направленные на социализацию и интеграцию в общество граждан с инвалидностью.

Благодаря волонтерству я освоила просторы интернета, смогла зарегистрироваться на сайте Добро.ру как «серебряный» волонтер, это помогает выбрать для себя подходящее мероприятие и подать заявку для участия.

В 2023 году ездила на фестиваль волонтеров, данное мероприятие мне принесло массу положительных эмоций. Для себя я открыла много нового и интересного.

За время добровольческой деятельности я приобрела много друзей и подруг. С ними я занимаюсь пением, посещаем библиотеки, участвуем в благотворительных акциях, концертных мероприятиях, являюсь участником вокального ансамбля «Верность юности». Участвую в социальном проекте «Я не стану делать добро», ухаживаю за могилой ветерана ВОВ.

Волонтерство сегодня объединило десятки тысяч людей. Многие стремятся помогать военнослужащим и бойцам, находящимся в зоне специальной военной операции. Я тоже не могла остаться в стороне, принимаю активное участие в сборе благотворительной помощи, в изготовлении маскировочных сетей, шью подушки, делаю окопные свечи, вяжу носки. Мне кажется, что моя частичка помощи и доброты помогут нашим бойцам вернуться домой с победой.

Чем бы ты не увлекался и не занимался в волонтерской деятельности, ты всегда сможешь реализовать свои способности, узнать много интересного и обрести хороших друзей. Вот почему я стала волонтером, и я ни разу не пожалела об этом, потому что для меня быть волонтером – это образ жизни, который приносит смысл, помощь и радость людям.

## МОЙ ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Фролова Мария Владимировна**

БУ «Березовский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Волонтерство или добровольчество – это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, сбора средств, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчета на денежное вознаграждение.

Добровольцы с точки зрения закона Российской Федерации – физические лица, осуществляющие добровольческую деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности). Волонтеры помогают в проведении различных мероприятий, конференций и помогают маломобильным гражданам существовать и развиваться.

Вот и мой путь добровольчества начался очень давно. С раннего возраста в нашей семье прививалась привычка помогать (по дому, родным и близким, природе и братьям нашим меньшим). Сказать честно, я всегда получала удовольствие и чувствовала гордость за себя, от проделанной работы в помощь окружающим.

Моя «официальная» волонтерская деятельность началась в тот момент, когда набиралась группа добровольцев с пятого класса. Прочитав объявление на стенде, я сразу, без раздумий, побежала записываться. К глубокому сожалению, желающих было не много. В тот момент я подумала, что нужно с этим что-то делать!

Хоть и небольшой, но довольно ответственной группой, во главе которой стояла замечательная женщина, добрейшей души человек, Галина Викторовна Попова, мы сделали много хороших дел: очищали территории нашего любимого поселка от мусора, сажали деревья, помогали зимующим птицам пережить зиму, изготавливая скворечники из подручных материалов и пополняя каждый раз кормушки едой. Помогали старшему поколению в чистке снега во дворах, посадке огорода, починке забора или крыльца, нам даже доверяли заходить в дом для помощи в домашних делах, ходили за продуктами в магазин. По весне особенно много было работы. Это самое опасное время года из-за гололеда.

Так прошли мои школьные годы, полные интересных событий и добрых дел. Став самостоятельным, трудоустроенным человеком, я не забыла о деле, котором занималась. Сейчас я являюсь координатором волонтерского движения. В моей команде 11 несовершеннолетних волонтеров и 14 волонтеров в возрасте от 18 до 37 лет. Вместе мы помогаем сделать мир лучше!

Мы помогаем детям с ограниченными возможностями реализовать себя и социализироваться в обществе. Ежегодно принимаем участие в различных акциях и активностях. Например:

– #МЫВМЕСТЕ;

- Окна Победы;
- Жить здорово;
- Люди солнца;
- Зажги синим – Международный день распространения информации о проблеме людей с РАС;
- Добровольцы детям;
- Всемирный день здоровья;
- Георгиевская лента;
- Если не мы, то кто?;
- Посади дерево и сохрани его;
- Зеленая Россия;
- Покорми птицу и многое другое.

Всю нашу работу можно наблюдать на сайте Добро.ру.

Каждый желающий стать добровольцем официально регистрируется на Добро.ру и включается в реестр волонтеров. Большим плюсом для ребят является книжка волонтеров, которая дает дополнительные балы при поступлении. Это хорошая возможность и мотивация для реализации человека во всех направлениях.

Волонтерам немаловажно знать, что их работу видят и ценят. Принимая участие в добровольческой деятельности, они понимают, насколько важны и важна их деятельность!

Для привлечения новых волонтеров мы ходили с выступлениями по учебным организациям, в СМИ распространяли информация о наборе и выкладывали видеоролики с нашей работой.

Так как я живу в небольшом поселке привлекать волонтеров особо не требуется. У нас набрана большая команда, но те, кто приходит к нам с желанием нести этому миру добро, мы с удовольствием принимаем в нашу большую семью.

Для того, чтобы наши волонтеры чувствовали себя увереннее в добровольческой деятельности, мы учуствуем в разного рода конкурсах, где наши дети могут показать свою работу.

В 2022 году мы учуствовали в региональном конкурсе «Гимн волонтера». Гимн мы писали всей командой и забрали шестое место.

В 2023 году мы отправили заявку на участие в конкурсе «Волонтер года». Самый активный мальчик занял второе место среди детей и взрослых, получил благодарственное письмо и денежный приз. Этот конкурс и награда замотивировали остальных волонтеров в деле, котором мы занимаемся.

В декабре отмечается замечательный праздник – День волонтера. Этот день предназначен для людей, которые бескорыстно отдают себя благому делу. В этот день в нашем учреждении добровольцам отдается почет, вручаются благодарственные письма и грамоты.

Я рада быть волонтером и рада тому, что с моей помощью волонтеров становится больше!

## МОЙ ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Галушко Виктория Дмитриевна**  
Местная молодежная общественная  
организация добровольцев (волонтеров)  
Нишневартовского района «Рука помощи»

Моя история прихода к волонтерской деятельности начинается достаточно прозаично. Находясь в один учебный день в школе, я увидела, что моей однокласснице вручили книжку волонтера, это было почетно и означало активную позицию человека. Мысль о том, что она может оказаться полезной при поступлении в учебное заведение после школы тоже имела свой вес. В этот момент я поняла, что хочу, чтобы у меня она тоже появилась. Я посмотрела на заветные странички этой неизвестной «книжки» и... Думаю, что тогда поставила себе некоторую цель, а именно – получить ее.

В течение учебного года я почему-то забыла про ее существование и продолжала учиться, ходить в школу искусств на занятия и увлекаться всем, кроме волонтерства. Проходит время, наступает пора окончания учебного года и время майских праздников, Первого мая и Дня Победы. Можно сказать, что с Дня Победы все и началось! На уроке английского языка нам задали задание – написать письмо ветерану на иностранном языке. Я применила в письме имя и отчество своего прадедушки – Павел Иванович. Это мой прадедушка по линии отца, поэтому фамилия у нас с прадедушкой одна. И что дальше? Я написала письмо, предварительно состарив бумагу, на которой оно было сотворено, горячими чайными пакетиками, просушив и аккуратно прогладив ее с помощью утюга.

Письмо было готово, и текст на английском языке гладко складывался в заветное письмо. Что это значило? Правильно, домашняя работа была выполнена, да еще и с акцентом времени. Письмо же состарено. Но здесь во мне проснулось творчество, я же творческий человек, я решила свернуть письмо в форме треугольника и на лицевую сторону письма решила изготовить две гвоздички из гофрированной бумаги, которые получались у меня ну просто загляденье! Вырезала еще несколько зеленых листочков и приклеила их к открытке, подписала рядом «С Днем Победы!» и положила ее в школьный рюкзак.

На уроке английского языка учительница не ожидала, что я так незаурядно справлюсь со своей задачей, похвалила меня и закрепила мою открытку на школьной доске. Мне было очень приятно в этот момент!

Время, которое я описываю, относится к 8 классу средней школы. После прошедшего урока мне захотелось написать еще с десятков писем ветеранам и труженикам тыла и подарить им в преддверии празднования 9 мая. Приходя со школы в течение недели, я параллельно с выполнением домашней работы писала письма для ветеранов, искренне, от сердца и души, писала длинными письмами благодарности за чистое небо, за возможность жить и радоваться мирным дням, за их честь, мужество и отвагу.



Затем я открыла двери молодежного центра и пришла сказать, что хочу изготовить и подарить письма ветеранам. Меня спросили: «А что тебе нужно?». Я ответила: «Ничего. Я просто сделаю и принесу их вам». Изготовив все письма и украсив их «свежими» гвоздичками, я принесла письма в молодежный центр. Оставалось ждать.

Наступило 9 мая, сотрудники молодежного центра «Рука помощи» Нижневартковского района разнесли письма по дорогим адресатам и прочли их вслух, поздравив их с таким важным и величественным праздником, с Днем Победы.

Придя в этот же центр спустя время, я услышала от сотрудников, что в то время, когда они зачитывали письма ветеранам, слезы появлялись на глазах у каждого из присутствующих в квартирах наших защитников. Это была самая ценная благодарность за мой труд, у меня появилась такая лучезарная улыбка, что зажгла во мне желание помогать тем, кто нуждается в помощи, кому нужна поддержка и теплое слово, внимание.

После этого Дня Победы началась моя волонтерская деятельность, мне выдали книжку волонтера, я начала активно принимать участие во всевозможных акциях, проводимых на территории моего поселения. Как вы думаете, как поживает та девочка сейчас? Я отвечу так: «Она до сих пор – волонтер». Собирается ли она останавливаться? Не думаю.

Почему же я занимаюсь волонтерской деятельностью и по сей день? Улыбки, радость на лицах людей, которым я помогаю, это все меня заряжает изнутри, будто огонек, мерцающий фитиль в душе.

## **ЧУВСТВУЯ ОТ ЛЮДЕЙ БЛАГОДАРНОСТЬ, ЗНАЮ, ЧТО ЖИВУ НЕ ЗРЯ**

**Федоров Анас Николаевич**  
БУ «Геронтологический центр»

Я проживаю в БУ «Геронтологический центр» с 2017 года. С этого же года начал заниматься волонтерской деятельностью. Дело в том, что при рождении родители дали мне редкое и очень интересное имя (Анас – значит общительный, приветливый, задушевный собеседник). Считаю, что его значение во многом совпадает с моим характером, душевными качествами, интересами. Как человек, очень внимательный к окружающим, часто помогаю обосноваться людям, вновь приезжающим на проживание в центр. Встречаю приветливым взглядом, улыбкой, знакомлю с людьми и даже провожу краткую экскурсию по нашему жилкому этажу. Всегда оказываю помощь и моральную поддержку тем, кто в ней нуждается, стараюсь, чтобы другие люди чувствовали себя как дома. Ведь для многих людей в возрасте, оказавшихся на новом месте жительства, очень важно ощущать поддержку окружающих. Мною было подмечено, что в процессе искреннего общения улучшается настроение, завязываются дружеские отношения, люди открываются мне с



неожиданной, приятной стороны, постепенно делятся со мной историями из своей жизни, эмоциями, переживаниями. А по прошествии некоторого времени с благодарностью вспоминают о той поддержке, внимании и заботе, которые им оказал. Тогда у меня на душе становится радостно и тепло. Я считаю, что добровольцем можно стать абсолютно в любом возрасте, здесь нет рамок. Если ты ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда добровольчество – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал.

Еще я вяжу на спицах теплые вещи: носки, шарфы. Вязать меня научила моя бабушка, когда я был еще школьником. С тех пор это стало моим хобби. Сам процесс вязания достаточно непростой, он требует концентрации внимания, точности, усидчивости и большого терпения. А когда у меня из клубка ниток получается изделие – это доставляет мне огромную радость. Ведь в каждую связанную вещь я вкладываю частичку душевной теплоты и заботы. Окружающие меня люди очень ценят мой труд и с удовольствием носят вещи, которые я им связал. Чувствуя от людей благодарность, я знаю, что живу не зря.

Не уставайте творить добро! По возможности помогайте всем, кому только можете, добрым словом, дружеской улыбкой, теплым взглядом, ведь с каждым добрым поступком этот мир становится чуточку добрее, а мы сами – лучше, чище и светлее. Ведь делать добрые дела – прекрасно!

## ПО ЗОВУ СЕРДЦА

**Яцук Инесса Анатольевна**

БУ «Лангепасский реабилитационный центр»

Профессия психолога сравнима с профессией спасателя. Бывают ситуации, когда помощь необходимо оказать немедленно. Тогда приходится действовать быстро, помня заповедь «Не навреди!». Работая тринадцать лет в БУ «Лангепасский реабилитационный центр» психологом, я поняла, что выбрала правильный и верный путь, и психология для меня все-таки – призвание, так как только «призванные психологи» могут помочь людям в трудную минуту, выслушать, вселить надежду и вызвать улыбку, казалось бы, в неразрешимой ситуации.

В реабилитационном центре занимаюсь добровольческой деятельностью с 2017 года. Почему именно «особенные дети»? Потому что в своей жизни я лично столкнулась с данной проблемой, воспитывая «особенного» ребенка, и не понаслышке знаю проблемы, с которыми сталкиваются семьи: это ограниченность в общении, не восприятие со стороны общества людей с инвалидностью.

Привлекая к сотрудничеству волонтерские школьные отряды, столкнулась с проблемой: не все волонтеры могут найти подход к нашим «особенным» детям, так как чувствуют страх и неуверенность по отношению к детям-

инвалидам. Поэтому возникла необходимость в проведении предварительной подготовки волонтеров, работающих с «особыми» детьми, приобретении ими теоретических и практических навыков работы с данной категорией детей. В связи с этим мной была создана «Школа волонтеров», которую прошли более 100 человек. Наши ряды ежегодно пополняются новыми волонтерами, для детей они становятся друзьями, тьюторами, помогая играть, общаться и дружить. Именно такая совместная деятельность позволяет более успешно решать вопросы дальнейшей адаптации детей-инвалидов к жизни.

В 2019 году возникла идея создать проект «Родительское волонтерство», так как работа с семьей была и остается важной и необходимой. У каждого из наших родителей есть уникальный жизненный опыт, знания, скрытые таланты, которые они могут передать тем родителям, которые оказались в трудной жизненной ситуации в связи с рождением особенного ребенка. Родители становятся помощниками и поддерживают друг друга, когда это очень необходимо. Все это способствует формированию эффективной родительской позиции.

В нашем небольшом городе созданы все условия для посещения культурно-досуговых и спортивно-оздоровительных мероприятий, но большинство семей, воспитывающих детей-инвалидов, испытывают при посещении данных мероприятий как моральные, так и психологические барьеры. При организованном посещении мероприятий и поддержке родителей-добровольцев данные барьеры сняты полностью.

В учреждении уже есть колоссальный опыт проведения в выходные дни встреч для родителей, где я как волонтер-психолог провожу тренинги, беседы на актуальные темы, которые затрагивают интересы всех присутствующих. Основная цель организованных в выходные дни мероприятий – раскрытие новых (не задействованных ранее) ресурсов семьи. «Полезный выходной» позволяет родителю посмотреть на своего ребенка «с другой стороны»: в новой обстановке, в новой деятельности, с новым результатом. Предоставляется возможность проанализировать сильные и слабые стороны семейного воспитания, определить характер и меру своей помощи ребенку. Не на словах, а на деле увидеть успехи своих детей, их возможности и потенциал. Это бесспорно улучшает, гармонизирует семейные взаимоотношения, позволяет снять моральные и психологические барьеры не только у детей, но и у родителей.

Родители и дети всегда с нетерпением ждут новых встреч, которые сближают и создают ощущение, что мы одна большая семья и справимся со всеми трудностями, которые нам порой преподносит жизнь. Моя миссия объединить детей и родителей, позволяя им принять и понять своих особенных детей.

Каждый день идя на работу, я понимаю, что нужна, нужна детям и их родителям, и конечно мне хочется изо всех сил им помочь, показывая на собственном примере, что жизнь не останавливается, что нужно впитывать все ее краски и радости в полной мере, помогая своим детям достигать больших побед, хоть иногда они кажутся и недостижимыми. Но вместе, мы сможем ВСЕ!

**Якунина Любовь Васильевна**  
БУ «Лангепасский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Ведь если силы есть, нельзя им пропадать,  
А лучше тратить их во благо – людям помогать.  
Приятно видеть благодарность в лицах тех,  
Кто для Победы Родины ковал успех.  
Приятно видеть счастье радости в глазах детей,  
И мир от этого становится светлей.  
Ведь так приятно людям помогать,  
И не за деньги, без награды – просто так!*

Путь к добровольчеству начинается с бескорыстного желания протянуть руку помощи нуждающимся в этом людям.

Всю свою сознательную жизнь я стараюсь помочь тем, кому нелегко: кому-то дать совет, кому-то помочь поднести сумку. Бывают ситуации, когда надо просто побыть с человеком рядом и разделить с ним его горе.

Почему я это делаю? Зачем мне это нужно? Я никогда не задавалась этим вопросом, да и мне его никто не задавал. Ведь это естественно – помогать людям. Так поступали в моей семье, и я, видя, как родители помогают по хозяйству тем, у кого мало сил наносить воды из колодца, сложить поленницу, тоже бралась за работу.

Когда я подросла и пошла в школу, я создала «тимуровскую» команду. Мы помогали одиноким пожилым людям принести воды, наколоть дров, побыть с ними рядом, поговорить.

Прошло время. Сначала промчались студенческие годы, затем наступила активная молодость, а с возрастом пришел и опыт. Ну как не поделиться своими знаниями, своими возможностями?

Сейчас я в том возрасте, когда у моих ровесников интересуются, нужна ли им помощь. И я счастлива тем, что не мне стремятся помочь, а я имею и возможность, и желание помогать людям.

Наблюдаю за «могиканами» своего поколения и прихожу к выводу: очень много пожилых людей остаются одинокими – их дети выросли, уехали из родного дома, и не всегда у них есть возможность приехать к родителям. Старикам так одиноко! Ведь зачастую бывает так, что физически человек крепок, а поговорить не с кем – одиночество мучительно. К таким людям я прихожу домой или иду с ними на прогулку, мы разговариваем по душам, ходим на концерты, в библиотеку.

Среди тех, кому я помогаю, есть не только пожилые люди, но и молодые мамочки, рядом с которыми нет надежного плеча мужа или теплых рук бабушки. Их дети становятся моими названными внучатами. Вместе с работниками отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого

возраста и инвалидов БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения» мы посещаем маломобильных граждан, тех, кто в силу возраста или заболевания прикован к постели. Вы бы видели их лица: они радуются как дети!

Я не одинока в своем стремлении помочь людям. Нас, волонтеров «серебряного» возраста много, и не все афишируют благие дела. Мы объединены общей целью: дать чувство уверенности в собственных силах тем, кто немощен телом и душой. Наша задача – нести добро и быть другом всем, кто нуждается в помощи и поддержке.

## УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ

**Абдулкеримова Юлиана Алиевна**  
БУ «Мегионский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Пусть мы не можем спасти всех, кого бы хотелось.  
Но мы спасем намного больше, чем те,  
кто даже не пытался...*

П. Скотт

Кто ж вы, добровольцы!?

Добровольцы – обычные люди доброй воли, без всякого принуждения жертвующие своим свободным временем, силой, энергией, знанием, опытом тем, кому в данный момент нужна помощь и поддержка.

Это своего рода социальный и трудовой спецназ, объединяющий бескорыстие, искренне убежденный, что чужой беды не бывает.

Это те, для которых добровольческая деятельность стала потребностью души.

Что для меня добровольчество? В 2017 году я пришла к выводу, что добровольчество для меня лично – это стиль жизни. Я готова дарить свою безвозмездную помощь людям, которые в этом нуждаются.

Ведь добровольчество – это добро и внимание друг к другу и к окружающему миру. Это возможность раскрыть свои возможности и самореализоваться.

На сегодняшний день я являюсь корпоративным волонтером БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».

Для успешной реализации, функционирования корпоративной волонтерской деятельности в учреждении зарегистрирована в Единой информационной системе в сфере развития добровольчества Добро.ру, осуществляю ведение верифицированного аккаунта учреждения.

Активно взаимодействую с добровольческими (волонтерскими) организациями города Мегиона с целью популяризации и развития волонтерской деятельности и привлечения новых добровольцев к проектам учреждения.

Являюсь:

1. Автором технологии организации семейного отдыха для граждан пожилого возраста и членов их семей с привлечением корпоративных волонтеров учреждения. Проводится работа по созданию условий для гармонизации внутрисемейных отношений и повышения качества жизни пожилых граждан.

В выходной день корпоративные волонтеры организуют досуговые мероприятия, приуроченные к различным праздникам и памятным датам, для граждан пожилого возраста и членов их семей.

Психологи отмечают высокую ценность совместного досуга семьи пожилого человека.

2. Организатором проекта «Компьютерная грамотность для пожилых граждан на дому», особенность которого заключается в том, что гражданам пожилого возраста предоставляется возможность осваивать навыки работы с гаджетами на дому, активно участвовать в общественной жизни, приблизив сервисы государственных и социальных онлайн-услуг (просмотр кинофильмов, видео общение с родными и близкими и т.д.), что способствует развитию положительного потенциала граждан «третьего возраста».

Это своего рода компьютерный бесплатный патронаж для пожилых.

Технология является победителем Всероссийского конкурса лучших практик «Активное долголетие 2021» на платформе Агентства стратегических инициатив «Смартека», также представлена на региональном этапе Международной премии #МЫВМЕСТЕ в треке «Волонтеры» – «Помощь людям» (2023 год).

3. Участником реализации архивного проекта «Герои газетных статей», направленного на выявление информации о югорчанах – участниках Великой Отечественной войны 1941-1945 годов и тружениках тыла в окружных периодических изданиях военных лет.

Моя роль как корпоративного волонтера – не только участвовать в реализации социальных проектов учреждения, но и в оказании консультативной и практической помощи корпоративным волонтерам и добровольцам (волонтерам) «серебряного» возраста по вопросам организации их деятельности, привлечения их к участию в конкурсах, мероприятиях городского, регионального и федерального уровня, в том числе в оказании методической помощи в разработке проектов, что позволяет поднять на новый уровень деятельность движения волонтеров «серебряного» возраста учреждения.

С огромным удовольствием осуществляю фото и видеосъемку мероприятий, организованных волонтерами, размещая их на официальных интернет-ресурсах учреждения.

Волонтерство – это особый взгляд на жизнь, целое мировоззрение, направленное на сохранение и укрепление человеческих ценностей.

Человек становится и развивается как личность, формирует представления, идеи, цели и ценности, характеризует самого себя и намечает перспективы собственного развития.

## МОЙ ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Коцур Инна Сергеевна**

БУ «Мегионский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Лучше самая малая помощь,  
чем самое большое сочувствие*

В. Лоранц

Мы живем в непростое время – время кризисных явлений в экономике, быстро меняющихся технологий. Это время, в котором гаджеты почти вытеснили живое общение. Сегодня очень многие люди равнодушны к проблемам других.

Но есть в каждом городе группы неравнодушных людей разного возраста, статуса и материального достатка, которых принято называть добровольцами.

Кто же такие добровольцы? Для начала обратимся к образованию этого слова. Оно состоит из двух слов: добро и воля. Следовательно, добровольцы – это обычные граждане, которые делают добро по своей воле. Это люди, которые безвозмездно и по собственному желанию готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку.

Синонимом слова «доброволец» является слово «волонтер». Иногда волонтеров называют общественными помощниками, внештатными добровольными сотрудниками, ассистентами, лидерами, посредниками. Общее, что их объединяет – добровольность (деньги не являются мотивом работы). Разницу в названии в основном определяют применяемые в их работе методики.

Самое главное – идея, благородная идея, отражающая важность и принципы деятельности. Именно она определяет, будет ли человек осознавать смысл своих действий и цели, появятся ли у него чувства гордости, уважения к себе и удовлетворения от своей работы и достигнутых результатов.

Добровольцем можно стать абсолютно в любом возрасте, здесь нет рамок. Если ты ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда добровольчество – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал.

Волонтеров можно встретить в приютах для животных и домах престарелых, на лесных пожарах и музыкальных фестивалях, в ночлежках, хосписах и других местах, где людям нужна помощь.

Что же для меня добровольчество? Немного подумав, я пришла к выводу, что добровольчество для меня – это стиль жизни. Я чувствую, что я готова дарить себя людям. Людям, которым действительно нужна моя помощь. Дарить им свою помощь везде: на улице, в больницах. Не важно! Человек всегда будет нуждаться в чьей-то поддержке и доброте.

Вот уже более четырех лет я в волонтерском движении и нисколько не жалею об этом. Мой личный опыт вовлечения в добровольчество начался с

помощи одинокой пожилой соседке в период самоизоляции в связи с коронавирусом. Через некоторое время я начала помогать пожилым людям из соседних домов. Моя помощь заключалась в покупке продуктов, медикаментов, выносе мусора.

Сейчас я продолжаю помогать пожилым людям. Со своими воспитанниками делаем открытки, сувениры к праздникам для пожилых людей, приходим к ним в гости, поздравляем, ребята читают стихи, поют песни. Оказываем помощь бабушкам и дедушкам в чистке снега, сборе листвы, мусора во дворе. Но самое главное, что ценят пожилые люди – общение. Ребята не только помогают пенсионерам, но и беседуют с ними о том, как жили люди раньше, какие были обычаи в то время. Общаясь с детьми, пожилые люди как бы молодеют душой, забывают на время о болезнях, одиночестве.

Помимо помощи пожилым людям, я принимаю активное участие в экологических акциях, таких как субботники, высадка цветов и деревьев, уборка природных территорий от мусора, сбор корма для бездомных животных.

Из своего небольшого опыта я поняла, что добровольчество – это интересное занятие, которое приносит удовольствие, новые знакомства, а главное – прекрасные результаты, это яркая и добрая жизнь. Это ни с чем несравнимое чувство, когда ты идешь домой после какой-нибудь акции и улыбаешься от того, что ты сегодня сделала что-то доброе и полезное. Для меня быть добровольцем – значит делиться. Своим временем, энергией и настроением, дарить надежду и поддержку. Гармония в жизни – это баланс между «брать» и «отдавать», и добровольчество – прекрасная возможность помочь другим и самому себе.

В нашем мире и так достаточно зла, поэтому нам стоит быть более внимательными и добрыми по отношению друг к другу, по отношению к окружающему живому миру и совершать самые смелые поступки во имя добра. Очень хорошо, что добровольцев и просто неравнодушных людей становится все больше и больше. Я считаю, что нужно делать мир добрее и у нас всех это обязательно получится!

## **УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ**

**Сафронова Юлия Рустемовна**

БУ «Нефтеюганский реабилитационный центр»

Меня зовут Сафронова Юлия Рустемовна, я из Нефтеюганского района, г.п. Пойковский.

У меня большая и дружная семья. В нашей семье счастливо подрастают трое замечательных детей: Валерий, София и Тимофей. Всей семьей мы регулярно принимаем активное участие в районных, окружных и Всероссийских конкурсах и мероприятиях.

Дети смотрят на родителей и тоже стараются не отставать. Старший сын Валерий занимается боксом и русскими народными танцами. Наша средняя



дочь София занимается классическими танцами и шитьем, а самый маленький Тимофей пробует принимать участие в конкурсах для малышей. Всей семьей мы занимаем активную жизненную позицию, но самое главное наше достижение – в том, что наша семья является волонтерами.

История моего опыта добровольчества начинается со школьных лет. Еще будучи ученицей средних классов, я принимала участие в общественной жизни района. Очень хорошо помню одну традицию своего класса, мы каждые выходные ходили на субботник. Работать было не тяжело, потому что рядом были друзья и хорошее настроение. А осознание того, что время проведено с пользой, дарило мне множество ярких эмоций – это ощущение запомнилось на всю жизнь.

Годы шли, я выросла, но никогда не забывала делать добрые дела. В 2014 году официально образовалась наша семья, вскоре появились дети и наша жизнь стала еще ярче и разнообразнее.

В 2018 году я вышла на работу в школу, понятие «волонтер» стало звучать для меня чаще и вот в 2020 году стала классным руководителем 5 класса, любовью к волонтерству заразила и своих учеников. Вместе с ребятами мы помогали в организации праздников, оказывали помощь пожилым людям, участвовали в экологических акциях, собирали корм животным и еще делали много добрых дел.

В августе 2022 года наша семья впервые участвовала в фестивале семейного волонтерства «Добрый Дом», мероприятие принесло множество положительных эмоций. И именно на этом фестивале мы официально стали волонтерами. В рамках фестиваля на протяжении года делали добрые дела, но уже всей нашей семьей. Помогали нуждающимся, заботились об экологии нашего поселка, собирали вещи в пункт сбора при Храме Святой Троицы, собирали для наших солдат посылки, плели маскировочные сети и многое другое. Больше всего в этом деле мне нравится результат нашей деятельности: счастливые лица людей, которым нам довелось помочь.

В 2023 году наша семья повторно приняла участие в Окружном фестивале семейного волонтерства «Добрый Дом», и мы заняли 2 место.

Готовясь к конкурсу, мы обсуждали в кругу семьи тему добровольчества и пришли к выводу, что это закономерный процесс развития нашей семьи. Наши родители учили нас делать добро людям. А теперь на своем примере мы учим наших детей приносить пользу людям.

Волонтерство для нашей семьи – это активность, которая объединяет всех членов семьи в совместных благотворительных проектах и помощи нуждающимся людям. Это прекрасный способ не только сблизить семью, но и внести позитивные изменения в окружающий мир.

На своем опыте мы поняли, что одним из основных принципов является общая работа членов семьи над одной целью. Это помогает объединить не только семью, но и создать ситуацию, где каждый член семьи вносит свой вклад и ощущает себя нужным и важным. Ведь мы понимаем, что наша семья способна добиться значительно больше, чем в одиночку.



Наши дети, участвуя в волонтерских проектах вместе с родителями, осознают важность помощи тем, кто нуждается. Ведь волонтерство может включать самые разные виды деятельности. Важно выбрать вид деятельности, который будет интересен и понятен всем членам семьи, чтобы каждый мог найти свою роль и внести максимальный вклад. Именно на своей практике мы знаем, что это не только способ помощи другим людям, но и возможность проводить время вместе с близкими. Общая работа, совместная цель и результат не только укрепляют взаимоотношения внутри семьи, но и дают полезный опыт совместного решения проблем, внутрисемейную гармонию.

В феврале 2024 года я устроилась психологом в БУ «Нефтеюганский реабилитационный центр» и узнала, что на базе центра реализуется социальное волонтерство. Имеющийся опыт волонтерства и большое желание быть полезным профессиональному сообществу позволили включиться и в это направление волонтерской деятельности. Организация информационных акций к международному дню людей с синдромом Дауна, акции «Зажги синим», приуроченной ко дню распространения информации о проблеме аутизма, привлечение к их проведению ребят с инвалидностью – это первые мои мероприятия, проведенные в рамках социальной деятельности. Ребята, участвующие в мероприятиях, почувствовали дух добровольческой деятельности. Горящие глаза от совместной важной работы повысили уверенность в своих возможностях. В планах организация участия ребят и молодых людей с инвалидностью и в других не менее важных мероприятиях по оказанию помощи сверстникам, имеющим проблемы со здоровьем, принести радость общения.

Социальное волонтерство – это больше, чем просто совместная деятельность. Это жизненная позиция, основанная на желании делать мир лучше и помогать тем, кто нуждается. Когда каждый человек может приносить свой вклад в эту благородную миссию, то результат превосходит ожидания. Ведь даже самые маленькие действия могут иметь огромное значение для кого-то.

## **Я – ВОЛОНТЕР**

**Вылегжанина Эльвира Михайловна**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Древнегреческий философ и ученый Аристотель считал, что «суть жизни заключается в служении другим и в том, что человек должен делать добро». Я считаю, что это бесспорно. Для меня доброта и помощь – главные столпы добровольчества. «В сердце добровольчества (волонтерства) собраны идеалы служения и солидарности и вера в то, что вместе мы можем сделать этот мир лучше» – утверждал бывший Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан. Конечно, только вместе мы можем изменить мир в лучшую сторону.

Вот с такими мыслями я решила уйти от однообразной жизни одинокого пенсионера и направить свой вектор жизни в сторону волонтерства. Некоторое

время я сомневалась, смогу ли? По силам ли это мне с моим здоровьем? Решилась. Попробовала. И вот уже почти 2 года я – волонтер «серебряного» возраста БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». Из своего небольшого опыта я поняла, что волонтерство – это интересное занятие, которое приносит удовольствие, новые знакомства, а главное – это яркая и добрая жизнь в оказании помощи тому, кому в несколько раз хуже, чем тебе.

По словам немецкого писателя и мыслителя Иоганна Вольфганга фон Гете «Тот, кто ничего не делает для других – ничего не делает для себя». И в этом он прав. Работая вместе с другими волонтерами на общее благо, я приобрела уверенность в завтрашнем дне, стала более позитивно смотреть на происходящее вокруг меня. Благодаря волонтерству у меня появилось чувство собственной ценности. Часто после проведенных мероприятий у меня возникает чувство, что это не я пришла на помощь людям, а они мне.

Но волонтерство – это не только оказание помощи. Это еще и обучение тому, как правильно надо осуществлять эту помощь. Поэтому одна из важных составляющих нашей деятельности – это учеба. Наш руководитель следит за нашими успехами. Благодаря учебе, мы стали лучше с компьютером «понимать» друг друга. А если говорить про здоровье, то обучение помогает держать нам тело и мозг в тонусе (что, конечно, важно для людей в почтенном возрасте). И, кроме того, как говорил один из основателей математического анализа и теории вероятностей Блез Паскаль «Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра».

Начав однажды жить волонтерской жизнью, сложно, а скорее невозможно, вернуться к прежней жизни, где ты совсем не обращаешь внимание на каких-то посторонних, чужих людей. Волонтерство – это образ жизни. Это яркая и добрая жизнь, которую нельзя бросить на полпути.

Конечно, мы должны знать, что мы не Боги. И не все нам подвластно, многое мы просто не способны изменить. Но я точно знаю, что я буду делать то, что могу, ведь по словам ирландского писателя и поэта Оскара Уайльда «Маленький акт доброты стоит больше, чем величайшее намерение».

Наверное, в жизни каждого человека наступает момент, когда он хочет узнать себя с другой стороны. В моей жизни произошел этот момент. И я узнаю себя. И если честно, то сегодняшняя «Я» мне нравится больше. И все это благодаря волонтерству.

## **ПОМОГАТЬ – ЭТО ВАЖНО**

**Жилкина Татьяна Валерьевна**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Делать добрые дела – значит чувствовать себя нужным и полезным миру. Моя волонтерская деятельность началась, когда я училась в школе.

Я помогала школьному музею, а дома в то время как раз был ремонт. Нашлись вещи времен СССР, моих бабушек и дедушек. Выбросить было жалко, пришла идея отнести их в школьный музей, сотрудники как раз были в поиске новых экспонатов.

Затем были акции, проекты, мастер-классы, флешмобы, фотовыставки. Идя по такому интересному и захватывающему пути добродетелей, я поняла – это мое! Так я стала одной из многих, для кого «волонтерское движение» – не пустые слова. Здесь можно выбрать любое направление по душе, тем самым постоянно развиваясь и приобретая новые умения и знания. И если я могу помочь кому-то, то ничто не может мне в этом помешать! В любом случае я стараюсь делать то, что в моих силах.

Сейчас в моей волонтерской книжке более 250 часов. Всего более 250 часов. Но это более 15 тысяч минут улыбок, радостных глаз, веры, надежды и, конечно же, желания кому-то облегчить жизнь.

В 2019 году я получила путевку в Международный детский центр «Артек» от тематического партнера «Ты решаешь». Это Федеральная программа по развитию детского добровольчества. Другими словами, ассоциация волонтерских центров, сообщество юных лидеров волонтерского движения, реализующих социальные проекты в регионах России.

Наш отряд, где были волонтеры с разных уголков страны, занимался изучением добровольчества. Спикеры учили нас премудростям волонтерской деятельности, а на практических занятиях мы коллективно оказывали помощь пожилым людям. На той же смене прошел детский полуфинал конкурса «Доброволец России – 2019». По окончании смены из всего лагеря выделили 1 отряд из 30 человек, это был наш отряд. Так я вместе с ребятами официально стала послом детского добровольчества в России.

«Артек» – это страна детства. В этом путешествии обзавелась новыми друзьями, узнала много нового и поняла, что хочу попробовать себя в поисково-спасательном отряде «LizaAlert». Ключевым событием при принятии такого решения был случай на работе в «Артеке». Во время выезда пропал один из сотрудников, и на его поиски отправилась и я со своей подругой. Это было очень волнительно. Я чувствовала на себе большую ответственность, потому что были причины переживать. Закончилось все благополучно, но я приняла для себя решение обязательно вступить в отряд.

Детство – быстротечная пора. И вот я уже студентка. Во время моей студенческой жизни я пробовала себя в различных видах волонтерства. Прошла от студенческого волонтерства до уровня Всероссийского. Организовывала и помогала в организации студенческих мероприятий.

Одним из моих самых любимых видов волонтерства является событийное. Для меня это прекрасная возможность узнать мой профессиональный вид деятельности изнутри. Я наблюдаю за работой менеджеров, за организацией концертов, и непосредственно занимаюсь волонтерством. С целым штабом ребят мы создаем настроение мероприятия, решаем возникающие конфликты и вопросы участников того или иного мероприятия.

Наравне с событийным и культурным волонтерством люблю ОСС – организацию спортивных событий, это близко мне по духу как профессиональному спортсмену. Очень важно организовать достойные соревнования, на которые хочется приходить.

Осенью этого года, вспомнив про свою давнюю мечту, я вступила в поисково-спасательный отряд «LizaAlert», в котором и состою по сей день.

Искать пропавших – задача не из простых, но не менее захватывающих. Несмотря на мой относительно небольшой опыт, я уже приобрела много полезных навыков, научилась работать с рацией, навигатором, компасом, изучила фонетический язык и даже прошла полевые обучения.

Я уже была готова поехать для оказания помощи людям, чьи дома оказались затоплены паводком, но в последний момент объявили о закрытии набора волонтеров. Уехать я не успела. Пару дней раньше и была бы я сейчас там, но пока нахожусь в листе ожидания. Но я точно знаю, что я смогу оказать помощь тем, кому она нужна.

Моим последним волонтерским событием стал II Всероссийский форум «Инклюзивная школа. Успешность каждого ребенка», проходивший в городе Сургуте. Моя волонтерская деятельность заключалась в оказании помощи при проведении мероприятия. Я осталась довольна проделанной работой, отзыв об организации от участников был очень высок.

Волонтерский путь непрост. Нужно верить в свои силы и действовать, тогда все получится! Самое главное, пока движешься к мечте – быть человечным, стараться помогать и другим. Помогать может любой, у кого есть хоть малейшая возможность и желание.

Сейчас необходимо объединить свои силы, чтобы поддержать бойцов, отправившихся на специальную военную операцию. И я это делаю. Для меня это очень важно, ведь во время учебы в школе я была лидером школьного объединения «Волонтеры Победы».

Мои родители, которые являются примером для меня, уже несколько лет входят в движение волонтеров «серебряного» возраста БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». Они не только делают все, чтобы приблизить нашу победу, но и проводят мастер-классы для инвалидов, принимают участие в эковолонтерстве, проводят городские мероприятия по здоровому образу жизни. Мои друзья шутят, что с такими активными родителями «НЕ СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ» у меня шансов не было.

Недавно я слушала песню и задумалась, а что же останется после меня? Какой меня запомнят мои будущие дети и близкие? Ответ, который стал для меня якорем в жизни, пришел сам собой: «Возможно, люди не вспомнят меня, но они вспомнят, что я сделала». Вспомнят, с какой улыбкой встречают волонтеры гостей различных мероприятий и концертов, вспомнят, как волонтеры поисково-спасательного отряда нашли его близкого человека. Они обязательно вспомнят! И я думаю, что ради этого и стоит жить!

## МОЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ ПУТЬ

**Кошкарлова Надежда Юрьевна**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Меня зовут Надежда. Наверное, имя человеку дается не зря. Сколько себя знаю, я всегда вселяю в кого-то надежду, заставляю человека поверить в лучшее.

Наше поколение воспитывалось в духе патриотизма. Учителя, пионервожатые организовывали встречи с участниками Великой Отечественной войны, тыловиками. В школьной колонне мы ходили на майские праздники и парады. Сдавали нормативы на значки ГТО, играли в «зарницу» и обучались начальной военной подготовке.

Нас учили разводить костры, печь картошку, а затем убирать за собой мусор. Нас научили ориентироваться в лесу по деревьям, узнавать по солнцу время и ходить на обласах. Но нас никто не учил помощи одиноким и пожилым людям. Это было как-то само собой разумеющееся. Благодаря школе и родителям мне многое пригодилось в жизни.

За 25 лет работы в больнице по сопровождению и уходу за пациентами мне встречались люди с разными судьбами. Но каждая война, каждое семейное горе или тяжкая болезнь оставляли отпечаток на судьбе и характере человека. Мне хотелось чем-то помочь, и я помогала.

Выйдя на пенсию, я встретила волонтеров «серебряного» возраста. У меня открылось второе дыхание. Я поняла, что таких, как я, равнодушных людей, много. Наша команда добровольцев творческая, дружная и активная. Мы помогаем и старым, и малым, сдаем макулатуру, батарейки и крышечки на переработку, проводим мастер-классы, обучаемся на платформе Добро.Университет, собираем и отправляем гуманитарную помощь на СВО.

Моя стезя в добровольчестве – это культурное волонтерство. Для инвалидов и пожилых граждан мы организуем выставки и проводим экскурсии. Но нужнее всего я себя чувствую, когда сопровождаю маломобильных граждан на концерты. Родные таких людей замечают, что они распрямляют плечи, им не страшно со мной. И я искренне этому рада.

Мои навыки, приобретенные у коренного населения Югры, помогают мне принимать активное участие в поиске пропавших людей.

Патриотизм, память о подвиге советских солдат останется в моей семье на века. К этому я привлекаю и своих внуков. На патриотических акциях они всегда со мной. Я им рассказываю об ушедших участниках Великой Отечественной войны, проживавших в городе. А мои дети помогают мне приводить в порядок места захоронения павших героев.

Я горжусь тем, что три моих племянника встали на защиту людей от фашизма. Когда я с ними встречаюсь во время их отпусков, мне очень приятно, что они меня (в лице всех волонтеров) благодарят за помощь и заботу о них.

Я горжусь, что живу в России и благодарю, что судьба свела меня с нашими волонтерами. Благодарю, что меня окружают добросердечные люди.

А если Вам близки мои мысли и есть желание дарить добро с надеждой на лучшее, то приходите к нам – волонтерам!

## **ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ**

**Сагдиева Лилия Борисовна**

БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

В наше время очень важно прислушиваться к другим и вовремя оказывать поддержку не только своим близким и друзьям, но и нашим соотечественникам, ветеранам и участникам боевых действий. Только вместе, общими усилиями, мы сможем быть единым народом, который стоит друг за друга горой.

Будучи пенсионеркой, я часто смотрю телевизор, слушаю радио в поисках интересных для меня новостей. Все чаще появляются вести о молодых солдатах, которые сражаются и погибают в горячих точках.

И так хочется защитить, согреть своей заботой и теплом этих ребят! И я начала искать в нашем городе людей, которые мне в этом помогут. Вот так и начался мой путь волонтера.

В нашей стране очень много волонтерских организаций, и наш город не исключение. Я стала узнавать про добровольческие организации, интересоваться, чем они занимаются. Мой выбор пал на добровольческую организацию волонтеров «серебряного» возраста БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». В чем я увидела плюсы? Во-первых, это волонтерское объединение очень мудрых, опытных и в то же время таких молодых, активных и жизнерадостных дам и джентльменов. А еще в этом учреждении именно для волонтеров «серебряного» возраста создан клуб «Белая сирень». Почему такое название? Все просто: «белая» – аналогия с цветом волос людей в возрасте, но, несмотря ни на что, мы – «цветущие», радующие других. В этом клубе мы отдыхаем, учимся, встречаемся с интересными людьми, с нами проводят занятия психологи.

Во-вторых, оказание помощи в этом объединении заключается не только в помощи нашим защитникам, находящимся сейчас в зоне СВО. Мы оказываем гуманитарную помощь жителям, в чей дом пришла беда; помогаем социализироваться инвалидам; становимся помощниками в приютах для животных; принимаем участие в поисках пропавших людей; являемся наставниками для несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.

В-третьих, у нас дружный коллектив, готовый поддержать каждого. Мы быстро откликаемся на чужую беду.

Нас знают в городе. Знают, какую помощь мы оказываем, и обращаются к нам. Если вдруг что-то не в наших силах, мы связываемся с нашими



единомышленниками. Помощь всегда оказывается, несмотря ни на что. Так есть и так будет всегда, где есть волонтеры!

Что же нас объединяет? Мы, волонтеры нашей страны, испытываем искреннее сочувствие ко всем нуждающимся, помогаем в трудную минуту и призываем к этому остальных!

Милосердие и доброта есть в каждом из нас, так давайте же позволим этим чувствам приносить пользу в наш мир. Не будьте равнодушны к проблемам своего народа, будьте открыты и щедры по отношению к тем, чья жизнь сложилась не наилучшим образом. Помогайте другим, и вам обязательно помогут!

## ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

**Санникова Надежда Ивановна**

БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Шестьдесят часов в неделю с 16 лет, и так почти четыре десятка. Работа – она и самореализация, и хобби, и мерило достигнутого. Но «великий стоп» – выход на пенсию. Первые месяцы эйфории: переберу диски, вытру пыль с книг, довяжу кофту, похожу на уколы. Но со временем где-то засвербело. Да я же! Да еще же! А как же по Островскому: «Надо жить так, чтобы не было больно за...»?

«Нет ничего более изнурительного, как бесцельная жизнь», – писал Виктор Гюго.

Чем вспоминать наступившее время и измерять новую жизнь? Раньше были достижения, результаты, которые было видно себе, окружающим. А теперь? Считать результатом добытый талончик к врачу, покупку в маркете с хорошей скидкой? Печально, даже обидно...

Начать изучать английский? В общем-то, говорят, весьма полезно. Не то, опять как-то чисто для себя. А ведь есть накопленный опыт, и, кажется, не до конца растроченные силы! Надо искать применение. Опрашивала ранее вышедших на пенсию коллег, знакомых, родственников о том, чем занимаются, как проводят время, куда ходят.

Понятно, что всегда радостно быть полезным своей семье. Выгулять мужа, сходить в парк с внучкой, пообщаться с сыном. Но если замыкаться в пределах семьи, то есть вероятность, что ты скоро перестанешь быть интересен. Для того, чтобы делиться, надо что-то где-то получать, и, наоборот, получив, надо обязательно делиться.

Так я пришла к волонтерству. На первых порах не осознавала всей картины этого движения в стране. Но, как говорится, «лиха беда начало». На моем пути встретились, или правильнее сказать, я примкнула к группе «серебряных волонтеров» при БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». Начиналось с эпизодических мероприятий к

определенным событиям и датам, это позволило понять перспективу разнонаправленности участия.

Пока я начинающий, но вижу, что поле деятельности многогранно и разносторонне. Новые люди. Интересные. Жизнь другая! Осваиваюсь, познаю, знакоплюсь, учусь. Думаю и надеюсь принести посильную пользу. Во всем ценю и уважаю профессионализм. Поэтому для достижения значимых и значительных результатов обучение считаю необходимым и даже обязательным.

В процессе обучения по различным тематикам понимаешь, сколько людей вовлечено в волонтерскую деятельность, людей разных, во множестве направлений.

К сожалению, СМИ, «вещая» о скандалах, происшествиях, создают общую картину жизни не слишком привлекательную: разборки, убийства, дележки, махинации, разборки между родственниками... Грустно...

А погружаясь в тему волонтерства, понимаешь, ну нет! Все не так печально, есть активные люди, очень разного возраста, разного положения, но заряженные на позитив, гуманизм, доброту, и таких людей очень много. Причастность к этим людям – это тоже определенная гордость.

А еще, проходя различное обучение, получаешь информацию не только для «повышения квалификации» волонтера, но и очень полезную просто для жизни: в части здоровья, психологии, участия в воспитании собственных внуков. Получаешь информацию от компетентных, грамотных профессионалов этих направлений.

Чтобы быть ну не молодым, так бодрым, важно делать то, что по-настоящему нравится. Развивать себя как личность, общаться с новыми людьми, заряжаться, наряжаться. Чувствовать жизнь!

## МЕТАМОРФОЗЫ МОЕЙ СУДЬБЫ

**Финько Валентина Ильинична**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Весна. Весной пробуждается не только природа, но и наши желания. Желание что-то поменять, но что именно хочется изменить, не всегда понятно. С таким настроением я пришла на городской праздник «Масленица». И именно этот день я считаю в своей жизни поворотным. На этом городском гулянии я встретила свою давнюю знакомую, которая пригласила меня в волонтерский клуб «Белая сирень».

Волонтерство... Слово явно не наше, исконно русское... И, кто такие волонтеры, я из рассказа моей знакомой так до конца и не поняла. Были неопределенность и сомнения, но любопытство и тот азарт, с которым рассказывала знакомая о своей деятельности, взяли верх!

И вот я в БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». Уютное светлое помещение и улыбающиеся лица людей,



встречающих меня. Вот так я познакомилась с волонтерами «серебряного» возраста и стала их частью.

Мы собираемся три раза в неделю (а иногда по необходимости и чаще) и, как добрые волшебники, творим добрые дела.

В волонтерстве много направлений, и каждый из нас мог себя попробовать в любом из них и решить, где он может и будет приносить больше пользы людям. Мы и в субботниках участвовали, и в экоярмарках; помогали животным в приюте; принимали участие в патриотических акциях; стали наставниками для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации; организовывали музейные экспозиции и были на них экскурсоводами. Не обходили стороной жителей города, которым нужна наша помощь. Помогали медицинским работникам города в приеме вызовов и агитации при вакцинировании, приносили медицинские препараты на дом заболевшим; выполняли функции временных нянь и педагогов, проводили развлекательные и спортивные мероприятия в микрорайонах, доставляли продукты питания нуждающимся, ухаживали за заброшенными захоронениями участников Великой Отечественной войны и почетных граждан нашего города.

Под свое крыло доброты мы взяли заботу о приезжих гражданах. Вдали от дома люди остро нуждаются в помощи. Мы стали навещать их в больницах, передавать им необходимые вещи и продукты, поддерживали связь с их родными.

Ежегодно ко Дню защитника Отечества ребятам-срочникам, призванным из нашего города, мы отправляли большущие именные посылки. После прохождения службы наши служивые приходили к нам в гости и принимали совместно с нами участие в следующих делах доброты. Вот такой получился круговорот добра в человеческой жизни.

Потом в наш общий дом постучала беда. Мы все – матери, отцы, большей частью дети военного времени. Сердце ноет и тоскливо на душе. У большинства из нас, волонтеров, дети и внуки там, на СВО. Не скрою, были среди нас, «серебряных», те, кто видел себя вместе с добровольцами там, где вой сирен ракетной опасности, плачь детей. Но возраст... Нам был отказ. Тогда мы решили, что будем делать все для того, чтобы наши защитники чувствовали нас рядом. Мы, как ангелы, будем закрывать их своими крыльями заботы, и помогать ребятам победить.

С целью обезопасить наших бойцов, находящихся на передовой, мы изготавливаем маскировочные сети, камуфлированные нашлемники, строительные материалы и инструменты; заботясь о здоровье защитников, вяжем носки и перчатки, отправляем нательное белье и медикаменты; для бойцов, находящихся в госпиталях, передаем постельные принадлежности, вяжем прикроватные коврики. Понимая, что мы можем улучшить условия нахождения наших бойцов в блиндажах и окопах, изготавливаем окопные свечи, отправляем продукты питания.

«Сухой армейский душ» – его знают и оценили наши бойцы. «Серебряные» волонтеры БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения» являются пионерами в округе по его изготовлению. С

целью тиражирования проверенной бойцами технологии изготовления этого гигиенического продукта еженедельно нами проводятся мастер-классы. В заявке защитников напротив «Сухого душа» – надпись «много», значит, работа будет продолжаться.

Тяжело ли оказывать помощь? Тяжело. Нет, не физически. Тяжело осознавать, что всем помочь не можешь. Но я уверена, что разделяя боль и тяготы со мной, кому-то становится легче. А для нас, «серебряных» волонтеров учреждения, создан Клуб «Белая сирень». Для меня этот Клуб как батарейка. Он и создан для восстановления потраченных нами сил и энергии. На учебных занятиях в клубе мы узнаем секреты взаимодействия, нюансы оказания той или иной помощи; на развлекательных и познавательных мероприятиях заряжаемся и азартом, и хорошим настроением, а на спортивно-оздоровительных занятиях приводим свое тело и душу в порядок.

Летят годы волонтерства. И вот я уже не какой-то волонтер-новичок, а волонтер-наставник! Летят годы жизни. Но мне кажется, что они летят в обратном направлении. Мои родные и знакомые замечают, что я теперь всегда с хорошим настроением и улыбкой. Это они видят внешние проявления. Но и внутри меня есть изменения. Жизнь моя стала ярче и интереснее, душа – открытой и мысли чище. Моя жизнь изменилась к лучшему! Я чувствую себя нужной.

Я просто живу другой жизнью! Жизнью добродетели! И я счастлива!

P.S. Если у Вас есть желание общаться, развиваться, а главное – ПОМОГАТЬ, то не медлите! Отбросьте все сомнения и не смотрите на цифры в паспорте, а присоединяйтесь к волонтерскому движению. Волонтерское движение – это движение вперед! Вперед к совершенству человеческой души и мира!

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО – ДОБРО ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ**

**Черная Ольга Вениаминовна**  
БУ «Нефтеюганский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

*Дарить добро по доброй воле...*

Я – человек, рожденный в Советском Союзе! Чем очень горжусь! Все мы, кто родился в СССР, с детства слышали, что мы – одна большая семья. А в семье нет чужих детей и чужих бед. Если радость, то радость одна на всех. Если вдруг беда и горе, то тоже одно на всех! Вместе легче переносить невзгоды, разделив свою беду на всех, вместе не так страшно. Тем временем радость, разделенная со всеми, приумножается сторицей!

Так я и росла, вместе с огромной страной, в одной большой и дружной семье. И, наверное, поэтому выбрала для себя профессию педагога. Мне хотелось воспитывать детей, приобщать их к прекрасному, учить добру и

милосердию. Так я и жила, вырастив не одно поколение ребят и девчат. Теперь, когда я давно уже на пенсии, потребность дарить свое тепло и доброту воплотилась в моей деятельности в рамках добровольческого движения «Волонтеры серебряного возраста».

В настоящее время я являюсь председателем общественного совета ветеранов и волонтером «серебряного» возраста. Вместе с командой единомышленников мы помогаем одиноким пенсионерам и инвалидам, многодетным семьям и семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Просто помогаем тем, кто нуждается в нашей помощи и дружеской поддержке.

Теперь, в сложное для нашей страны время, шьем для наших защитников нательное белье, балаклавы, изготавливаем окопные свечи и паракордовые браслеты. Не остаемся равнодушными, и, что называется, куем победу в тылу, чем очень гордимся. В преддверии празднования Дня победы надеемся, что скоро и специальная военная операция закончится нашей безоговорочной победой.

Добровольчество – это просто часть моей жизни, потребность помогать близким не только делом, но и словом. Порой простое дружеское участие в судьбе человека становится жизненно необходимым. Потребность одинокого человека в простом человеческом общении позволяет почувствовать свою нужность и значимость и просто продляет человеку жизнь. Мы проводим дружеские посиделки для одиноких граждан, оказываем помощь в быту в рамках программы «Добрососед», участвуем в различных субботниках и акциях гражданско-патриотической направленности.

Не сидите дома! Действуйте! Жизнь слишком быстротечна! Просто спешите делать пусть маленькое, но ДОБРО! Вместе мы – сила! Мы – одна большая дружная страна!

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО – КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Зубенко Галина Владимировна**  
БУ «Нефтеюганский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Что для меня добровольчество? Сразу трудно ответить на этот вопрос... Что-то же побуждает людей помогать другим, оказывать какую-то посильную помощь? И ведь делают они это бескорыстно, просто потому что кто-то улыбнется в ответ или скажет тихое «спасибо».

Моя трудовая деятельность очень тесно связана с волонтерством. Вместе с обществом «Серебряные волонтеры» (это наши пенсионеры) помогаем нашим защитникам, которые находятся в зоне СВО, шьем постельное белье для госпиталей, изготавливаем сухой душ. Глядя на лица людей во время работы, видишь, как они воодушевлены. Для них очень важно знать, что они часть чего-то масштабного, грандиозного и важного. Помогая, чувствуешь

свою причастность к общему делу, становишься частью команды, ощущаешь, что живешь не напрасно.

Общаясь со школьниками, стараюсь воспитывать в ребятах патриотизм, любовь к труду, а главное – прививать желание жить душой и добрыми делами.

Делая добрые дела, я обучаюсь различным трудовым навыкам, получаю знания и профессиональный опыт. А главное – я занимаюсь тем, что мне действительно интересно и приносит огромное удовольствие. Разве это не счастье – помочь кому-то?! И просто быть добровольцем.

Доброволец – человек, помогающий другим людям в различных сферах общества, с добрым сердцем и душой отдающий всего себя для пользы общества, чтобы сделать мир лучше. Люди, готовые делиться своим теплом с другими, люди инициативные, полные сил и энергии.

В заключении хочу сказать, что добровольчество для меня – образ жизни. Также это возможность показать себя с лучшей стороны, помогать людям, общаясь с ними, и, прежде всего, научиться чему-то новому. Это возможность продвигаться вперед. Начав однажды, уже сложно остановиться и вернуться к прежней жизни, в которой нет места «чужим», посторонним людям.

Будьте добрее, помогайте друг другу, и Мир станет лучше!

## **БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ЭТО КРУТО!**

**Крайнова Елена Константиновна**

БУ «Нижневартковский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Такие люди – это наше достояние,  
это опора для страны, своим примером,  
своими свершениями они буквально  
вдохновляют тех, кто рядом. Рождают  
чувство единения и верности, гордости  
за наших современников, гордость за Россию.*

В.В. Путин

Для меня волонтерство имеет очень важное значение. Быть волонтером – это замечательный способ внести положительное изменение в общество и помочь нуждающимся. В России добровольческое движение также является активной и значимой частью социальной сферы.

Одной из главных причин, по которой люди выбирают быть волонтерами – это желание помочь другим и делать хорошее дело. В России есть множество организаций и проектов, предлагающих различные возможности для волонтеров. Это может быть помощь в детских домах, приюты для бездомных животных, благотворительные фонды, медицинские учреждения и многое другое. Быть волонтером позволяет не только иметь практическую пользу для

других, но и приобрести новые навыки и опыт, расширить свой кругозор и общественную активность.

Один из важных аспектов волонтерства – это его социокультурная значимость. Волонтерство помогает укрепить и развить национальное единство, сплотить людей вокруг общих ценностей и целей. Волонтерские проекты часто позволяют взаимодействовать и сотрудничать разным категориям населения: молодежи, пожилым людям, инвалидам. Такие проекты способствуют формированию толерантности, социального равенства и взаимопонимания.

А для иностранных граждан быть волонтером в России означает возможность узнать страну и ее культуру ближе. Волонтерство часто связано с провинциальными регионами и малознакомыми местами, которые они могут посетить и узнать изнутри. Это дает шанс расширить свои горизонты, познакомиться с местными жителями и культурой, а также углубить свое понимание разнообразия и богатства России.

Быть волонтером – это не только про помощь другим, но и помощь самому себе. Оно открывает новые горизонты и возможности, позволяет выразить свою доброту и сострадание. Если у вас есть желание помочь другим и сделать мир лучше, то волонтерская, или, по-другому, добровольческая, деятельность – это прекрасный выбор внести действительно значимый вклад в общество. Принимать участие в добровольческом движении дает возможность помочь другим, а также помогает лично развиваться и улучшать свои навыки.

Еще будучи абитуриентом, я искала ту профессию, которая была бы связана с помощью людям и их поддержкой. И я нашла! Мое погружение в добровольческое движение началось с того момента, как я поступила в ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет». Выбранное мною направление «Социальная работа» дало старт моему началу как будущему молодому специалисту и как начинающему волонтеру. В университете часто проводились мероприятия, направленные на помощь и поддержку различных категорий населения. Они проводились в форме благотворительности – это и акция «Добрые крышечки», и участие в социально значимых проектах округа, а также сотрудничество с Городским добровольческим центром.

Участвуя и взаимодействуя с разными участниками волонтерства, я получила большой опыт в командной работе, развила свои лидерские качества, научилась решать проблемы и оказывать поддержку. А также я узнала, что волонтерство может быть полезным для построения моей будущей карьеры, это позволило мне приобрести новые знания и навыки, а также расширить свою профессиональную компетентность.

И так с каждым проведенным мероприятием в университете я понимала, что хочу сделать что-то еще, помочь большему числу людей, подарить улыбку или поддержать добрым словом. Именно это чувство – желание помочь и никогда не оставаться в стороне от чужой беды – для меня и означает быть волонтером.

Мое желание помочь осуществилось зимой 2023 года, когда я впервые проходила практику в БУ «Нижевартовский комплексный центр социального обслуживания населения». Для нас, студентов, было в новинку увидеть

особенности работы комплексного центра изнутри, и после проведенной экскурсии сильное впечатление произвело то, насколько же огромную работу проделывают все сотрудники учреждения.

В преддверии Нового года в БУ «Нижевартовский комплексный центр социального обслуживания населения» с 1 по 27 декабря 2023 года по доброй традиции учреждения прошла ежегодная благотворительная акция «Подари детям Новый год». Вместе с другими студентами нашего факультета педагогики и психологии мы активно собирали сладкие новогодние подарки и детские игрушки для семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации. В результате акции новогодние подарки получили 1 109 детей. Как было приятно видеть счастливые улыбки у детей!

Получается, что волонтерство – это деятельность, направленная на оказание помощи другим людям или обществу без желания получить взамен какую-либо выгоду. Быть волонтером – значит взять на себя ответственность за свое общество и сделать мир немного лучше.

Волонтерство также способствует формированию активного гражданского общества и поддерживает социальное развитие. Когда люди объединяются ради общей цели и стремятся сделать мир лучше, возникает чувство единства и взаимодействия, что стимулирует прогресс развития общества. Волонтеры являются двигателями позитивных изменений, вносят свой вклад в борьбу с социальной несправедливостью, охраной окружающей среды или улучшением условий образования и здравоохранения. Их активность и пример влияют на других людей, подталкивая их к добрым делам и вовлечению в общество.

В заключение можно сказать, что волонтерство – это полезное дело, которое имеет значимое влияние на общество и на самого волонтера. Внося свой вклад в благотворительные и социальные проекты, мы можем создать лучший мир для всех нас. Если каждый из нас найдет время и возможности стать волонтером, то вместе мы сможем изменить жизни многих людей и сделать этот мир более доброжелательным и справедливым. Я еще только в начале пути волонтерства, но точно знаю, что быть волонтером – это не просто призвание, это еще и круто!

## **Я – ВОЛОНТЕР!**

**Сычев Кирилл Евгеньевич**  
БУ «Нижевартовский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Будучи школьником одиннадцатого класса, я долго думал над выбором профессии и не мог определиться с экзаменами, но мне всегда нравилось общаться с людьми, взаимодействовать с ними и помогать бедным и неимущим людям, также мне очень сильно нравился такой школьный предмет, как «Обществознание», и, изучая материал данной дисциплины, я познакомился с

волонтерской деятельностью и загорелся желанием связать свое будущее с профессией социальной сферы.

После успешной сдачи ЕГЭ пришло время выбирать высшее учебное заведение. К счастью, у меня проблем не возникло, и я как раз поступил в ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» на направление «Социальная работа в сфере социальных служб». Так начался мой путь как будущего молодого специалиста, так и начинающего волонтера. В университете часто проводились мероприятия, направленные на помощь и поддержку различных категорий населения. Они проводились в форме благотворительности: это и акция «Добрые крышечки», и участие в социально значимых проектах округа. В каждом мероприятии я принимал активное участие и много раз был организатором его проведения.

Организация социальных мероприятий с целью помочь людям привела меня к такому мнению, что волонтерство – это не просто регулярные действия, это образ жизни. Ты видишь свою миссию в том, чтобы сделать этот мир лучше, и ты готов идти к этой цели шаг за шагом. Ты знаешь, что даже самая маленькая помощь может принести большую перемену. И ты готов делать эту перемену реальностью.

Так как моя курсовая работа связана с такой экономически уязвимой категорией населения, как малообеспеченные семьи, я проходил практику в БУ «Нижевартовский комплексный центр социального обслуживания населения» в отделении психологической помощи гражданам «Экстренная детская помощь» (служба профилактики семейного неблагополучия). В этом отделении ведется работа по предоставлению социальных услуг гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, для повышения их адаптационных возможностей и расширения способности к самостоятельному разрешению жизненных трудностей.

В ходе выполнения очередных заданий дневника практики у нас с одноклассниками появилось одно из заданий – это проведение социально значимой акции, и мы размышляли, что же сделать такое, чтобы эта акция принесла огромную пользу обществу или определенной категории граждан.

В БУ «Нижевартовский комплексный центр социального обслуживания населения» состоялся 29 марта 2024 года день юридической помощи. Основные вопросы рассматривались касательно жилищного права, жилищно-коммунальных услуг и вопросов в области опеки и попечительства. Мы, студенты, совместно со специалистом по работе с семьей и психологом ездили по семьям, получателям социальных услуг и проводили информационную работу с ними. Вручали буклеты с информацией о предоставляемых социальных услугах в учреждении. Было приятно получить слова благодарности не только от специалистов учреждения, но и от самих получателей социальных услуг.

Я считаю, что в волонтерстве нет большой или маленькой помощи, любая помощь ценная и важна. Ты не ищешь благодарности или похвалы, ведь сама возможность помочь становится наградой сама по себе. Тебя ждет ощущение глубокого удовлетворения и смысл в каждом дне, проведенном в служении другим. Кроме того, волонтерство может привести к новым



возможностям и приключениям! Ведь когда мы помогаем другим, мы получаем опыт работы с людьми и в кругах, в которых мы обычно бы не появились, если бы не стали волонтерами.

В наше время в обществе появляется огромное количество эгоизма, бесчувственности, лицемерия и прочих негативных явлений, поэтому это нужно останавливать любой ценой, пока это не привело к чему-то плохому. Поэтому вступайте в волонтерские объединения, кому еще не все равно на будущее нашего мира, ведь мы должны соответствовать нашим прошлым поколениям, которые только благодаря взаимопомощи и милосердию справлялись со всеми трудностями и невзгодами общества!

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО – ЕСТЕСТВЕННЫЙ ШАГ В МОЕЙ ЖИЗНИ**

**Лобанова Светлана Николаевна**

БУ «Нижевартовский многопрофильный  
реабилитационный центр»

Добровольчество – это один из самых благородных способов помочь другим и внести свой вклад в общество. Путь к добровольчеству может быть разнообразным и индивидуальным для каждого человека, но в целом он обычно начинается с осознания потребностей окружающих и желания оказать помощь.

Первый шаг на пути к добровольчеству – это осознание своего желания помогать другим. Многие люди испытывают удовлетворение от того, что способны внести свой вклад в улучшение жизни других людей. Иногда это может быть вызвано собственным опытом бедности, болезни или других сложностей, которые побудили человека к пониманию того, как важно помогать другим в трудные моменты.

Далее следует найти организацию или проект, в котором можно стать добровольцем. Существует множество различных волонтерских программ, от работы в приютах для бездомных животных до помощи в больницах или детских домах. Важно выбрать такую организацию, которая соответствует вашим ценностям и интересам, чтобы добровольчество не стало для вас обременительной обязанностью, а приносило радость и удовлетворение.

Опыт добровольчества также помогает развивать навыки и качества, которые пригодятся в жизни. Это возможность на практике улучшить коммуникативные навыки, научиться работать в команде, развить лидерские качества и научиться эффективно решать проблемы. Более того, добровольчество позволяет расширить круг общения, завести новых друзей и познакомиться с разными культурами и мировоззрениями.

Наконец, путь к добровольчеству чаще всего заканчивается пониманием того, что помощь другим – это не только благое дело, но и важная часть жизни, которая приносит радость и удовлетворение. Добровольчество делает мир

лучше и дает возможность каждому человеку оставить свой след в истории, помогая другим и делая мир добрее и красивее.

Для меня стать добровольцем стало естественным шагом в моей жизни, так как я всегда стремилась делать добро и помогать тем, кто в нужде.

Мой путь к добровольчеству начался еще в школе, когда я присоединилась к школьному движению «Тимуровцы». Мы помогали пожилым людям, ветеранам Великой Отечественной войны и участвовали в различных социальных акциях: по благоустройству территории, сбору макулатуры и др. Это было удивительное время, когда я поняла, как важно быть активным гражданином и помогать своему сообществу.

Позже, когда я поступила в университет, я присоединилась к студенческому добровольческому движению, где мы занимались различными проектами по помощи местным жителям, детям-инвалидам, пожилым людям, животным. Эти опыты были очень ценными для меня, так как я видела, как моя помощь делает жизнь других людей лучше.

С годами мое участие в добровольческих проектах стало для меня не просто хобби, а образом жизни. Я поняла, что помогать другим – это не только благородное дело, но и источник счастья и удовлетворения для меня. Я видела, как мой вклад в дело помощи создает положительные изменения в жизнях других людей, и это дает мне силы и мотивацию продолжать свою работу в этом направлении.

Сегодня я продолжаю быть активным добровольцем, участвуя в различных проектах помощи гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, участникам специальной военной операции, беженцам, детям с ограниченными возможностями и другим группам людей, нуждающимся в помощи.

Я верю, что каждый из нас может внести свой вклад в дело благотворительности и добровольчества, и это делает наш мир лучше и добрее.

Я горжусь тем, что стала добровольцем, и надеюсь, что мой пример вдохновит и других людей присоединиться к этому замечательному движению.

## **ПОМОЩЬ КАЖДОМУ**

**Белоногова Светлана Александровна**  
БУ «Нижевартовский специальный  
пансионат круглосуточного ухода»

Социальная сфера – служба, где милосердные и неравнодушные люди готовы прийти на помощь к каждому, отбросив все свои личные дела и трудности.

Добровольцем можно стать только по зову сердца.

Добровольцы – это обычные люди, у которых есть свои семьи и обязанности в семьях, на работе, перед государством. Но они всегда находят время и

возможности для помощи, не прося взамен ничего. Они несут благо в этот мир, делятся с ним и преумножают его.

Каждый сотрудник социальной сферы – доброволец. Тут нельзя иначе. Нельзя не любить людей и ежедневно работать с людьми... Нужно уметь чувствовать других людей, чувствовать момент, когда у них опускаются руки от беспомощности; когда они становятся агрессивными или занимаются постоянно самолечением от нехватки внимания; когда они перестают доверять другим людям из-за прошлых обид.

Порой человеку можно просто помочь добрым словом. Но это будет именно та помощь, которая необходима именно в этот момент.

Но порой помощь нужна и самим сотрудникам. Кого-то нужно поддержать дружеским общением в трудный для него момент, кому-то сходить за лекарствами, кого-то подвезти на машине до дома, чтоб он успел на мероприятие; оказать помощь в организации похорон близких людей. Мы, сотрудники, всегда рядом и всегда готовы оказать помощь и любому из нас.

Я никогда не планировала целенаправленно вступить в ряды добровольцев и быть добровольцем. Но если ты следуешь своему сердцу, чувствам справедливости и совести, то жизнь сама определит тебя в добровольцы.

Работая с гражданами пожилого возраста и инвалидами, ты всегда окружен людьми, которым нужен уход, забота, внимание и твоя посильная помощь.

Заехать в аптеку после работы для Тамары Петровны, навестить в больнице Ивана Викторовича, найти в социальных сетях подругу молодости Лидии Васильевны, купить любимый чай Петру Николаевичу, помочь выбрать телефон Сергею Геннадьевичу – эти поступки входят в твою жизнь, остаются в ней и становятся неотъемлемой частью твоей жизни.

По дороге на работу обязательно нужно остановиться возле бездомных собак и покормить их своим обедом... Принести котенка в дом, потому что ему было страшно и он так жалобно мяукал.

В исторический для страны момент проявить патриотизм и принимать активное участие в подготовке к выборам: совершать поквартирный обход для формирования корректных списков, информировать граждан о викторине и помогать им пройти регистрацию, быть наблюдателем в дни голосования. Вступив в ряды добровольцев, ты не можешь остаться в тени в этот период и не выполнить свой гражданский долг.

Оказать материальную помощь гражданам нашей страны, столкнувшимся с чрезвычайными стихийными происшествиями и бедами. Связать теплые зимние носки для участников специальной военной операции и вложить их в общую посылку.

Проявить заботу о природе и об экологической среде: сортировать мусор и приносить в экопункты отдельно батарейки, пластиковые крышки и макулатуру; участвовать в субботниках и в высадке деревьев, оставлять порядок после себя на природе.

Нельзя быть добровольцем в одном направлении. Доброволец – это выбор, который сделан сердцем!

## МОЙ ПУТЬ

**Широких Оксана Викторовна**  
БУ «Нишневартовский специальный  
пансионат круглосуточного ухода»

*За идеалы добра и мира,  
За «руку помощи» в нужный час.  
По смыслу жизни я выбираю  
Путь к добровольчеству «здесь и сейчас».*

Добровольчество – это участие в какой-либо организации, в каком-либо движении по своей доброй воле. Эта фраза является ключом, на мой взгляд, к пониманию добровольчества. Считаю, что это самое верное и точное определение. Только по доброй воле совершаются самые главные и значимые дела. Приведу собственный пример. С самого раннего детства я чувствовала в себе потребность помогать другим людям. Мне было грустно видеть одиноких стариков и слушать их рассказы о тяжелой жизни, потерях и горестях; больно было слышать о трагедиях в жизни людей, неизлечимых болезнях, трудностях и невзгодах. Мне хотелось взмахнуть волшебной палочкой и помочь каждому из них.

Будучи ребенком, я с радостью уступала место в автобусе пожилым и беременным женщинам, просила у мамы мелочь, чтобы подбежать к просящему и кинуть монетку в его копилку. Повзрослев, я с учителем и одноклассниками ходила к ветеранам, где мы беседовали о войне, пили чай с вкусным вареньем. Я видела эти глаза, полные грусти и печали, но в то же время наполненные радостью от того, что им уделили время, что их не забыли.

Я часто задавала себе вопросы: «Почему люди одиноки?», «Почему у людей столько жестокости?», «Почему идет старушка с большими пакетами, а рядом мужчина не старается ей помочь?», «От чего плачут старики?», «Почему болеют неизлечимыми болезнями дети?». Тогда я твердо решила, что хочу помогать людям. Мне стали все чаще и чаще попадаться на глаза передачи про ДТП, про оказанную донорами помощь. Я стала много читать о донорстве, о возможности спасти человеческие жизни. Помню, как первый раз сдала кровь. Мне было 20 лет. После сдачи крови я почувствовала свою значимость для кого-то. Мысленно представляла, как кровь переливают в тело другого человека, и он начинает выздоравливать. Эта мысль плотно засела в моей голове: «Я могу, я помогаю!». С тех пор и по настоящее время являюсь донором крови и ее компонентов. Каждый раз приходя на станцию переливания крови, ощущаю, что «несу» добро людям.

Вот уже много лет я работаю в учреждении социальной защиты населения, помогаю одиноким людям адаптироваться в условиях окружающей действительности. В центре, где я работаю, проживают люди, которые много лет провели в местах лишения свободы и, выйдя на волю, потеряли все родственные связи, жилье, либо столкнулись с отвержением своих близких и утратой

какого-либо общения с ними. В работе с такими людьми я не думаю, что они сделали, за что были наказаны, какие обстоятельства привели их на скамью подсудимых. Руководствуюсь принципом «не суди, да не судим будешь». Передо мной человек, оказавшийся на улице, утративший все социальные связи. Моя задача – помочь ему адаптироваться и вести полноценную жизнь.

Глобальная проблема нашего общества – равнодушие. Многие говорят: «Зачем с ними возиться? Кому они нужны? Как не противно с ними работать?». На это я с твердой уверенностью отвечаю: «Кто, если не я, поможет этим людям?».

Шаг за шагом мы идем к цели. Цель – жить! Люди снова учатся взаимодействовать друг с другом, находить общие темы для разговоров, некоторые из них трудоустраиваются и стараются вести полноценную жизнь.

Когда ты видишь плоды своих трудов, ощущаешь счастье внутри. Твоя миссия на земле выполняется. В песне Михаила Ивановича Ножкина есть замечательные слова, которые я храню в своем сердце:

«Только помни, только помни  
В грохоте ритма века.  
Самая главная в жизни профессия –  
Быть человеком».

Мой путь к добровольчеству неразрывно связан с большой и искренней любовью к людям. Согласна с мнением, что нет плохих людей, есть люди, на которых не хватило душевной мощности. Эту самую мощность я приобретаю в помощи и поддержке нуждающимся.

## **МОЯ ВСЯ ЖИЗНЬ – ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ**

**Ильясова Флуза Ризовна**

БУ «Нижневартовский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Я родилась 3 января 1946 года. Наше детство проходило в трудное послевоенное время. Страна вставала из руин, восстанавливалась. Очень много семей потеряли своих мужей-кормильцев, у вдов осталось много детей. Мы были готовы помочь, чем могли и как могли, каждой семье, каждому ребенку, каждой бабушке, у которой война отобрала всех.

В мое детство носить звание «тимуровец» или «юннат» было огромной честью. Тимуровцы помогали семьям, юные натуралисты помогали охранять природу, леса. Сколько саженцев мы высадили вместо вырубленного леса! Сколько мы работали на полях колхоза! Везде, где могли, помогали. Это было для нас как бы неоспоримо, само собой разумеющееся.

Желание помогать людям сохранилось у меня и по сегодняшний день. Я – волонтер «серебряного» возраста. Меня очень радует и греет мне душу то, что сегодняшняя великолепная молодежь сохранила это качество – желание помочь людям. Правда, сегодня мы называем это волонтерство.

Волонтерство – это добровольческая деятельность, включающая традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, формы гражданского участия без получения денег и финансовой выгоды.

Как я восхищаюсь объединением «Лиза Алерт»! Это некоммерческое общественное объединение, занимающееся поиском пропавших людей. Оно основано 14 октября 2010 года. Как я восхищаюсь этими самоотверженными людьми, помогающими семьям, в дом которых постучалась страшная беда. Таких организаций очень много.

Я очень рада, что наша молодежь не потеряла самое ценное качество – помогать людям бескорыстно. Мы прожили не зря, наше хорошее дело продолжается! Люблю нашу молодежь, спасибо им!

## **СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!**

**Зими́на Анастасия Николаевна**  
БУ «Няганский реабилитационный центр»

Семейное волонтерство – не просто слова для нашей семьи, это образ жизни. А началось все два года назад, когда мой сын Тимофей стал участником-волонтером инклюзивного волонтерского отряда ПроДобро.Ру. Сначала Тим сам ходил на мероприятия отряда и изъявил желание стать волонтером. На одну из акций я решила пойти вместе с сыном, чтобы самой окунуться в атмосферу доброты, понимания, помощи. Я сделала несколько фото Тима, а потом заметила, что других деток-волонтеров никто не фотографирует, и я решила сделать фото и видео всех участников. Отправила все материалы руководителю волонтерского отряда и родителям, все были в восторге, попросили меня фотографировать, снимать и на других предстоящих акциях и мероприятиях. На следующую акцию я уже шла сама и осознанно решила снимать фото/видео не только для родителей, но и для групп проекта в социальных сетях и для постов на моей странице. Так я стала медиаволонтером.

Сейчас я являюсь участником группы ПроДобро.Ру в социальной сети «ВКонтакте», пишу посты, делаю видеоролики о мероприятиях, фото/видео репортажи с акций отряда. Ну и, конечно, сама участвую во всех акциях и мероприятиях проекта. Тимофей тоже продолжает быть «добряком». Он активно принимает участие в разных акциях проекта, города и округа. Вместе с инклюзивным волонтерским отрядом ПроДобро.Ру мы участвовали в акциях: «Тепло из дома» (посылки с теплыми вещами, продуктами и медикаментами на фронт), «Кормушки для птиц», которую мы проводим круглый год (делаем кормушки и следим, чтобы они всегда были наполнены), «Окопные свечи» (проходит на постоянной основе). Каждый год мы участвуем как волонтеры в социальной ярмарке «Мир один на всех» в БУ «Няганский реабилитационный центр». Все вырученные средства с ярмарок идут на волонтерскую деятельность, организацию мероприятий и акций волонтеров-добряков. В том году

было очень много акций ко Дню Победы. Мы участвовали в Большом волонтерском хоре, в акциях «Ветеран живет рядом», «Георгиевская Лента», «Песни Победы», «Весна на клавишах Победы». Даже на выборы Губернатора Тюменской области мы с сыном пошли в роли волонтеров.

Естественно, в наше непростое время мы как волонтеры пытаемся помочь нашим солдатам на фронте акциями «Посылка солдату», «Письмо солдату». Мы принимали участие в организации площадки на городском слете добровольцев. Не обошел нашу волонтерскую семью и Всемирный фестиваль молодежи 2024. В городе Нягани при поддержке Дома Молодежи мы были волонтерами на мастер-классе «Сделай открытку солдату» на фестивале «Действуй!» под эгидой Всемирного фестиваля молодежи 2024.

Помимо волонтерской деятельности в городе мы активно выезжаем и за пределы города Нягани. Прошлой осенью я прошла обучение и получила диплом волонтера в сфере адаптивного спорта в г. Ханты-Мансийске, приняла участие как волонтер в XXV Открытой Спартакиаде Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди людей с инвалидностью. В начале марта этого года была волонтером на Специальной Зимней Спартакиаде среди детей и подростков с умственными отклонениями, которая проходила в г. Ханты-Мансийске. В конце марта нам с Тимой одобрили заявки в качестве волонтеров на Зимние Паралимпийские игры в г. Ханты-Мансийске. Это бесценный опыт на мероприятиях такого масштаба. На соревнованиях в центре Зимних видов спорта А.В. Филипенко мы помогали со спортивным инвентарем, с экипировкой для спортсменов, Тимофей помогал «серебряным» волонтерам разливать горячий чай для спортсменов и болельщиков. На следж-хоккее в Ледовом дворце старались по максимуму помочь как волонтеры не только спортсменам, но и зрителям. В конце мая этого года нас пригласили волонтерами на Спартакиаду по легкой атлетике, которая пройдет в г. Ханты-Мансийске.

В начале апреля состоялась волонтерская поездка отряда ПроДобро.Ру в город Тюмень. Мы участвовали в волонтерских концертах в РЦ «Родник» для пациентов и сотрудников центра, а еще в Штабе Единая Россия Тюменской области дали концерт для участников СВО и их семей.

Так же в городе Тюмени для нас, волонтеров из Нягани, устроил экскурсию по Областной Думе депутат Тюменской областной Думы Владимир Александрович Нефедьев.

Все это лишь малая часть нашей волонтерской жизни. Хочется написать гораздо больше, но столько мероприятий, что не успеваешь все записать.

Сейчас начинаются майские праздники и самый главный праздник – День Победы! Конечно, мы как волонтеры не останемся в стороне. Обязательно будем участвовать в Большом Волонтерском хоре, пойдем в ТЦ «Оазис Плаза» с артистами ГКЦ «Планета» петь военные песни во флешмобе «На клавишах Победы», будем раздавать георгиевскую ленту и обязательно поедем поздравлять участников войны с акцией «Ветеран живет рядом».

Самое главное, что я с уверенностью могу сказать – спасибо сыну за то, что он привел меня в волонтерскую деятельность, теперь я нашла то, чего мне не хватало. Я безумно рада, что мой ребенок с детства растет человеком с



добрым сердцем, всегда готовым помочь. В честь празднования Международного дня добровольца мы как семья волонтеров получили благодарственные письма от Главы города Нягани за развитие и поддержку волонтерского движения в городе.

Мы оба зарегистрированы на платформе Добро.ру и являемся официальными волонтерами. У нас есть на Добро.ру отработанные верифицированные часы, сертификаты с мероприятий, сертификаты, подтверждающие прохождение нами обучения, оценки и отзывы организаторов.

Я горжусь, что мой сын в 10 лет такой активный волонтер в социальной сфере и сфере инклюзии. Дальше только больше! Мы будем продолжать свою волонтерскую деятельность и в будущем. Планов и проектов очень много, мероприятий и акций – еще больше. Ведь всегда есть те, кому нужна помощь. И мы будем помогать! Быть волонтером – это здорово! Спешите делать добро!

## **Я НЕ ВОЛШЕБНИК, Я ТОЛЬКО УЧУСЬ**

**Саранчук Наталья Михайловна**  
БУ «Пыть-Яхский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Будущий день не любит, когда его ждут,  
сложив руки на коленях, его надо делать самим*  
В. Пикуль

Я, Саранчук Наталья Михайловна, являюсь участником волонтерского движения «Волонтеры серебряного возраста» с 2016 года. Волонтерство занимает у меня всю свободную часть времени. Я горжусь тем, что являюсь волонтером, и не скрываю, что могу приносить добро людям, дарить им свое тепло и вовремя приходить на помощь, не требуя ничего взамен.

Мое жизненное кредо: «Будь добр к ближнему и добро вернется к тебе».

Я люблю свой город, жителей города и не могу с безразличием смотреть на то, что происходит вокруг.

В наше суетное время, когда все куда-то спешат, редко кто задумывается о помощи ближнему, а особенно ветеранам и труженикам тыла, пожилым людям, у которых не осталось близких родственников, многодетным семьям, семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, семьям участников СВО. Нельзя забывать, что окружающим необходимо наше теплое отношение, внимание, уважение и почтение, особенно к старшему поколению.

Участвуя в социальных проектах, я стараюсь делать мир вокруг нас пусть немного, но лучше. Участвуя в акциях «Свеча памяти», «Журавли», «Посылка солдату», «Блокадный хлеб», «Коробка добра», «Синий шарик», проводя мастер-классы по изготовлению бумажных фонариков, изготовлению поделок и поздравлению детей, находящихся на лечении в Центре профилактики и борьбы со СПИД, я всегда осознаю, что дарю добро и поэтому сама

становлюсь лучше, начинаю ощущать себя по-другому. И отношение ко мне со стороны окружающих тоже меняется.

В 2020 году ситуация с COVID-19 заставила меня и многих горожан иначе взглянуть на благотворительную и волонтерскую деятельность. Еще во время первой волны эпидемии стало понятно, что без помощи таких неравнодушных, как я, граждан справляться будет гораздо сложнее. Поддержка требовалась многим. Казалось бы, режим самоизоляции, всемирный карантин, запуганность и растерянность людей, кризис, снижение доходов населения – какое уж здесь волонтерство? Но, как ни странно, оно оказалось на пике своей популярности в столь тяжелые времена.

Во время пандемии коронавируса моя помощь как волонтера «серебряного» возраста была особенно востребована, так как пожилые люди, которые не посещали публичные места, не контактировали с другими людьми, оказались в зоне риска. Для многих из них единственной помощью в это время стали волонтеры, которые доставляли медикаменты, продукты питания и товары первой необходимости.

Я считаю, что у волонтеров несколько иерархических ступеней. Начинается все, как правило, с небольших акций в моем городе: «День памяти и скорби», «Чистые окна», «Окна Победы», «Добрая почта», «Подари тепло защитникам», «Георгиевская ленточка», «Браслеты выживания», «Окопные свечи». По мере того, как я набираюсь опыта, появляется возможность работать на таких мероприятиях как Форум инициатив регионов 60-й параллели в г. Когалыме; V, VI Окружные хореографические конкурсы «На пульсе танца»; I и II муниципальный слет «Наследники Победы».

Для меня волонтерство – это образ жизни. Погрузившись в этот мир, я начинаю сама искать интересные проекты: XXXI Всероссийская студенческая весна, V Фестиваль семейного волонтерства «Добрый Дом», региональный молодежный фестиваль «Действуй!», Музей «Поезд Победы», конкурс волонтеров-экскурсоводов «Моя судьба – Югорский край», фестиваль «Югорская уха», фестиваль «Чай и варенье – всем на удивленье», «Зимняя неделя добра».

Многие проекты и мероприятия, в которых я участвую, проходят при участии гостей из других стран. Это Всемирный фестиваль молодежи в г. Сочи. Общение происходит на английском языке. Я не волшебник, я только учусь, я постепенно преодолеваю языковой барьер. Волонтерство – лучший способ для меня овладеть английским в совершенстве.

Чтобы идти в ногу со временем, я участвую в различных конкурсах, грантах, таких как Всероссийский грантовый конкурс «Молоды душой», Международная премия #МЫВМЕСТЕ. Регулярными являются прохождения курсов на платформе Добро.Университет. Успешное прохождение обучающих курсов и указание, что ты являешься волонтером, резко поднимает вверх в списке кандидатов на международные или Всероссийские мероприятия.

Я считаю, что чем бы я не увлекалась, в волонтерском движении для меня всегда найдется ниша, в которой я смогу реализовать свои способности.

У меня много друзей-волонтеров разных возрастов, разных национальностей, разных занятий и увлечений. Все они яркие, талантливые личности с

неутомимой энергией. Участвуя в волонтерских проектах, мероприятиях, я завою новые знакомства, которые перерастают в крепкую дружбу. Это люди из других городов, стран, с других континентов. Это возможность познакомиться с людьми из другого круга. Возможность посмотреть на мир другими глазами.

Для меня волонтерская работа – это неотъемлемая часть моей жизни. Если ты в силах – ты помогаешь обществу. Жить с открытым сердцем, щедро делиться душевным теплом, безвозмездно помогать тем, кто нуждается в помощи, воспринимать боль окружающих как свою. Волонтеры – люди особенные, они наполняют глубоким смыслом не только чужую, но и свою жизнь. И путь, который они избрали, благословлен свыше, ведь доброта украшает, спасает, обезоруживает...

## ВСЕ МЫ ИСКРЫ ОДНОГО КОСТРА

**Мансуева Тоита Сайдаевна**

БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр»

*Тот, кто ничего не делает для других –  
ничего не делает для себя*

И. Гете

Я не люблю слово волонтер. Это иностранное слово. Его смысл четко можно отобразить русским словом – доброволец, человек, проявляющий добрую волю. Это мне ближе. Люблю добрых, щедрых душой и отзывчивых людей, преклоняюсь перед их самоотверженностью и человечностью, но слово волонтер не люблю. Возможно, потому что родилась и выросла в СССР. Моя добровольческая деятельность началась много десятков лет назад, когда я прочитала повесть Аркадия Гайдара «Тимур и его команда». Для меня Тимур был настоящим героем, отважным и гордым, не боящимся хулиганов, помогающим семьям погибших командиров. Он смело нарушал любой запрет, если в итоге это могло кому-то помочь. Делал все бескорыстно. Рассказ об этом мальчике вдохновлял нас, детей того поколения, совершать добрые дела, и мы становились «тимуровцами». Нас воспитывало окружение. Потому что добровольцами, по сути, были все. С высоты прожитых лет я могу сказать, что мультфильмы, кино, книги, вся информация, которую мы получали, была доброй. Может в этом секрет? А может дело в том, что ответственности было больше как у детей, так и у родителей? Все знали, что должны не только им, но и у них есть обязанности друг перед другом, перед учителем, соседом. Идея была не просто призывом, а примером. Мы, дети того времени, воспитывали сначала себя, объединялись в команды и брали на себя ответственность. Добрые дела совершались не ради проставления часов и баллов. Они совершались, потому что это твой образ жизни. По-другому не поступишь ты и тот, кто рядом с тобой. Уступить место взрослому, помочь донести тяжелую сумку, сходить в магазин, вынести мусор – это была норма поступка.

Я родилась и выросла в городе Грозном. Рядом с моим домом был детский дом № 10. Мы с друзьями ходили туда, играли с малышами, помогали им чинить игрушки, читали сказки и ставили первые в нашей жизни спектакли. Это не было игрой. Мы чувствовали себя участниками чего-то очень взрослого и важного. Шефство длилось годами. Все не заканчивалось разовой акцией, а наши подшефные сами вступали в такие же команды. Не могу сказать, какая категория детей там была, но одно знаю точно – мне всегда хотелось им помочь. Мы с сестрой приглашали наших одноклассников из числа воспитанников этого детского дома к нам домой на обед или ужин. Мама очень вкусно готовила и всегда была рада нашим гостям. Кстати, вот уже сорок лет как мы окончили школу, но до сих пор общаемся в социальных сетях.

Кто такой герой? Я думаю, что со мной согласятся многие, если я скажу, что это человек, который, не раздумывая, придет на помощь. Такие люди были и есть во все времена. И подвиги у героев бывают разные. Громкие, с оглушительной славой одни, другие – тихие, но такие нужные, благодаря которым из дня в день чья-то жизнь становится лучше. Вот такие герои, тихие и скромные, кормят бездомного, помогают пенсионеру, устраивают праздники для детей... Это радость и тому, кто дает, и тому, кто получает. У одних, кто занимается добрыми делами, происходит переоценка ценностей и они меняются к лучшему. Другие – не теряют веру в добро. Что в этом случае важнее? Не знаю. Знаю одно – человек остается человеком только в том случае, пока он способен чувствовать чужую боль. В конце хочу сказать, что горжусь тем, что состою в волонтерском отряде БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр» «Дорогой добра», являюсь координатором добровольческого движения в учреждении, и меня окружают неравнодушные люди с горячими сердцами, готовые прийти на помощь в любую минуту. Самое важное, что я получила, занимаясь добровольческой деятельностью – это уверенность в том, что рядом со мной верные и надежные люди.

Многие ошибочно думают, что добровольцы – это люди со стальными нервами и сделаны они из железа. Да, они сделаны из железа, потому что не проходят мимо чужого горя. Но они тоже плачут. Плачут от радости, что помогли. И плачут от горя, когда что-то не получается. И пока они есть, готовые зажечь свет там, где темно, поверьте, мир будет становиться лучше.

## **ЗА ВОЛОНТЕРСКИМ ДВИЖЕНИЕМ – БУДУЩЕЕ!**

**Иглина Валентина Николаевна**  
БУ «Советский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Волонтеры – это, прежде всего, неравнодушные люди и очень добрые, которые приходят на помощь в трудные моменты. В своих делах они не требуют ничего взамен. Деятельность волонтера приносит счастье не только самому волонтеру, но и тем, кому адресована его безвозмездная помощь. Суть

волонтерской деятельности – добровольная и бескорыстная помощь людям. Актуальность волонтерства объясняется большим количеством людей, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в помощи и поддержке. И такую помощь им могут оказать волонтеры-добровольцы. В ответ они получают слова благодарности.

Я всегда хотела помогать людям, нуждающимся в помощи и быть полезной нашему обществу. Еще одно мое желание – чтобы мир вокруг нас стал лучше, чтобы каждому человеку было приятно осознавать, что о нем заботятся и он кому-то нужен. Но помочь человеку словом бывает недостаточно, необходима помощь делом. И это долгий и кропотливый труд.

Как все начиналось...

Началось с переезда в 1986 году из многоквартирного в частный дом. На улице жили женщины преклонного возраста, которым нужна была помощь. Стала помогать. Кому белье постираю, кого накормлю, в аптеку за лекарством схожу, зимой снег почищу. В гости к себе зову и сама к ним захожу. Пьем чай, беседуем, общаемся. Когда они чувствуют себя неважно, остаются ночевать. У всех подопечных есть мой номер телефона.

В 2018 году обучилась на факультете «Волонтеры «серебряного» возраста» в рамках «Университета третьего возраста». Получила личную книжку волонтера.

Одно из направлений моей деятельности как волонтера – взаимодействие с БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних». Для детей и подростков, проходящих курс реабилитации в учреждении, стала другом и наставником.

Маленьким детям читаю сказки, старшим помогаю разрешить возникшие проблемы, они охотно делятся собственным опытом. Подростки приходят ко мне в гости. Мы вместе стряпаем пироги, варим супы, делаем салаты, печем блины и чебуреки. И обязательно пьем вместе чай! Неформальное общение и желание помочь позволяет выйти на контакт с подростком, найти вместе с ним новые увлечения и интересы, а также выход из неблагоприятных ситуаций. Девочки учатся быть настоящими хозяйками. Мальчики занимаются мелким ремонтом, уборкой дворов. Встречи с Советом ветеранов проходят в теплой обстановке, всегда яркие и запоминающиеся. Традиционно принимаю участие в акциях: «Серебряные волонтеры – детям», «Всемирный день спонтанного проявления доброты», «Дети солнца», «Ветеран живет рядом», «Георгиевская ленточка», «Красная гвоздика», «Блокадный хлеб», «Белая трость», «Своих не бросаем», «Шьем добро» и других. Одной из последних стала «Вместе против террора!». Необходимость проведения такого мероприятия продиктована реалиями сегодняшней жизни, необходимостью дать несовершеннолетним представление о терроризме и его проявлениях, убедить в необходимости постоянного выполнения мер предосторожности, уменьшающих вероятность стать жертвой террористов, научить правилам поведения при угрозе и во время террористического акта.

Деятельность «серебряных» волонтеров разнообразна, а их поступки вызывают искреннее восхищение и вдохновляют окружающих стать лучше. И я горжусь, что я волонтер! За волонтерским движением – будущее!!!

## **Я ГОРЖУСЬ, ЧТО Я ВОЛОНТЕР!**

**Кедровская Ядвига Григорьевна**  
БУ «Советский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Сегодня в мире волонтерская деятельность – один из самых распространенных видов добровольческого труда в интересах общественности. Добровольческий труд основан на принципе взаимопомощи. Люди, которые занимаются волонтерской деятельностью, руководствуются душевным порывом, основанном на сочувствии, милосердии, любви, духовной потребности.

Вокруг нас есть много людей, нуждающихся в помощи. И если не обращать на проблему внимание или сослаться на то, что государство должно заниматься такими людьми, то наше общество обречено на безразличие к чужой беде и боли. Но российское общество – это мы, граждане нашего государства, и «делать добро» сидит в нас с истоков образования Руси. Люди на интуитивном уровне делают добро и этот талант необходимо подкреплять общественным одобрением, пропагандой в средствах массовой информации.

Это так здорово – создавать вокруг себя атмосферу доброты и тепла, помогать другим и осознавать, что, благодаря незначительным с твоей стороны действиям, мир меняется к лучшему, и ты меняешься, воспитывая в себе лучшие качества.

Волонтерская деятельность для меня – это образ моей жизни. Всегда помогать людям. Ведь люди, которые нуждаются в помощи, есть всегда.

Заниматься волонтерством я начала в детстве с семи лет. В своем селе вместе с другими ребятами мы были тимуровцами, помогали престарелым односельчанам, инвалидам и участникам Великой Отечественной войны по хозяйству, покупали лекарства, продукты, рубили и складывали дрова, высаживали и ухаживали за огородом. Работали на уборке зерна и кукурузы, овощей и фруктов в колхозе. У нас еще в то время была корова, которая помогала выжить не только нашей многодетной семье, но и другим семьям, кто нуждался. Да и на огороде всегда был урожай овощей, ягод, которыми мы делились всегда. Мама подавала нам пример помощи людям и нас к этому с детства приучала. Она нас научила никогда не проходить мимо сложных ситуаций в жизни другого человека.

После школы добровольчество стало образом жизни. Став взрослой и получив специальность санитарного фельдшера, всегда безвозмездно делала массаж, ставила уколы, делала компрессы, банки тем, кто нуждался в этих услугах.

Приехав в г. Советский, я сама столкнулась с проблемой, которую могли мне решить мои сослуживцы. Мое желание помогать другим еще больше возросло. Все начинается с мечты! В рождественские праздники 1993 года возникло сильнейшее желание создать в г. Советский Клуб милосердия для детей-инвалидов. И закипела работа! Администрация города выделила старое здание. Ремонт делали силами неравнодушных «советчан», привлекая на безвозмездной основе специалистов. В октябре 1993 года Клуб милосердия для детей-инвалидов «Солнышко» был открыт. На сегодняшний день это окружной реабилитационный центр.

Выйдя на заслуженный отдых, вот уже в течении 8 лет я являюсь волонтером «серебряного» возраста. В ряды волонтеров БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения» я вступила в 2016 году и до сих пор занимаюсь волонтерской деятельностью. А какой? Сейчас расскажу.

Многие одинокие люди очень благодарны за моральную поддержку, когда им просто позвонишь, поговоришь, спросишь: «Как здоровье?». В рамках технологии «Алло, волонтер!» у меня 12 человек, которых я периодически обзваниваю. И они очень рады нашему общению.

В рамках реализации проекта «Гид добра» я сопровождаю маломобильных граждан в социально-значимые учреждения, а также на прогулках в городском парке, сквере и так далее. Вместе с другими волонтерами мы организуем визиты вежливости с мини-концертами на дому к маломобильным гражданам, труженикам тыла, членам семей погибших (умерших) ветеранов боевых действий.

Совместно с другими волонтерами постоянно участвую в различных акциях поддержки участников специальной военной операции. Дружной командой мы пишем письма, создаем для них сувениры, плетем сети, шьем нижнее белье для госпиталей, участвуем в акциях по сбору гуманитарного груза, вяжем теплые вещи.

Я являюсь участником танцевальной группы «Раздолье», в состав которой тоже входят волонтеры. Мы часто принимаем участие в городских концертных программах и выступаем в БУ «Советский пансионат круглосуточного ухода».

В рамках комплексной программы «Росток» по оказанию индивидуально-ориентированной помощи семьям с детьми, находящимся в социально-опасном положении и трудной жизненной ситуации, принимаю участие в организации и проведении игровых, познавательных и спортивных программ.

Уже много лет я оказываю помощь своей соседке в рамках технологии «Добрососед», которая перенесла инсульт. Помогаю ей по дому, ухаживать за цветником и теплицей. А также я являюсь членом Общественного совета при Департаменте социального развития Югры.

БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения» – это настоящий кладезь возможностей для всех неравнодушных людей, кто хочет делать добро, кто хочет изменить вокруг себя мир к лучшему. При помощи специалистов центра открывается обширное поле деятельности, где



можно не только применить свои навыки, но и приобрести необходимые знания, участвовать в различных программах.

В повседневной жизни я посещаю занятия танцетерапии, театральный кружок, а дома занимаюсь цветоводством и огородничеством. И это совсем не мешает принимать участие в волонтерской деятельности.

Так что волонтерство для меня – это все, это вся моя жизнь. И даже если кажется, что времени на волонтерство совсем нет, это неправда, надо только спланировать его правильно. А когда спланируешь, смотришь, вот и шарфы, носки, сети связаны для участников СВО, и девиз «Вместе мы – сила» работает.

Все встречи в жизни моей волонтерской деятельности даны мне не случайно. Делая добро другим, я вдруг поняла, что они помогли мне проявить себя, узнать свои возможности, изменить свое восприятие мира, раскрыть и реализовать свои умения, повысить свою самооценку, приобрести новые знания, обрести новых друзей.

Я горжусь, что я волонтер!

Для тех, кто еще думает посвятить себя благородному делу, я дарю стихотворение собственного сочинения:

Дари свое сердце, любовь и заботу!

Дари свое время, его не жалея.

Будь Ангелом Божьим – тому, кому нужен.

И делать добро ты спеши поскорей!

А тлеющий лучик далекой надежды

Ты можешь разжечь сильной волей своей.

Ведь ты – волонтер – ты помощник извечный,

Меняешь вокруг себя жизни людей!

## **Я ПОМОГАЮ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ ЭТО НРАВИТСЯ!**

**Кузнецова Марина Георгиевна**

**БУ «Советский реабилитационный центр»**

Мой путь к добровольчеству был не случайным. В 2017 году я начала работать в БУ «Советский реабилитационный центр» социальным работником и не сожалею об этом.

В моих руках оказались особенные дети, которым нужна наша помощь. А каждый ребенок – это определенная судьба и в то же время непростая. Стало очевидным, что и я стала непосредственным участником этих судеб.

В своей деятельности пришлось стать очень близким человеком семьям, в которых воспитываются дети с ограниченными возможностями. В домашних условиях осуществляла кратковременный присмотр за детьми-инвалидами с тяжелой степенью ограничения здоровья. С каждым годом потребность в данной услуге увеличивается, а родители видят во мне не только помощника, но

и специалиста в реабилитации, который всегда готов откликнуться на любую просьбу.

Большое внимание уделяю творческой самореализации инвалидов молодого возраста. Эта категория молодых людей требует особого внимания. Они нуждаются в нашей поддержке, понимании.

Мы вместе везде: на репетициях, при выборе творческих номеров. Сопровождение и присутствие на выступлениях приносят свои результаты.

Так, участие в ежегодном творческом фестивале «Шаг навстречу» стало важным этапом в творческом развитии для многих людей с инвалидностью. Некоторые молодые люди связали свою жизнь с творчеством и принимают участие в различных конкурсах. Ведь только вера в свои возможности укрепляет стремление к победе. Лучики света в глазах каждого мне придают силы и уверенность, а это так важно в нашей деятельности.

Инклюзивный фестиваль «Солнце в каждом» помог раскрыть талант сразу нескольким участникам. Я считаю, что в этом есть и моя заслуга. Но одна бы я не справилась. Во всех начинаниях добровольческой деятельности меня поддерживает и принимает непосредственное участие мой супруг – Кузнецов Дмитрий Леонидович, руководитель клубного формирования «Перекресток», в котором занимаются теперь уже взрослые получатели социальных услуг учреждения. В 2022 году авторское сочинение Дмитрия Леонидовича было представлено на конкурсе по созданию Гимна Югорских добровольцев (волонтеров) сферы социальной защиты и социального обслуживания и удостоено 3 места в рейтинге участников.

С первых дней объявления о пандемии по зову сердца вступила в ряды добровольцев гуманитарного корпуса. В свое свободное от работы время участвовала в более чем 800 выездах по развозке лекарственных препаратов пациентам, которые заразились новой коронавирусной инфекцией.

За значительный вклад в развитие волонтерского движения, сохранение и укрепление традиций искренней и бескорыстной помощи людям, высокий профессионализм и активную гражданскую позицию в 2020 году награждена благодарственным письмом Депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации Т.С. Гоголевой.

С 2020 года зарегистрирована в единой информационной системе сферы развития добровольчества (волонтерства) Добро.ру. Принимала непосредственное участие в 61 добром деле нашего центра, в качестве волонтера участвовала во Всероссийской переписи населения.

А с января 2024 года коллектив нашего учреждения доверил мне важную миссию, выбрав председателем Первичной профсоюзной организации. С моим коллективом и с получателями социальных услуг мы принимаем участие в акциях: «Посылка солдату», «Открытие защитнику Отчества», «Солдатский треугольник». Наша поддержка очень важна для защитников нашей Родины, являющихся в настоящее время участниками специальной военной операции.

Могу сказать с гордостью и великодушием: «Волонтерство для меня – возможность и способ не оставаться в стороне, помогать там, где ты

действительно нужен, и понимать, что твоя помощь приносит пользу. Я помогаю, потому что мне это нравится!»

## **В ЖИЗНИ ГЛАВНОЕ – ЭТО ОКАЗАТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ!**

**Шилохвостова Галина Зотеевна**  
БУ «Советский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Современный мир быстротечен. И люди в этом мире настолько активны и заняты своими делами, что зачастую они не обращают внимания на окружающих, которым нужна помощь. Народная мудрость гласит: «Мир не без добрых людей». В нем есть неравнодушные и благородные люди, те, кого принято называть волонтерами.

Я – волонтер «серебряного» возраста. Этими словами можно все сказать и объяснить, но не в этом суть. Начнем с главного вопроса: «Кто же такой волонтер (доброволец)?». Волонтер – человек, помогающий другим людям в различных сферах общества, с добрым сердцем и душой отдающий всего себя для пользы общества, чтобы сделать мир лучше. Другими словами, волонтер – это человек особенный!

В поселок Пионерский Советского района Тюменской области я приехала в 1966 году. С 1981 года по 1991 год была избрана председателем женсовета Пионерского лесхоза. За период работы я всегда особое внимание уделяла ветеранам отрасли, подрастающему поколению, организации досуга работников и соблюдению трудовой дисциплины. Совместно с работниками Дома культуры проводила выставки творческих работ, организовала участие в художественной самодеятельности работников лесхоза. Параллельно велась работа с подрастающим поколением, воспитывала в детях любовь к малой родине, экологическую культуру, духовность и нравственность. На базе Пионерского лесхоза было организовано школьное лесничество «Берендей». Под моим руководством воспитанники принимали участие в районных и межпоселенческих конкурсах, викторинах, получали навыки ухода за хвойными деревьями, посадки, таксации лесосек.

С 2016 года начала руководить Советом ветеранов (пенсионеров) войны и труда городского поселения Пионерский. Особое внимание и заботу уделяла ветеранам Великой Отечественной войны и одиноко проживающим пенсионерам, ветеранам отраслей.

За период руководства были организованы «Визиты вежливости» на дому с посещением ветеранов ВОВ и одиноко проживающих граждан, посвященные Дню Победы, Международному женскому дню, Дню Защитника Отечества, Декаде пожилых людей, Декаде инвалидов.

В рамках мероприятий, посвященных 75-летию Великой Победы, совместно с работниками Пионерской библиотеки организовала мероприятия,

посвященные Сталинградской битве, блокаде Ленинграда, встрече с лицами, пострадавшими от политических репрессий

Ежегодно принимаю участие в акциях: «Чистый поселок», «Сад памяти», «Лес Победы», «Георгиевская лента», «Красная гвоздика» и других.

Я – постоянный участник спортивных состязаний, квест-игр, организатор мастер-классов по приготовлению блюд, занятий по декоративно-прикладному искусству.

В рамках проекта «Гид добра», направленного на сопровождение мало-мобильных граждан пожилого возраста и инвалидов к социально-значимым объектам, в том числе организацию прогулок и оказание социально-бытовой помощи, оказываю помощь тем, кто в ней нуждается: занимаюсь доставкой газет, лекарств и продуктовых наборов, уборкой снега, побелкой в квартире, мытьем окон и полов, стиркой белья и многим другим.

В рамках сотрудничества активно работаю с волонтерскими объединениями Пионерской школы, БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних», МБУ «Культурно-спортивный комплекс «Импульс» г.п. Пионерский.

Есть утверждение, что важно помогать другим людям. И без этого никак нельзя. Сложно сказать, правда это или нет. Но, помогая другим, мы становимся счастливее и целеустремленнее. И, по моему мнению, главное – не бояться сделать искренний, честный, неравнодушный поступок. Ведь в нашей жизни все взаимосвязано. Сегодня ты поможешь мне, а завтра я помогу тебе. В жизни главное – это оказать необходимую помощь, проявить неравнодушие к окружающим тебя людям.

Завершая свое повествование, мне хочется сказать спасибо всем добровольцам, которые никогда не оказываются в стороне, которые словом и делом помогали, помогают и будут помогать простым, обычным людям.

## **ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ**

**Коробова Ольга Михайловна**

БУ «Сургутский многопрофильный  
реабилитационный центр для инвалидов»

День волонтеров в России ежегодно отмечается 5 декабря. Я тоже причастна к этому празднику, потому что в качестве волонтера участвовала множество раз на детских мероприятиях и не только. Бывало, отработаешь смену в детском доме, приедешь домой на пару часов и обратно. Участвовала в концертах, постановках и других мероприятиях, организованных для детей детского дома.

Я думаю, все знают, что такое «доброта». Каждый человек нуждается в добром к нему отношении. С самого детства нас учат, что нужно помогать другим людям. Кстати, в школе я была «тимуровцем». Мы с классом оказывали посильную помощь пожилым людям: чистили снег, приносили воду в

ведрах, мыли полы. Но сейчас мы живем в очень сложное время, и далеко не любой человек согласится потратить свое время во благо других людей. Это является одной из самых актуальных проблем в современном мире. Зачастую наши соседи, родственники, друзья не замечают того, как мы нуждаемся в них. Вот тогда на помощь и приходят удивительные люди, которые по собственному желанию, по своей доброй воле, помогают нам. Этих людей называют волонтерами.

Слово «волонтер» переводится с латинского как «добровольный». Волонтеры – это люди, которые по доброте душевной отдают свое свободное время на очень нужное дело – помощь людям. Добровольцам не платят деньги, все поступки они совершают даром, главная награда для них – благодарная улыбка человека. Каждый волонтер должен быть приветливым, общительным, бескорыстным, ответственным. Я считаю, что волонтером нельзя стать, им надо родиться. Далеко не каждый человек сможет помочь другому, пусть даже и близнему человеку. Только став волонтером, я поняла, насколько это приятное и полезное занятие. Видеть благодарные искренние улыбки людей, блеск в глазах – это большое счастье, которое не купить ни за какую сумму.

Я помню свое самое первое задание, к которому отнеслась с полной ответственностью, очень боясь, что не получится. Поборов страх, выполнив задание, я в ответ получила искреннюю радость, которую никогда не забуду. А было это так – в третьем классе мы пошли помогать одной бабушке. Классная руководительница предупредила бабушку, что мы придем к ней. Бабушка нам дала задание принести дров и уголь из сарая. Мы быстро справились с заданием и думали, что на этом все. Но бабушка попросила помыть пол. Воду она уже согрела, тряпку приготовила. Девочки, с которыми я была, смутились и сказали, что они еще не моют дома полы и не знают, как это делать. Я тоже дома не мыла полы. В нашем доме за уборку отвечали мама и старшая сестра. Но я представила, как огорчится бабушка и может даже скажет обо всем классной руководительнице. Из-за страха я сказала, что я умею мыть полы и с удовольствием выполню бабушкину просьбу. Я вспомнила, как мама и сестра мыли пол: сначала мокрой тряпкой, потом тряпку промывали, хорошо отжимали и второй раз насухо протирали. Так я и сделала. Бабушка меня похвалила, ей очень понравилось, как я вымыла пол. Одноклассницы помогли мне вынести ведро с грязной водой. Счастливые и довольные мы отправились домой. А счастливей всех была я, потому что справилась с заданием, и еще гордая, потому что не сплеховала, не отступила.

С начала специальной военной операции для российских военных наше учреждение постоянно собирает и отправляет посылки. Я не осталась в стороне. Когда мы собирали теплые вещи, я связала носки. Мне кажется, что, получив носки ручной работы, солдат вспомнит дом, маму, и это так приятно знать, что кто-то о тебе думает и заботится... А еще я научилась изготавливать окопные свечи. Мы с моим коллегой в свободное от работы время изготовили более ста штук. Желание помогать нашим ребятам не иссякает.

И в заключение хочу сказать, что волонтер – это не работа, а призвание, желание поделиться теплом души и сердца со всеми. Не важно, какой день

недели, какая на улице погода, волонтер всегда спешит дарить добро, делать жизнь людей светлее, наполнять ее красками любви. Я – волонтер! И это звучит гордо!

## **ВОЛОНТЕРСТВО – ЭТО МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Лежнина Наталья Викторовна**  
БУ «Сургутский районный  
центр социальной адаптации»

*Добрых людей, как всегда, не хватает,  
Добрых людей, как всегда, дефицит.  
Добрых людей не всегда понимают,  
Сердце у добрых сильнее болит.  
Добрые – щедро больным помогают,  
Добрые – дарят тепло и уют,  
Добрые – в ногу со слабым шагают  
И никакого спа-си-бо не ждут.*

Г. Акулов

В наше время слово «волонтер» у всех на слуху, и интерес к этому виду деятельности постоянно растет. Безусловно, участие в различных мероприятиях и знакомство с большим количеством новых людей вызывает большой интерес. Но я все больше убеждаюсь в том, что волонтер – это образ жизни. И поэтому моя тема так и названа: «Волонтерство – это мой образ жизни».

Волонтерской деятельностью я занимаюсь с юных лет, считаю, что добровольная помощь – это не просто помощь, а стиль жизни, даже какая-то философия, путь к личному росту и гармонии в душе. Для меня быть волонтером означает многое, и в этом эссе я хочу поделиться своими мыслями на эту тему. В социальной защите я работаю с 1997 года и считаю, что не зря выбрала это направление, потому что мне нравится помогать людям, которые попали в трудную жизненную ситуацию. В процессе помощи ты проходишь вместе с ними этапы, которые придают тебе уверенность в том, что ты делаешь. Скажу честно, помогая людям, у меня развилось множество полезных навыков. Это организационные способности, навыки работы в команде, общение с разными людьми, управление временем и решение проблем. А также постепенно развивались мои внутренние качества, такие как сострадание, терпимость, терпеливость и отзывчивость. На сегодняшний день я работаю культурным организатором в БУ «Сургутский районный центр социальной адаптации», с 2022 года являюсь членом волонтерского объединения «Альтернатива». Важная составная часть работы волонтерского объединения – это привлечение волонтеров к совместной работе в части организации активного досуга получателей социальных услуг в праздничные и памятные даты, оказания помощи в решении возникших проблем у пожилых граждан и инвалидов, лиц без определенного

места жительства. Наша цель – помочь людям, которые остались без дома, вернуться к нормальной жизни. Наша задача – предотвратить бездомность, помочь тем, кто уже оказался на улице. Поддержать тех, кто живет за чертой бедности. И, конечно, нам небезразлично будущее наших проживающих, и мы прикладываем всю душу, чтобы поменять их окружающий мир к лучшему. Готовясь к мероприятиям, я много общаюсь с разными людьми, которых мы привлекаем к участию в наших праздниках, беседах и различных встречах. Когда они приходят к нам в учреждение, видят нашу аудиторию, людей без определенного места жительства, у них возникает желание не только помочь, но и на постоянной основе общаться и дарить положительные эмоции при встречах. На сайте Добро.ру я создаю добрые дела, участвую в различных акциях для получателей социальных услуг нашего учреждения.

Но я не только корпоративный волонтер, но и яростный защитник братьев наших меньших, то есть я еще и зооволонтер. Не так давно я вступила в группу по спасению сибирских ездовых собак породы хаски г. Новосибирска и хочу поделиться своими впечатлениями. Можно много рассказать о помощи, которую оказываю я и участники группы, но мой рассказ об одной спасенной жизни собаки по кличке Миюки породы сибирской хаски. По стечению обстоятельств от собаки отказалась хозяйка, как это сейчас бывает в нашем обществе. И она оказалась на улице, жила во дворе нашего дома. И все было бы хорошо, но в один из апрельских дней 2022 года жители дома обнаружили собаку на улице, лежащей без движения. Не углубляясь в подробности, мы поняли, что что-то случилось и нужна помощь. У животного отказали передние лапы. Неравнодушные люди приютили ее у себя в квартире, свозили в ветеринарную клинику, и было назначено лечение. Через неделю мы поняли, что лечение собаке не помогает и ей становилось все хуже и хуже. Мы обратились за помощью в социальные сети и связались с волонтерами из города Новосибирска, которые давно занимаются спасением и реабилитацией собак этой породы. У них налажена работа с ветеринарной клиникой и реабилитационным центром, где восстанавливают и ставят на «ноги», как казалось, уже безнадежных животных. Вопрос транспортировки собаки решился за несколько часов, и ребята, «прыгнув» в машину, отправились к нам в Сургутский район, п. Солнечный. Путь был не близким, и пока они ехали, нам не верилось, что это происходит. Я впервые участвовала в такой увлекательной и в то же время ответственной акции. Вы спросите, зачем мне это? А я отвечу, что человек, который не остается равнодушным к окружающим, к их социальным проблемам, который привык заботиться о нуждающихся, будь то люди или животные, свою работу будет выполнять честно, добросовестно всегда и везде. Потому что добрые поступки проявляются в мелочах.

Ночью собаку забрали, и она поехала в новую жизнь. Доехав до г. Новосибирска, Миюки сразу поместили в ветеринарную клинику, пока ребята ехали, они отсылали фото и видео, как собака себя чувствует. Местными ветеринарами был поставлен диагноз, и началась работа по лечению и реабилитации собаки. Через три месяца я увидела результат, который меня очень поразило и порадовало. Миюки не просто встала на передние лапы, но и бегала. И это



просто чудо! Вы скажете, ну и что? Это просто животное. Да, возможно, но для кого-то это верный друг. И действительно, случилось так, что Миюки не только вылечили, но и нашли семью, которая взяла на себя ответственность за дальнейшую ее жизнь. Вроде бы мелочь, но на душе приятно. Вот так закончилась эта история.

В нашем мире и так достаточно зла, поэтому нам стоит быть более внимательными и добрыми по отношению друг к другу, по отношению к окружающему живому миру и совершать самые смелые поступки во имя добра. Очень хорошо, что добровольцев и просто неравнодушных людей становится все больше и больше. Я считаю, что нужно делать мир добрее и у нас всех это обязательно получится!

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО: ПУТЬ К САМОРАЗВИТИЮ И ПОМОЩИ ДРУГИМ**

**Данилова Светлана Геннадьевна**  
БУ «Сургутский центр социальной  
помощи семье и детям»

*Маленький акт доброты стоит больше,  
чем величайшее намерение*  
О. Уайльд

Добровольчество – это один из самых благородных путей самореализации и помощи другим. Это не просто акт доброты, а истинный путь к самопознанию и развитию. Добровольчество предполагает отдачу своего времени, сил и навыков в помощь тем, кто нуждается в поддержке.

Кто такой волонтер? Волонтер – это человек, который добровольно и безвозмездно занимается организованной общественно полезной деятельностью. Он приносит радость, пользу другим людям, помогает им и совершенствуется сам.

На протяжении нескольких лет я учувствую в волонтерской деятельности. В этом эссе я хочу рассказать о своем пути к добровольчеству и о том, как это важно в моей жизни.

Одним из ключевых аспектов добровольчества является возможность увидеть реальные потребности и проблемы социума изнутри, через призму личного опыта и участия. Это позволяет не только помогать другим, но и развивать свое эмпатическое отношение к окружающему миру. Добровольчество помогает расширить горизонты понимания и принятия различий, что в свою очередь способствует созданию более толерантного и гуманного общества.

Желание помогать другим является неотъемлемой частью личности человека. Это дает мне чувство удовлетворения и значимости. Это было мое внутреннее стремление помогать и быть полезной. Я поняла, что хочу продолжать делать добрые дела, потому что это приносит радость мне и тем, кому я

помогаю. Мне всегда была близка идея благотворительности, и я видела, как многие люди вокруг меня участвуют в волонтерских проектах.

Я понимала, что участие в добровольчестве – это не просто выполнение задач, это еще и возможность узнать себя, свои сильные и слабые стороны, научиться работать в команде и проявлять лидерство.

Путь к добровольчеству: от идеи до действия.

Добровольческая деятельность позволяет каждому человеку внести свой вклад в улучшение жизни окружающих, а также приобрести новые навыки и знания.

1. Идея стать добровольцем.

Первый этап – это осознание потребности в добровольческой деятельности.

Человек может прийти к этому решению самостоятельно или под влиянием окружающих. Часто причиной становится желание помочь другим, улучшить свою жизнь или найти новых друзей. Важным моментом является осознание того, что добровольчество – это не только помощь другим, но и возможность научиться чему-то новому, развить свои навыки и качества.

2. Поиск информации и выбор направления.

Следующим шагом является поиск информации о различных направлениях добровольчества. Это может быть помощь пожилым людям, работа с детьми, участие в экологических проектах и многое другое. Важно выбрать то направление, которое будет интересно и полезно для самого добровольца, а также соответствует его возможностям и интересам.

3. Обучение и подготовка.

После выбора направления добровольческой деятельности необходимо пройти обучение и подготовку. Это могут быть курсы, тренинги или семинары, которые помогут получить необходимые знания и навыки для успешной работы. Обучение может проводиться как в рамках самой организации, так и за ее пределами.

4. Участие в проектах и мероприятиях.

Завершающим этапом является непосредственное участие в проектах и мероприятиях. Добровольцы могут работать в командах или индивидуально, выполнять различные задачи и принимать участие в мероприятиях. Важно помнить, что каждый человек уникален и может внести свой уникальный вклад в развитие общества.

Мое волонтерское путешествие началось с помощи животным в зоопарке. Я всегда испытывала глубокое сочувствие к животным и чувствовала, что моя миссия – помогать им в трудных ситуациях. Даже простая покупка продовольствия для обитателей зоопарка или пожертвование определенной суммы оказывается очень важной миссией для животных. Этот волонтерский опыт помог мне не только получить удовлетворение от помощи животным, но и познакомиться с новыми людьми, которые разделяли мое стремление помощи животным. Я встретила других волонтеров, которые так же были готовы жертвовать своим временем и ресурсами для улучшения условий жизни животных. Добровольческая помощь животным способствует социализации

общества и делает его более добрым и сострадательным. Помогая животным, мы проявляем доброту своего сердца и стремимся сделать мир лучше и прекраснее.

Моя волонтерская деятельность в сфере помощи различным животным продолжается и сейчас.

Являюсь архивным волонтером КУ «Государственный архив Югры», принимаю участие в реализации регионального проекта «Герои газетных статей». Задача волонтера – это выявление в газетах, выпускаемых на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в военные годы, информации о героях войны, тыла, о событиях военных лет. Проект направлен на сохранение и популяризацию военно-исторического документального наследия, увековечивание памяти о событиях Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. По результатам участия награждена благодарственным письмом КУ «Государственный архив Югры».

Я участвую в различных акциях как волонтер. Была волонтером в следующих мероприятиях:

Акция «Подари тепло защитникам». Целью проведения благотворительной акции являлось оказание помощи гражданам Российской Федерации, проходящим военную службу в зоне специальной военной операции в осенне-зимний период в виде самостоятельно изготовленных вязанных шерстяных изделий для сохранения здоровья.

Всероссийская благотворительная акция «Окопные свечи». Патриотическая акция по изготовлению окопных свечей для участников специальной военной операции.

Экологическая акция «Разноцветные крышечки». «Разноцветные крышечки» – это российский эколого-благотворительный волонтерский проект. Сбор крышек от пластиковых бутылок и передача их на заводы по переработке вторсырья. Вырученные от этого деньги перечисляются в благотворительные фонды.

В рамках корпоративного волонтерства приняла участие в предновогодней акции «Неделя добрых дел», по итогам – оказали помощь многодетной семье в селе Мокроусово Курганской области для возведения воскресной школы и добровольного пожертвования в автономную некоммерческую организацию «Гуманитарный добровольческий корпус» и др.

Приняла участие в окружной благотворительной акции «Посылка солдату», приуроченной ко Дню защитника Отечества и направленной на поддержку военнослужащих, призванных из муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Была волонтером Всемирного фонда дикой природы и усыновителем северного оленя, благодаря проекту по сохранению на юге Сибири лесного подвид северного оленя.

Принимала участие в акции «Коробочка храбрости!» по сбору подарков для пациентов из онкологического отделения Детской больницы и для дальнейшей передачи на станцию переливания крови г. Сургута.

В дальнейшем планирую продолжать заниматься волонтерством и участвовать в благотворительных/социальных акциях. Волонтерская деятельность приносит много пользы: она расширяет круг общения, позволяет попробовать себя в разных отраслях и развить эмпатию. Кроме того, волонтерство помогает учиться заботиться об окружающих и становиться ответственным.

Добровольческая деятельность часто становится для людей источником вдохновения и смысла жизни. Когда ты видишь, что твоя помощь действительно изменяет жизнь других людей к лучшему, это придает огромное удовлетворение и мотивацию продолжать действовать. Добровольчество позволяет находить свое призвание и смысл жизни в служении другим.

Добровольчество – это деятельность, которая предполагает добровольное и безвозмездное участие человека в решении социальных, культурных и экологических проблем. Это может включать в себя помощь нуждающимся, участие в благотворительных акциях, защиту окружающей среды и многое другое.

В заключение хочется отметить, что путь к добровольческой деятельности может быть долгим и сложным, но он стоит того. Через добровольческую деятельность мы не только помогаем другим, но и развиваемся и растем лично. Мы учимся новым навыкам, узнаем больше о мире вокруг нас и находим новые интересы. Кроме того, добровольчество помогает нам стать более ответственными и заботливыми людьми.

Для каждого человека путь к добровольчеству может быть разным. Найдите то, что вам интересно, и присоединитесь к группе или проекту, который соответствует вашим интересам и возможностям. Вы не только поможете другим, но и приобретете новый опыт и знания, которые останутся с вами на всю жизнь.

Добровольчество дает мне возможность познакомиться с новыми людьми, расширить свой кругозор и научиться работать в команде. Я постоянно учусь чему-то новому и развиваю свои навыки коммуникации, лидерства и управления временем.

Кроме того, добровольчество позволяет мне внести свой вклад в решение социальных проблем и улучшить качество жизни тех, кто нуждается в помощи. Я могу оказывать поддержку малоимущим семьям, помогать детям с ограниченными возможностями или участвовать в экологических проектах. Я стала волонтером, потому что мне нравится дарить радость людям, видеть их счастливые лица и быть полезной. Моя работа дает результаты, и я понимаю, что в этом есть и моя заслуга. Это дает мне ощущение значимости и полезности моих действий, что мотивирует меня продолжать двигаться вперед.

Наконец, добровольчество помогает мне развивать свои личностные качества, такие как сострадание, эмпатия и терпимость.

Итак, если вы еще не начали свой путь к добровольчеству, то сейчас самое время начать.

## ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ: ПРЕГРАДЫ И СТИМУЛЫ

**Захарова Татьяна Ивановна**  
БУ «Сургутский районный центр  
социальной помощи семье и детям»

Волонтерство – это нелегкий, но полезный и вдохновляющий труд. У кого-то желание помогать окружающим рождается в сложный жизненный период, а кто-то приходит к нему через огромную веру в добро. Да, у каждого волонтера своя история о том, как он пришел в добровольчество и остался верен этому пути, но для каждого, в сухом остатке, волонтерство стало высшим предназначением, поиском смысла в жизни, а нередко и самим смыслом.

Я вспоминаю свои первые шаги в деле добровольчества. Я была школьницей и видела, как старшеклассников привлекают к общественно-полезным работам, к участию в каких-то акциях. Я видела, что этот труд полезен и почетен, и мне хотелось тоже приносить пользу, творить добро... И чтобы меня хвалили.

Однажды я присоединилась к какой-то акции по уборке лесополосы от мусора, работала так усердно, ответственно, с азартом, мне хотелось, чтобы меня заметили. И, как оказалось, меня действительно заметили. И запомнили. Выяснилось это вот при каких обстоятельствах: на городском параде, посвященном 9 мая, я съела конфетку, и, как любой порядочный, воспитанный, осознанный человек, выбросила фантик в мусорную урну. Урна была переполнена, и мой фантик подхватил весенний ветерок и понес под ноги шествующим колоннам. Честно признаюсь, у меня тогда ни один мускул не дрогнул! Я же поступила правильно, не моя же вина, что урны переполнены! Но ко мне подошла учитель химии, которая буквально накануне участвовала вместе со мной в уборке лесополосы, она не ругала меня, она обратилась ко мне с какой-то болью, объяснила, что не так с моим поступком, призвала к осознанности, привела какие-то факты об экологии, и в конце своей речи припечатала: «А еще волонтер!».

Как мне тогда стало стыдно! Я как будто в миг повзрослела, осознала, что волонтеры – это не просто те, кто ходят строем на акции и мероприятия, я поняла, что быть волонтером – это и огромная ответственность перед обществом, и требовательность к себе, даже когда тебя никто не видит. Особенно когда тебя никто не видит! Ведь ты постоянно внутренне должен проверять себя: зачем я это делаю, что мною движет, это желание помочь или жажда признания?

Сразу скажу, что те люди, которые приходят в волонтерские организации за почетом, похвалой и лаврами, долго в них не задерживаются. Ну не хватает никаких моральных сил, внутреннего ресурса отдавать свое время, таланты и силы ради эфемерной славы. Волонтерство находится по другую сторону от потребительства. Волонтерство – это про создавать, широко мыслить и иметь силы что-то менять. И двигатель добровольчества – бескорыстие!

«Лишние» люди в волонтерстве – это не единственное препятствие на пути добровольчества. Нередко тем, кто только встал на тропу помощи и добрых дел, приходится сталкиваться с непониманием со стороны близких. К сожалению, такое бывает. Тратя время и силы на волонтерство, вы так или иначе забираете эти ресурсы из отношений с семьей или друзьями. Избежать недопонимания поможет откровенность.

Когда я сталкиваюсь с упреками со стороны близких, я искренне делюсь своими мыслями и чувствами, объясняю почему для меня это так важно и что мне добровольчество дает. И прошу близких о помощи. Я работаю в социальной сфере, и нередко рабочие задачи перетекают во внерабочие добровольческие проекты, и помощь, понимание семьи для меня необходимы!

Страшнее, когда на пути добровольчества ты сталкиваешься с усталостью и выгоранием. Ведь волонтерство – это не хобби. Это ответственная, порой эмоционально тяжелая, иногда неприятная и изматывающая работа. От волонтерства можно выгореть. Как бы вы ни старались, вы не сможете спасти всех больных детей, пристроить всех бездомных котиков, очистить всю планету от мусора раз и навсегда.

Когда вы будете сталкиваться с неудачами, с закрытыми дверями, с потерями и полным отчаянием – нужно просто взять паузу. Я представляю, что это такой выдох. Невозможно все время жить на вздохе! Иногда нужно остановиться, набраться сил, поискать вдохновения.

И никто так не вдохновляет как люди! Сегодняшняя ситуация в стране дала вдохновение на новые волонтерские проекты и привлекла в них новых волонтеров. Я познакомилась с одной женщиной, которая уже во взрослом возрасте стала организовывать помощь нашим бойцам на фронте. На ней замкнулись многие ключевые моменты в организации поставок гуманитарных грузов в зону СВО. И так случилось, что недавно у ее ребенка обнаружили онкозаболевание. Честно признаюсь, я была очень удивлена, что она продолжила выполнять свой функционал, а на мои вопросы она просто ответила: «Парни с передовой звонят мне за помощью, а я им скажу – извините, мне сейчас не до вас?».

Какой бы сложной ни была проблема, на пути добровольчества вы не останетесь с ней один на один! Волонтерская среда – это очень уютное комьюнити со своей особой атмосферой, это люди, заряженные на результат, люди, с которыми ты находишься в резонансе. Да, к сожалению, быть волонтером – это не бежать по ромашковому полю под безоблачным и радужным небом. Быть волонтером – это аккумулировать энергию, опыт, знания и дела, прикладывать усилия и находить силы в стремлении помочь и, быть может, изменить мир к лучшему. Даже если встречаешь непонимание, хватает своих личных забот или переполнены мусорные урны.

## ТВОРИТЬ ДОБРО

**Лебедева Татьяна Алексеевна**  
БУ «Урайский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Добро должно быть искренним, оно должно  
идти от сердца и не требовать взамен ничего*  
В.А. Сухомлинский

У каждого из нас есть природой данное предназначение. Я с детства любила читать. В школьные годы все мы мечтали быть учителями, врачами, строителями, инженерами. Я тоже не была исключением. Мечтала стать врачом. Но, как говорят, от судьбы не уйдешь. Спустя годы стала библиотекарем, о чем никогда не жалела.

Профессия библиотекаря скромна и незаметна. Именно библиотекарь держит в руках ключи от мудрости. Ведь он – собиратель, хранитель и проводник достижений человеческой мысли. 24 года я проработала в Приобской библиотеке семейного чтения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Все эти годы я помогала девчонкам и мальчишкам познавать мир добра и справедливости, мир приключений и фантастики, мир природы и открытий. На добровольной основе оказывала помощь при проведении мероприятий для людей старшего поколения. Делать добрые дела, помогать людям – это мое призвание. Во внерабочее время я доставляла людям старшего поколения книги на дом, потому что они не имели возможности прийти сами в библиотеку. Важно было не только принести книги, но и выслушать человека, поддержать словом, помочь советом. Со временем к доставке литературы людям старшего поколения и людям с ограниченными возможностями здоровья я привлекла свою коллегу по работе.

Рамки библиотечной профессии не только не ограничены, они постоянно расширяются, вбирая в себя все новые знания и навыки.

Библиотекарь – это и педагог, и психолог, и режиссер кукольных спектаклей. Кукольный театр – это волшебный край, в котором ребенок радуется, играет, а в игре он познает мир! В 2010 году при библиотеке мной было создано клубное формирование для детей до 14 лет – кукольный театр «Сказочный мир». Показ кукольных спектаклей проходил не только в стенах библиотеки. На протяжении 10 лет коллектив кукольного театра на безвозмездной основе показывал кукольные спектакли в детских дошкольных учреждениях поселка Приобье. В дни школьных каникул юные артисты-кукловоды радовали своими представлениями всех жителей поселка, а в ответ раздавались бурные аплодисменты.

Кукольный театр не только раскрывает духовный и творческий потенциал ребенка, но и дает ему реальную возможность адаптироваться в социальной сфере. Он оказывает влияние на всестороннее развитие личности ребенка. Однажды руководитель Общественной организации инвалидов, больных



муковисцидозом, поселка Приобье Галина Владимировна Флегентова обратилась ко мне с просьбой задействовать в кукольных представлениях детей, которые были больны муковисцидозом. Работа с детьми этой категории проходила на базе МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение». После первого знакомства с детьми я убедилась в правильности принятого мной решения. От этих деток исходили солнечные лучики и веяло добротой. Занятия проходили два раза в неделю на добровольной основе. Ребята с интересом посещали репетиции, старались научиться, как правильно работать с перчаточной куклой, каждый учил свою роль, готовился к спектаклю. Были определенные трудности, но мы с ними справились. За время работы с детьми показали несколько кукольных представлений по русским народным сказкам: «Репка», «Теремок», «Колобок» и другие. Занимаясь в кукольном театре, дети нашли новых друзей, стали более раскрепощенными и жизнерадостными. От родителей слышала много слов благодарности. Значит, мой труд не прошел даром.

Волонтерская деятельность, в первую очередь, основывается на добровольной помощи и общественно-полезной работе.

В 2022 году прекращаю трудовую деятельность в поселке Приобье и переезжаю на постоянное место жительства в город Урай Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Город встретил меня тепло и радушно. Посещая БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения», я познакомилась с замечательными людьми. Имея опыт работы со старшим поколением, мне предложили на добровольной основе заняться культурно-массовой работой. Я соглашаюсь и становлюсь «серебряным» волонтером. Стать волонтером для меня большая честь! Для получателей услуг БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения» провожу различные по тематике мероприятия. Например, экологический турнир знатоков природы «Полна природа чудесами», игра-путешествие «Осень, осень, в гости просим». Были проведены мероприятия художественного, нравственного и патриотического направления: квест-игра «Там, на неведомых дорожках», игра-викторина «Служит Родине солдат» и другие.

Что может быть лучше, чем дарить людям добро? Слышать простое человеческое «спасибо», искреннюю благодарность, видеть улыбки людей. И это для меня самая большая награда!

У меня есть хобби – я люблю петь. Мне представилась возможность стать участницей хорового коллектива «Задоринка». Наш дружный коллектив состоит из волонтеров «серебряного» возраста. Все наши концерты проходят для получателей услуг БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения».

18-19 августа 2023 года в Сургутском районе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры состоялся фестиваль добровольцев в сфере соцзащиты и социального обслуживания Югры. Мне выпала честь стать участницей этого грандиозного фестиваля. Для участников фестиваля была подготовлена насыщенная программа. Я принимала участие в различных тренингах, мастер-классах, обрела новых друзей-единомышленников, получила массу полезной информации, которую можно применить в работе волонтера в городе Урай. Я

благодарна организаторам фестиваля за высокий уровень подготовки этого мероприятия. Эмоции просто зашкаливали.

Волонтерство – особый взгляд на жизнь, направленный на укрепление и сохранение человеческих ценностей.

24-25 ноября в городе Урай состоялся IX Городской слет волонтерских объединений «Волонтер – это стиль жизни». Программа слета включала в себя мастер-классы, работу в командах, консультации и интеллектуальную игру. Два дня пролетели как один миг. Было интересно, полезно и увлекательно. На слете волонтерских объединений мне вручили благодарность за труд и участие в развитии волонтерского движения в городе Урай.

Я готова и дальше помогать людям! Людям, которые нуждаются в моей помощи. Моя миссия – творить добро. Своим девизом выбрала слова поэта:

«Творить добро, как воздухом дышать,  
Потребность людям, данная от Бога.  
Лучами сердца мир отогревать,  
И отдавать, и не считать, что отдал много...».

## МОЙ ДОБРОВОЛЬЧЕСКИЙ ПУТЬ

**Конева Светлана Валерьевна**  
БУ «Ханты-Мансийский центр  
содействия семейному воспитанию»

Я начала заниматься волонтерством в 2011 году, сама того не осознавая. Было мне 16 лет, и я вела группу по интересам для любителей азиатской культуры и творчества. Проводила встречи единомышленников, помогала людям раскрыться творчески и найти друзей. Тогда твердо для себя решила, что моя миссия – помогать одиноким талантливым ребятам объединяться.

В то время я и в курсе не была о слове «волонтер» и не слышала о таких объединениях в городе. Если они и были – рекламу особо не давали. Поэтому делала все сама.

Со временем начала организовывать масштабные вечеринки, а позже – фестивали. В 2016 году удалось провести фестиваль в КДЦ «Октябрь», где собралось порядка тысячи жителей г. Ханты-Мансийска. Фестиваль прошел успешно, а самое главное – он был бесплатный. Я чувствовала свою миссию очень важной, ведь помогала людям находить друзей и раскрывать таланты. Но тогда я не знала о том, что это волонтерство. Просто хобби.

В 2021 году трудоустроилась в БУ «Ханты-Мансийский центр содействия семейному воспитанию» и начала вести корпоративное волонтерство с детьми, при этом продолжая реализовывать личные проекты.

В апреле 2023 года я провела масштабный «Зеленый фестиваль», целью которого был культпросвет в сфере экологического образования для молодежи и семей с детьми. Фестиваль объединил порядка 90 участников и более 250 зрителей. Кстати, фестиваль был региональным, т.к. около 20 % гостей и

участников были из ХМАО-Югры. На фестивале выступали спикеры с экологическими мастер-классами и лекториями, были воркшопы, мастер-класс по кастомизации, фотозоны из вторичных материалов и множество интересных лекториев о вторичной переработке мусора, субботниках и т.д. Одной из главных фишек был конкурс маскарадных костюмов из вторичных материалов. Информация о фестивале транслировалась на радио и в СМИ г. Ханты-Мансийска.

В конце года я подала информацию о фестивале на международный конкурс «Экология – дело каждого», где была отмечена специальным призом, и меня от Управления Росприроднадзора по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре выдвинули как кандидатуру лауреата в Московскую премию «Сможем вместе победить».

За время моей работы в Центре мы успели дважды провести волонтерский эко-проект «Экология в каждое сердце», несколько воспитанников стационарного отделения мне удалось «завербовать» на сайт Добро.ру, регулярно сотрудничаем и проводим досуговые мероприятия с волонтерами других учреждений, а с марта 2024 года начали участие в проекте #ЯЖДОБРЯК86 и будем помогать пожилым гражданам г. Ханты-Мансийска.

В общем, как оказалось, я занимаюсь волонтерством почти половину жизни и вначале даже не подозревала, что волонтер. Просто хотелось делать что-то доброе людям. Если и были в г. Ханты-Мансийске волонтерские движения, то все прошли мимо меня.

С другой стороны, сейчас нынешним волонтерам гораздо легче найти себе сферу по душе. Просто открываешь сайт Добро.ру, ищешь интересное для себя мероприятие, в котором хотел бы внести свой вклад, и вуаля – ты доброволец!

## ПУСТЬ В КАЖДОМ СЕРДЦЕ ОТЗОВЕТСЯ

Султашева Алия Шайзандиновна  
БУ «Ханты-Мансийский  
реабилитационный центр»

Без денег? ДА!!!

Пусть в каждом сердце отзовется...

Один из частых вопросов, который я слышу от знакомых: «Почему ты пошла в волонтеры? Тебе же не платят за это даже!».

Объяснить сложно! Но точно одно для меня – это не в тягость, а в радость. Помогая людям, я приобретаю больше, вдохновляюсь, отдыхаю и радуюсь, становлюсь счастливее.

Да и с профессиональной точки зрения для меня волонтерство – это отличный способ профилактики профессионального выгорания.

Я молодой волонтер, всего 6 лет.

Являюсь активным событийным волонтером.

Я была за кадром международного кинофестиваля «Дух огня».

И да... Я прошла по красной дорожке.

Стала частью народного единения, союза культуры, традиций и современных ветров.

Я вещала гостям Всероссийского форума национального единства о нашем ярком, самобытном г. Ханты-Мансийске.

Прошла практическое обучение на базе Туристско-информационного центра в г. Ханты-Мансийске и стала участником Гильдии волонтеров туризма.

Я стала частью огромной, активной, талантливой и мегапозитивной команды Российской студенческой весны.

Наш город полон активностей.

Сила духа и преданность традициям наполняла этнофестиваль «Югорские обласа». Масштабный, яркий.

Мне повезло стать частью этнособытия и помогать гостям проникнуться атмосферой Севера.

Самое теплое, летнее, заряженное событие города – конечно же, ПикникХМ (Городской Пикник).

На этот раз я была не гость пикника, а старалась помочь в работе детской зоны пикника. Это было ответственно. Но все прошло на ура!

Стараюсь, чтобы волонтерство было и в профессиональной деятельности. К мероприятиям привлекаем добровольцев, волонтеров-школьников.

Наш проект является полуфиналистом международной премии #МЫВМЕСТЕ.

Имела возможность быть участником в форуме гражданского участия #МЫВМЕСТЕ.

И еще много ярких, важных событий нашего города, округа, что случились на моем пути добра, остались в памяти навсегда.

Не хвалюсь. Пишу это здесь, потому что хочу поделиться тем чувством счастья, добра и света, которое наполняет меня тогда, когда я помогаю другим.

Путь добровольца подарил мне 1000 не онлайн друзей.

Сотни знакомств, десятки новых телефонных записей и уникальных людей рядом.

Ребята, которые приходят в волонтерство – это концентрат добра, терпения и бескорыстности.

Я рада, что своим примером привлекла в волонтеры немало своих друзей. Они решились и нашли свой путь к добровольчеству.

На моем пути добровольца меня всегда поддерживают семья, коллеги.

Помните! Для хорошего всегда есть место!

Сердце Югры безгранично, и главное ее богатство – люди.

Каждый из них творит массу добрых, нужных и важных дел.

А все вместе они создают мегапозитивный заряд добра и любви.

С такими людьми рядом я уверенно смотрю в будущее.

Нет границ у добра!

Нет границ у любви к миру!

## ВОЛОНТЕР – ПРИЗВАНИЕ ДУШИ

**Леонтьева Наталья Викторовна**  
БУ «Югорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Я думаю, все знают, что такое «доброта». Каждый человек нуждается в добром к нему отношении. С самого детства нас учат, что нужно помогать другим людям. Но сейчас мы живем в очень сложное время, и далеко не любой человек согласится потратить свое время во благо других людей: помощь, забота, внимание. Это является одной из самых актуальных проблем в современном мире. Зачастую наши соседи, родственники, друзья не замечают того, как мы нуждаемся в них. Вот тогда на помощь и приходят удивительные люди, которые по собственному желанию, по своей доброй воле, помогают нам. Этих людей называют волонтерами.

Что для меня добровольчество? Немного подумав, я пришла к выводу, что добровольчество для меня – это стиль жизни.

Добровольцем я стала случайно, но выросла в эту деятельность по уши. На мой взгляд, в добровольческой деятельности можно реализовать все свои идеи и сделать так, как ты хочешь. Да и к тому же делать добро другим людям – это настоящее СЧАСТЬЕ!!! Жизнь должна быть наполнена движением и эмоциями. Я поняла, что общение с хорошими людьми, обмен впечатлениями, а главное – та деятельность, от которой я получаю удовольствие – работа на пользу общества. Я чувствую, что я готова дарить себя людям. Людям, которым действительно нужна моя помощь. Дарить им свою помощь везде: на улице, в больницах, в других странах. Не важно! Человек всегда будет нуждаться в чей-то поддержке и доброте. И я готова ее бескорыстно и даже безвозвратно отдавать. Добровольчество – это добро и внимание друг к другу и окружающему миру. Это возможность раскрыть свои возможности и самореализоваться. Я не только сама волонтер, а также являюсь руководителем волонтерского отряда «Пульс». Наш отряд – это моя жизнь, потому что люди из него – это мои самые близкие друзья, которые так же готовы бороться за добро, как и я. Наше основное направление – это кураторство над воспитанниками БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»: ежедневно мы помогаем нашим подопечным, а также готовим подарки ветеранам, проводим мастер-классы для разных групп населения. Сотрудничаем с городским объединением «Своих не бросаем». Моя идея воплотилась в реальность: для людей пожилого возраста организовала работу Мобильного пункта здоровья в г. Югорске. Для людей с ограниченными возможностями здоровья организовала «Тьюторский клуб», в который привлекаю для помощи учащихся 10 и 11 медицинских классов МБОУ «СОШ № 2». Конечно, это не все наши добровольческие дела.

Если внимательно посмотреть на слово «доброволец», то можно разделить его на два слова: «добро» и «воля», то есть доброволец – это человек, который по своей воле связывает себя с добром, который готов применять

свои знания и умения во благо других, учить остальных тому, что умеешь сам. Кажется, что не может быть добра по неволе. Возможно, но есть люди, которые творят добро для собственной выгоды. В волонтерской практике принято заводить книжки волонтеров, куда записывают все, сделанное добровольцем. Некоторые ребята в нашем отряде хотят их получить и вести записи в них. Я не вижу в этом ничего плохого, но считаю, что это абсолютно не нужно и нахожу этому подтверждение в словах Шалвы Александровича Амонашвили: «Когда творишь Добро, не заноси его в записную книжку».

Если мы все будем нести радость и позитив, любить и уважать друг друга, то общими усилиями мы сможем сделать мир лучше и добрее, а ведь это и есть миссия каждого человека, живущего на земле. Я убеждена в том, что бескорыстная помощь друг другу приводит к коренным изменениям в сердцах людей, в человеческих отношениях. В себе я эти изменения наблюдаю, и мне приятно от того, что эти изменения замечают и мои близкие люди. Мне приятно «заражать» добротой окружающих.

Я считаю, что волонтером можно стать абсолютно в любом возрасте, здесь нет рамок. Если ты ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда волонтерство – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал. Делая добрые дела, мы обучаемся различным трудовым навыкам, участвуем в реальных проектах, получаем знания и профессиональный опыт. А главное – мы занимаемся тем, что нам действительно интересно и приносит огромное удовольствие.

В нашем мире и так достаточно зла, поэтому нам стоит быть более внимательными и добрыми по отношению друг к другу, по отношению к окружающему живому миру и совершать самые смелые поступки во имя добра. Очень хорошо, что добровольцев и просто неравнодушных людей становится все больше и больше. Я считаю, что нужно делать мир добрее, и у нас всех это обязательно получится!

Я считаю, что волонтером нельзя стать, им надо родиться. Далеко не каждый человек сможет помочь другому, пусть даже и ближнему человеку. Только став волонтером, я поняла, насколько это приятное и полезное занятие. Видеть благодарные искренние улыбки людей, блеск в глазах – это большое счастье, которое не купить ни за какую сумму. Я помню свое самое первое задание, к которому отнеслась с полной ответственностью, очень боясь, что не получится. Поборов страх, выполнив задание, я в ответ получила искреннюю радость, которую никогда не забуду. Я горжусь, что я волонтер!

Волонтер – это не работа, а призвание, желание поделиться теплом души и сердца со всеми. Не важно какой день недели, какая на улице погода, волонтер всегда спешит дарить добро, делать жизнь людей светлее, наполнять ее красками любви.

## ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНО ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО?

Софьина Ольга Петровна

БУ «Югорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

В «Википедии» читаем, что добровольчество/волонтерство – это участие людей независимо от возраста, расы, пола и вероисповеданий в мероприятиях, направленных на решение социальных, культурных, экономических, экологических проблем в обществе, не связанных с извлечением прибыли. Здесь добровольчество и волонтерство трактуются как идентичные. По моему мнению, добровольцы и волонтеры – это разные понятия. Даже по звучанию мне более близко понятие «доброволец» – добрая воля, желание делать добро. По мнению доктора филологических наук Наталии Сологуб, русское слово «доброволец» поставили наравне с иностранным словом «волонтер» (от латинского «voluntarius» – добровольный, действующий по своей воле), который по своему выбору (доброму или злему – не уточняется) вызвался сделать что-либо. Таким образом, даже в этимологии этого слова смысл «творить добро» не прослеживается.

К тому же считаю слово «волонтер» более милитаризованным. Официально называть волонтерами стали французов, англичан и испанцев в XVII-XVIII веках, которые добровольно шли на военную службу (источник: trends.rbc.ru). Да и словосочетания «я работаю волонтером» и «я являюсь добровольцем» говорят сами за себя. Из чего делаю вывод, что добровольцы – больше участники процесса, а волонтеры – помощники.

А помогать людям нас учит самая древнейшая книга – Библия. И первым примером служения другим был Иисус Христос. В Евангелии от Матфея 20:28 сказано: «Ибо даже Сын Человеческий пришел не для того, чтобы Ему служили, но чтобы послужить другим». Так что помощь другим заложена в нас свыше и является духовной потребностью к росту.

В течение всей своей жизни я, так или иначе, занималась тем, что можно отнести к добровольчеству – помощи другим. Совершенно не осознавая для чего, в школьные годы я помогала разбираться в темах однокласснице, соседке по парте, которой сложно давались некоторые предметы, подбирала на улице брошенных животных, пыталась пристроить их, лечила и кормила раненых голубей. Мне просто это нравилось. Повзрослев, уже более осознанно стала добровольцем благотворительного фонда «Югорск без наркотиков», совместно с другими участвовала в субботниках, различных благотворительных акциях – мы развозили продукты для одиноких пенсионеров, раздавали пакеты с едой людям, испытывающим финансовые трудности, придумывали и проводили игры для подростков из неблагополучных семей и испытывающим трудности в общении, другие подобные мероприятия. Настоящее время я считаю более осознанным периодом своей жизни. Поэтому выбрала два основных направления для добровольчества, в которых уже имею накопленный опыт.



Первое – деятельность, связанная с продвижением трезвого мировоззрения. Помогаю людям формировать трезвые убеждения – это проведение уроков трезвости, лекций в учебных заведениях и различных коллективах, в том числе учреждений для получателей социальных услуг, индивидуальная помощь по запросу, подготовка и проведение тематических игр, ведение странички ВКонтакте «Уроки Трезвости. Югорск» ([https://vk.com/trezv\\_ugorsk](https://vk.com/trezv_ugorsk)).

Второе – обучение рукоделию детей и взрослых в области валяния из шерсти, изготовлению поделок из различных материалов, получению первоначальных, базовых навыков по шитью, вязанию. Валяние – моя особая страсть. Получая конечный результат (изделие), помимо удовольствия, в процессе взаимодействия с лечебными свойствами шерсти как самого экологичного природного материала, происходит активизация биологических точек по принципу массажа Су-Джок. В этой области мною проведено более 15 мастер-классов по валянию поясов из овечьей с добавлением собачьей шерсти для бойцов СВО, благотворительных мастер-классов по изготовлению шерстяных поделок (брелоки, браслеты и пр.) совместно с библиотечной системой города Югорска, в том числе по сбору средств разной направленности.

По моему мнению, правильно сформированное трезвое мировоззрение и умение собственными руками создавать красивые и уютные вещи, помогают наслаждаться моментом, найти правильные ориентиры, цели и направления деятельности, повышают активность и долголетие, способность передавать накопленный опыт другим, чтобы не прекращалось движение и рост.

Занимаясь помощью тем, кто испытывает трудности, я учусь познавать себя, понимать истинные ценности, развиваться духовно, улучшая мир, в котором живу. «Тот, кто ничего не делает для других – ничего не делает для себя» (Гете). Уверена, что благодаря добровольческой деятельности прибавляется радость не только в моей жизни и улучшается ее качество, ведь я вижу лучистые глаза и благодарные улыбки тех, кому это было важно и необходимо!

## УВЕРЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ

**Барышникова Вера Ивановна**  
БУ «Югорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

*Что посеешь, то и пожнешь,  
Что напишешь, то прочтется,  
И добро добром вернется,  
Светом радости прольется!*  
Е. Тюменева

Я, Барышникова Вера Ивановна, 1952 года рождения, родилась в п. Пугачево Удмуртской АССР, из многодетной семьи военного инженера. С 1969

по 1973 гг. – годы учебы в Госуниверситете г. Ижевска. В 1972 году вышла замуж, в 1973 году родилась дочь. По распределению после окончания учебы с мужем отработали 4 года в средней школе п. Валамаз УАССР, а с августа 1977 года с семьей переехали в п. Комсомольский, ныне город Югорск Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, где проживаю по сей день. Это моя вторая малая родина. Здесь родился сын, внуки и правнуки.

Преподавала физику. Педагогический стаж составляет 18 лет. Полюбила свою работу и детей, которых обучала и воспитывала. Раньше большое внимание уделялось не только обучению, но и воспитанию детей. Прививалось уважение к старшим, дружеские отношения в коллективе, взаимовыручке, ответственности, патриотизме. Как сама в детстве, так и со своими учениками, участвовали в тимуровском движении. А уважение и почтительное отношение к учителям в них уже было заложено родителями, славными советскими тружениками. Благодарность всем детям, что они выросли настоящими людьми. Встречи с выпускниками даже через 45 лет убеждают меня, что ими можно гордиться.

Это огромная радость. «Радость, доставленная нами другому, пленяет тем, что она не только не бледнеет, как всякий блеск, но и возвращается к нам еще более яркой» (В. Гюго). Понимаю, что моей заслуги не много. Это заслуга учителей: педагогов, коллектива, правильных книг, семьи. В благодарность хочется так же помочь одним обрести спокойствие, другим – энтузиазм, и, естественно, радость в жизни.

С 2001 года трудовая деятельность продолжилась в социальной сфере. Была заведующей в социальном доме для одиноких пожилых граждан и людей с ограниченными возможностями (сейчас в городе такого дома нет). Понятно, что работа была, как говорится, не от звонка до звонка. Беседы, помощь в покупках предметов первой необходимости, вызов врачей, поддержка, выслушивание и подбадривание во всем. Работа здесь явилась для меня хорошей школой. Затем в центре социального обслуживания работала с детьми из многодетных, малоимущих и неблагополучных семей. Работа интересная, но и не легкая.

Важным этапом в моей жизни стала работа в Центре социальных выплат. Основываясь на знаниях федеральных и окружных законов, поясняла о возможной социальной помощи и необходимых документах для ее оформления. Осторожно, чтобы не обидеть клиентов, семьям с детьми предлагала индивидуальную личную помощь с одеждой, игрушками, мебелью. Большое значение предавала аспекту понимания между людьми. Видела в этом секрет качества взаимоотношений. Сенега утверждал: «Тот, кто делает добро другим, делает больше всего добра самому себе, не в том смысле, что ему будет за это награда, а тем, что сознание сделанного добра дает ему большую радость». Радость получала, даже когда уже на пенсии мне встречались граждане с просьбой подсказать о некоторых законах, и благодарили за внимательное отношение к ним.

И вот я неработающий пенсионер. Конечно, продолжаю помогать детям в воспитании внуков: проводить, встретить их из мест, где проходят

дополнительные занятия, накормить, помочь сделать уроки. Но вот внуки подросли и в особой моей помощи не нуждаются. Жизнь кипит.

Работа сама находит меня: старшая по подъезду, помощь больной соседке с покупками в магазине, приобретение лекарств в аптеке, вызов скорой помощи, посидеть рядом, поговорить, послушать. Некоторые соседи доверяли свои ключи от квартиры, чтобы полить цветы, присмотреть за кошками, когда длительное время отсутствовали.

Мое посещение БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» в отделении социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов в 2021 году открыло для меня новые возможности. Добром откликается мое сердце сотрудникам центра. Каждый на своем месте, профессионален, внимателен и доброжелателен к клиентам. Благодаря им я вовлеклась уже в организованное добровольчество. Поняла, что жизнь – океан возможностей. Добровольчество – бескорыстная деятельность на благо людям. А доброволец – человек, несущий веру в доброе, надежду на будущее и любовь к окружающим, то есть он заряжен нравственными ценностями, здоровым образом жизни. Когда я приношу пользу, меня это вдохновляет на новые полезные дела.

Наступил февраль 2022 года. В нашем городке, как и по всей стране, образовалось волонтерское движение в помощь нашим воинам. Чем могла, стала помогать в центре «Своих не бросаем». Нарезала ленты, гладила и прикрепляла ленты к маскировочным сетям. Изготавливала окопные свечи. Научилась чесать шерсть для дальнейшего ее использования в обогревающих подушках и вязке теплых носков. Вместе с женами военнослужащих СВО изготавливала сухой душ, который, по их словам, очень был необходим мужьям в сложных условиях. Признаюсь, что появившиеся частые судороги в руках не позволили мне дальше оказывать эту помощь. Принимаю жизнь такой, какая она есть. Спокойно, с верой в лучшее смотрела в будущее. Пользу еще смогу приносить.

В настоящее время стремительно развивается и пользуется популярностью среди населения такое движение, как «серебряные» волонтеры. История организации движения, конкурсы, новые знакомства, общение, игры, учеба зарядили на новые дела. Появилось ощущение в необходимости получать новые знания.

Существует несколько видов добровольчества.

В апреле 2023 года участвовала в проекте «Онлайн-занятие» по финансовой грамотности для старшего поколения «Как избежать ошибки при выборе вклада». Подала заявку на обучение спецпроекта «Азбука Интернета» для изучения компьютерной и интернет-грамотности. Чувствую необходимость улучшить свои знания. Затем смогу в дальнейшем поделиться знаниями с нуждающимися. В этом и заключается мое событийное волонтерство.

Социальный вид волонтерства продолжаю под руководством Центра. С отдачей своих возможностей помогаю людям с ограниченными возможностями: встречаюсь, выслушиваю, помогаю по домашним делам.

Особо себя стала проявлять в культурной сфере. Как самостоятельное направление арт-волонтерство возникло в 2014 году и достигает высокого

уровня. В этом виде деятельности я получаю особое вдохновение. С удовольствием пополняю свое совершенствование в декламации, ораторском искусстве, художественных выступлениях. Имею дипломы от окружных фестивалей любительского художественного и технического творчества старшего поколения «В движении»:

- дипломант I степени в номинации «За мудрость к слову!»;
- лауреат I степени в номинации «Новогодний маскарад»;
- лауреат II степени «За мудрость к слову» художественное слово.

Получила свидетельство участника конкурса добровольцев сферы социальной защиты населения «Добро Югорских сердец» в номинации «Художественное слово».

От МБУ «Центральная библиотечная система г. Югорска», городского Фестиваля художественной самодеятельности граждан старшего поколения «Серебряные нити: фольклор и литературное творчество» имею диплом II степени в 2022 году. В 2023 году там же в конкурсе «Урок-посиделки» стала победителем и получила диплом I степени.

В отделении социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов с интересом занимаюсь в кружке «Литературная гостиная». Здесь создана дружественная, домашняя обстановка. Вместе с участниками клуба посещаем спектакли, концерты. И сами выступали на концертах, проводимых для клиентов отделения. Руководитель кружка проводит для нас увлекательные тематические квесты. Это дает проверку своего интеллекта и желание совершенствовать себя.

Посчастливилось получить азы работы рисунка на песке. Есть свои работы: иллюстрации к сказке «Обретение любви», стихотворению Ф.М. Достоевского «Божий Дар» и другие.

Достоевский отмечал: «Искусство есть такая же потребность, как есть и пить». Когда сама живешь в радости, гармонии, тогда все передается окружающим.

Экологическое волонтерство проявляется мною в субботниках, утилизации мусора для улучшения экологической обстановки в родном Югорске.

Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Поэтому регулярно посещаю «Группу здоровья», где плаваю, занимаюсь в тренажерном зале. В 2023 году от г. Югорска участвовала в Олимпиаде пенсионеров округа. В городе ежегодно проводятся игры в стиле «Веселые старты» для старшего поколения, в которых с удовольствием принимаю участие. Имею сертификат участника фестиваля «Скандинавская ходьба – шаг к победе». Для меня спортивное волонтерство является самой эффективной борьбой со старостью.

В социальной сфере проявляю интерес к культурно-массовым мероприятиям города. Собираю и сдаю макулатуру. Моментально откликаюсь на призыв о сборе одежды, игрушек, мебели нуждающимся.

Медиаволонтерство не проходит мимо меня. Имею благодарность за активное участие в мероприятиях, проводимых в отделении социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, реализацию регионального проекта «Герои газетных статей», направленного на

сохранение и популяризацию военно-исторического документального наследия, увековечивание памяти о событиях Великой Отечественной войны 1941 – 1945 годов. В этой деятельности получила уникальный опыт, новые впечатления, эмоции.

«Серебряная молодость», «Серебряные нити», «Серебряное добровольчество» – красиво звучит. Спасибо тем, кто называет старшее поколение так корректно.

Согласна с Сергеем Есениным: «О возраст осени! Он мне дороже юности и лета».

В мире все взаимодействуют, помогая развиваться. В определенные моменты времени человеку помогают развиваться в социальных группах, организациях, в чьей деятельности они принимают активное участие. Так и я вступила в отношения, где смогла проявить качества: воли, любви, нравственности, творчества, которые получили свое отражение в мыслях, чувствах, действиях. Но главное не само действие, а его мотив и мое отношение к выполненной работе. Живу в радости, гармонии, совершенствовании себя.

Я – счастливый человек и делаю окружающих хоть чуточку тоже счастливыми. Верю, что могу быть полезной. Мне нравится жить и воплощать в жизнь свои идеи. И это только начало!

## **ВОЛОНТЕР – ЭТО СТИЛЬ ЖИЗНИ**

**Бирючевская Тимирбия Вакильевна**  
БУ «Октябрьский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Что для меня волонтер? Немного подумав, я пришла к выводу, что волонтер для меня – это стиль жизни. Я чувствую, что готова дарить себя людям. Людям, которым действительно нужна моя помощь. Дарить им свою помощь везде: на улице, в больницах, дома, по телефону. Не важно! Человек всегда будет нуждаться в чьей-то поддержке и доброте. И я готова ее бескорыстно и даже безвозвратно отдавать. Волонтер – это добро и внимание друг к другу и окружающему миру. Это возможность раскрыть свои возможности и самореализоваться.

Я состою в «серебряных» волонтерах с 2016 года, с того момента началась моя волонтерская деятельность. Я начала ее с творчества, посещая услуги БУ «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения». Участвовала в творческих мероприятиях для граждан, проходивших реабилитацию в отделении реабилитации и абилитации. Мне нравилось участвовать, было сделано немало интересных занимательных постановок. Это были и есть: танцы, мини-спектакли, чтение стихов, хоровое пение, посвященные знаменательным датам. Участвую в мероприятиях, таких как: 1 мая, 9 мая, фестиваль «Ты супер 55+!», участие в различных КВН, акциях, семинарах в детских садах, школах. Проводится большая работа с пожилыми людьми,

посещение ветеранов на дому, звоню и спрашиваю, нужна ли наша помощь, или просто поговорю с пожилым человеком. Второй год плету сети на СВО, выполняю это по зову сердца, жду Победу и возвращения ребят домой. Кто, если не я? Каждый день с утра до вечера иду и плету, остановить может только болезнь. Волонтер во мне еще со школы: пионерская деятельность, затем комсомольская в комитете комсомола школы, готовила ребят для приема в комсомол. Сейчас тоже являюсь членом комитета Совета ветеранов. Работа Совета ветеранов и волонтерство взаимосвязаны. Все, что касается помощи, добровольческой деятельности, во всем этом принимаю с большим удовольствием участие. Волонтерство для меня стало частью моей жизни, иду и делаю. Наш отряд «серебряных» волонтеров – это моя жизнь, потому что люди из него – это мои самые близкие друзья, которые так же готовы бороться за добро, как и я.

Из своего опыта я поняла, что волонтер – это яркая и добрая жизнь. Это когда ты идешь домой после какой-нибудь акции и улыбаешься от того, что ты сегодня подарила кусочек счастья и добра другим людям. И возникает такое чувство, что это не я пришла помочь людям, а они мне. Мы сами творцы своей судьбы, и ничто не может нам помешать смело двигаться к достижению поставленных целей. В нашем мире и так достаточно зла, поэтому нам стоит быть более внимательными и добрыми по отношению друг к другу, по отношению к окружающему живому миру и совершать самые смелые поступки во имя добра. Очень хорошо, что добровольцев и просто неравнодушных людей становится все больше и больше. Я считаю, что нужно делать мир добрее и у нас всех это обязательно получится!

## **МОЙ ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ**

**Абрашина Лилия Владимировна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Выйдя на пенсию, я долго еще занималась своей семьей и детьми, которые нуждались в моей помощи. Но время идет, дети выросли, завели свои семьи... И у меня появилось свободное время. Начала посещать группу дневного пребывания на базе отделения социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в пгт. Кондинское. Там стала общаться с активными людьми, посещала музей, библиотеку, принимала участие в проекте «Бабушка на час», мастер-классах, организации дворовых концертов для маломобильных граждан. Во время мероприятий сложилась теплая, можно сказать, даже семейная, атмосфера. В группе было много волонтеров «серебряного» возраста, и я решила пополнить их ряды.

Волонтер – это человек с добрым сердцем, которому небезразлично, что происходит в месте, где он живет, и который всегда интересуется, что

происходит в стране и вообще в мире. Это возможность изменить жизнь людей в лучшую сторону, в том числе и свою, стремление помочь, протянуть руку помощи. Вместе с тем получаешь огромный опыт работы и смотришь на жизнь с оптимизмом.

Мы живем в обществе, где много ненависти и жестокости, и волонтеры помогают людям бороться с этим. Мое волонтерство очень молодое и выпало на тяжелое время в стране, когда идет война. Наши доблестные воины уже два года защищают нашу Родину, и мы не можем, не имеем права оставаться в стороне. В группе волонтеров собираемся и обсуждаем обстановку на фронте. Думаем и решаем, чем можем помочь. Активно принимаю участие в технологии «Теплота югорских сердец», вяжу носки и маскировочные сети, пишу письма, изготавливаю свечи, формирую адресные посылки с иконками нашим ребятам на передовой. Собираю продуктовые наборы для бойцов и беженцев. Ты чувствуешь, что ты делаешь добро, что ты нужен, что ты не один!

На мой взгляд, волонтером быть очень ответственно, важно, интересно, увлекательно и актуально, так как волонтер имеет много возможностей. Ты повышаешь свою самооценку, ты всегда осознаешь, что даришь добро, и поэтому ты сам становишься лучше. Ты начинаешь ощущать себя по-другому. И отношение к тебе со стороны окружающих тоже меняется. Ты находишь новых друзей, заводишь интересные знакомства на всю жизнь. Чем бы ты не увлекался, не занимался, в волонтерском движении для всего найдется место, и ты сможешь реализовать свои способности. Но и, наконец, ты становишься просто Человеком, что очень важно. Жизнь моя стала ярче и интереснее. Мне хочется помогать людям изо дня в день. Вместе с тем я получаю огромный опыт работы, стремлюсь к получению новых знаний, учусь смотреть на жизнь с оптимизмом. «Серебряный» волонтер своим примером транслирует образ человека, который, выйдя на пенсию, не перестал заниматься полезными для общества делами. На пенсии жизнь только начинается, так хором может заявить многочисленное движение «серебряных» волонтеров.

Сейчас я думаю о том, почему я не стала волонтером раньше? Ведь я приношу пользу не только обществу, но и себе, потому что занимаюсь своим любимым делом – дарю добро. Моя жизнь стала ярче, интересней, наполненной. Если кто-то еще не решился вступить в ряды добровольцев – самое время попробовать!

## **Я – ВОЛОНТЕР!**

**Аристова Нина Владимировна**  
БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Слово волонтер произошло от французского «volontaire», которое, в свою очередь, произошло от латинского «voluntarius» и в дословном переводе означает «доброволец», «желающий». Развитие волонтерства на Руси



начинается вскоре после 988 года, с принятием христианства. В русской православной среде издавна и до сих пор существует традиция работы во славу Божию, когда добровольцы приходят потрудиться в монастыри. Сегодня этот термин вызывает совершенно иные ассоциации. Согласно новым представлениям, волонтер – человек, который сознательно и добровольно оказывает помощь и самые различные услуги тем, кто в них нуждается, без расчета на вознаграждение. Бескорыстно, то есть даром. В СССР добровольческое движение было связано с крупными всесоюзными мероприятиями, массовыми субботниками и прочим.

В настоящее время распространено такое понятие, как волонтер. Я считаю, добровольческие инициативы вошли почти во все сферы нашей жизни. 2018 год президентом нашей страны был объявлен Годом волонтера. Конечно, мы, леушинцы, не остались в стороне. 24 августа я была приглашена на слет организаторов и участников волонтерского движения сп. Леуши Кондинского района. В 2018 году я вышла на заслуженный отдых. Много было мыслей по данной ситуации. Прочитала информацию в социальных сетях про волонтеров «серебряного» возраста. Потребность в общении и социализации. Стремление быть полезным другим людям. Потребность в новых знаниях и в новых социальных ролях. Потребность расти и развиваться, обретая новые знания и навыки. Найти применение своему богатому профессиональному опыту. Проявление милосердия, доброты, подвижничества, стремления. Потребность в содержательном досуге и развлечениях. Потребность в сохранении и укреплении своего здоровья. Я отработала медицинским работником почти сорок лет. А вдруг мои знания будут нужны. Я была приятно удивлена мероприятием, который подготовил Совет ветеранов нашего села Леуши. Руководитель – Набатова Надежда Витальевна. Все прошло отлично, и «серебряные» волонтеры начали свою активную деятельность. После выхода на пенсию жизнь человека не заканчивается. Это доказывают миллионы мужчин и женщин, пенсионеров, которые бескорыстно начинают заниматься добрыми делами именно в период «серебряного» возраста, зная, что благотворительность во всем мире уже давно считается своего рода хорошим тоном и особенно среди пожилых людей. Мне было приятно, что я среди них. У нас есть страничка во ВКонтакте «Добродея», где я пишу различную информацию. На страничке можно мне написать замечания и вопросы. Хотя работа добровольца нелегкая, ее выполнение приносит радость от того, что оказал помощь нуждающемуся в этом человеку. А также я заметила улучшения своего самочувствия и осознания нужности в жизни.

Мне поручили благополучателя – Карабашеву Альбину Анатольевну. Я активно помогала Альбине Анатольевне: приносила выписанные льготные рецепты, записывала на прием к врачу, приглашала на различные мероприятия. У меня всегда была гордость за то, что меня кто-то ждет. Для нас, пенсионеров, 2019 год начался очень удачно по многим причинам. Главное – это то, что наш Леушинский Совет ветеранов, благодаря программе, написанной Надеждой Набатовой, выиграл президентский грант размером почти в полмиллиона рублей. Мы можем посещать бассейн, экскурсии в пределах района и различные

мероприятия. Я вместе с благополучателем Альбиной Карабашевой была всегда рядом: на время поездки в бассейн, на экскурсии и многое другое. Наш идейный вдохновитель, Надежда Набатова, всем волонтерам дала поручение. Я собирала материал у Альбины Карабашевой для книги «Земля омыта детскими слезами». Дети, которые родились до 1945 года. Столько было боли в воспоминаниях. Годы войны и военное детство. Данные воспоминания оставили глубокий след в моей памяти. Но жизнь продолжается. Активно помогала Альбине Карабашевой в проведении юбилея 85 лет. Были гости, родные и, конечно, я среди них. Это важно и радостно. Затем заметка в газету. Я пришла поддержать Альбину Карабашеву. Как здорово. Волонтерская деятельность в селе Леуши во время самоизоляции, помощь пенсионерам 65+ в связи с пандемией коронавируса. Конечно, я звонила, интересовалась самочувствием. Активно помогала в доставке продуктов. Я поняла, что когда-то я сделала правильный выбор. Я думаю, волонтер должен обладать рядом хороших качеств. Например, такими как мобильность, толерантность, доброта, ответственность, равнодушие.

Иногда добровольцам приходится работать в весьма стрессовых ситуациях, и для них также важно уметь быть терпеливыми, сохранять спокойствие и не теряться, если что-то идет не так. У многих волонтеров и благополучателей бывают потери любимых, но только благодаря общению мы идем дальше. Меня пригласили в БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения», прошла лечение и дважды – консультацию специалиста. Очень важно, что ты кому-то нужен. И нужно жить дальше. Ведь меня ждет благополучатель – Альбина Анатольевна Карабашева. Нужно идти и помочь. Конечно, было много различных мероприятий. За свою деятельность я получала грамоты и благодарственные письма. И каждый раз иду по различным делам. Считаю, что я – на правильном пути. Ведь идет уже шестой год, как я волонтер. Сколько можно еще сделать полезных дел.

Я думаю, быть волонтером – это совсем не просто, порой, даже очень трудно, но это тот род деятельности, который может дать каждому ощущение причастности к чему-то большому и важному. Можно сделать вывод о том, что доброволец (или волонтер) – это человек, занимающийся за свой счет безвозмездной полезной деятельностью. А простыми словами – это те люди, которые действительно делают мир немного лучше.

## **ТВОРЮ ДОБРО, ДРУГИМ ВО БЛАГО...**

**Давыдова Татьяна Григорьевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Я – волонтер «серебряного» возраста, Давыдова Татьяна Григорьевна. Живу в небольшом таежном поселке Кондинское Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Природа у нас – красоты неопишуемой. Как пишет

местная поэтесса Людмила Соколова: «Край чистых рос, край утренних туманов, Кондинский край – ты всех земель милей». Здесь я родилась, здесь и прижилась, с 2018 года являюсь волонтером «серебряного» возраста добровольческого объединения «Бумеранг Добра», которое организовано на базе отделения социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в пгт. Кондинское. Активно использую мессенджер «Viber», в котором создана наша группа волонтерского объединения «Бумеранг Добра», где мы общаемся, обсуждаем текущие дела, делимся новостями, предлагаем свои идеи. Записываем онлайн поздравления к праздничным датам в стихах, поем песни, танцуем и размещаем их в социальной сети «Одноклассники», участвуем дистанционно во всероссийских конкурсах, занимаем призовые места. У нас широкий круг деятельности: то мы проводим субботники на прибрежной зоне, то высаживаем рассаду на клумбы и выращиваем цветники на центральной площади нашего любимого посёлка, то проводим праздничные мероприятия для людей преклонного возраста. А какие мы устраиваем «Дворовые концерты» для маломобильных пенсионеров и людей близстоящих домов, находим подходящую площадку и – поехали! Радует людей своими танцами, песнями, частушками и, конечно, общими песнями под баян. Еще долго пенсионеры с радостью и теплотой вспоминают нас, ждут новых встреч. Являюсь активным участником реализации технологии «Компьютерный мобильный WEBотряд волонтеров 55+», в рамках которой оказываю помощь и поддержку маломобильным гражданам посредством популяризации пользования современными информационными технологиями и повышения компьютерной грамотности среди граждан пожилого возраста, маломобильных граждан. Оказываю практическую помощь гражданам маломобильных групп в получении знаний и развитии навыков использования современных информационно-коммуникативных технологий в зависимости от потребности и уровня владения навыками компьютерной грамотности.

В прошлом я по профессии медицинский работник, провожу лекции и беседы на медицинскую тему для получателей социальных услуг. Я – человек неравнодушный, активный, веселый, творческий. Не люблю все делать индивидуально, мне хочется в коллектив, чтобы все вместе. И вот я уже пою в хоре ветеранов, танцую в коллективе «Сударушка», играю в народном театре «Ключ». Это для меня, как глоток воздуха, когда мы в команде – мы единомышленники. В нашем волонтерском объединении собрались люди неравнодушные, мы занимаемся не просто одним делом, мы на одной волне в мыслях, делах, поступках, то есть люди, которые похожи ментально, и даже физически, команда «серебряных» волонтеров для меня стала семьей. Здесь я встретила друзей, которые так же, как и я, любят помогать другим. Зачем мне это надо? А затем, чтобы людям с нами – активными, позитивными, веселыми – было уютно, тепло и радостно. Творим добро, другим во благо...

## ЧТО ДЛЯ МЕНЯ БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ?

**Дикова Галина Александровна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Я, Дикова Галина Александровна, являюсь активным волонтером «серебряного» возраста добровольческого объединения «Бумеранг Добра», который организован на базе отделения социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в пгт. Кондинское. Вся моя трудовая деятельность была связана с людьми, оказанием им помощи, поэтому, когда вышла на пенсию, то желание быть полезной не ушло, и, когда было создано волонтерское объединение, я одна из первых включилась в его работу.

В чем заключается моя работа? Она, конечно, во многом отличается от той повседневной жизни, которая была раньше, и возраст, и силы уже не те, но опишу кратко свою деятельность. Я очень люблю цветы, выращиваю их много, и поэтому ко Дню знаний всегда готовлю много букетов в подарок первоклассникам, а в ответ получаю бурю положительных эмоций и детских улыбок. Ежегодно совместно с другими волонтерами высаживаем рассаду на центральной площади поселка, оказываем помощь Храму в разбивке клумб и высадке рассады. Выращиваю овощи, делаю заготовки, затем принимаю участие в благотворительной акции, на которой продаем заготовки и овощи, а вырученные денежные средства направляем на благотворительные нужды для участников СВО. Собираем адресные посылки солдатам срочной службы пгт. Кондинское, отправляем их к 23 февраля по воинским частям. В настоящее время активно принимаю участие в технологии «Теплота югорских сердец», вяжу теплые вещи, пишу письма ребятам СВО, отправляю их на фронт. Периодически оказываю материальную помощь в благотворительные фонды для тяжелобольных детей в России, проблемы таких детей знаю не понаслышке. Ежегодно принимаю участие в экологической акции «Сад Памяти», в рамках которой в нашем парке Победы высадила саженцы деревьев, одно из которых вырастила из росточка кедра из своего сада, он прижился и растет. На День памяти 22 июня принимаю участие в организации поминального стола, а на 9 мая – полевой кухни. В праздничные дни принимаю участие в адресном поздравлении ветеранов и тружеников тыла, вдов участников ВОВ. Участвую в поселковых мероприятиях, конкурсе чтецов, выставке вышивок. Посещаю мероприятия в музее, библиотеке, Доме культуры. Принимаю участие в социальных технологиях «Бабушка на час», «Добрососед», что мне очень нравится. Могу поделиться знаниями и оказать помощь любому человеку. Считаю, что добрые дела не любят шума, и если хоть один человек доволен твоей работой, то это уже хорошо. Самое главное, занимаясь добровольчеством и благотворительностью, не просто что-то даришь от себя, а получаешь колоссальную отдачу – это радостные улыбки детей, бегущих нам навстречу, добрые слова

благодарности ветеранов, то незабываемое трепетное теплое чувство внутри, от понимания, что смог сделать жизнь этих людей чуть-чуть лучше.

Я считаю, что волонтер – это не работа, а призвание, желание поделиться теплом души и сердца со всеми. Не важно, какой день недели, какая на улице погода, волонтер всегда спешит дарить добро, делать жизнь людей светлее, наполнять ее красками любви. Быть волонтером для меня – делать людям добро, дарить им радость, и через это ощущать себя нужным обществу человека. В этом – вся моя жизнь!

## **ВОЛОНТЕР – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Дындина Анна Андреевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Волонтерство – это добровольная, неоплачиваемая деятельность на благо других. Актуальность данного вопроса обусловлена тем, что волонтерская деятельность является основой построения и развития гражданского общества. Быть волонтером – значит безвозмездно и добровольно отдавать часть своего времени участию в социально значимых проектах, которые улучшают нашу жизнь. Проработав около 24 лет в социальной службе, в отделении, где я занималась с волонтерами, выйдя на пенсию, мне понадобилось некоторое время, чтобы все обдумать. Я решила, что пора вспомнить, что я умею, и предложить свои умения и возможности. В тот момент мне было важно почувствовать себя «в строю», понять, что пенсия – не приговор. Необходимо всего лишь желание помогать бескорыстно и иметь активную жизненную позицию, ведь волонтер – это человек-доброволец. Для меня было важно не просто называть себя «серебряным» волонтером, а действительно стать им, жить принципами волонтерского движения. Ведь не каждый человек может отозваться на чужую боль, поставить чужие проблемы выше своих. Не каждый сможет изменить свои планы, чтобы идти, бежать и выручать незнакомого или даже знакомого человека из беды, находить время для участия в различных социальных мероприятиях и акциях. Волонтерство – благородная бескорыстная работа на благо общества. По силам ли мне? Решила попробовать. Еще работая в отделении, видела, что пожилые люди не все умеют обращаться с компьютером, и я предложила свою помощь, так был сделан первый шаг по обучению компьютерной грамотности граждан пожилого возраста. В дальнейшем появилось «Здоровое долголетие» – это программа для тех жителей, которые хотят вести активный образ жизни и иметь возможность для самореализации. И мы продолжили заниматься скандинавской ходьбой на свежем воздухе.

Из своего опыта я поняла, что волонтерство – интересное занятие, которое приносит удовольствие, новые знакомства, а главное – прекрасные результаты, это яркая и добрая жизнь. Это ни с чем не сравнимое чувство, когда ты идешь домой после завершения социальной акции и улыбаешься от того, что

ты сегодня сделала доброе и полезное. А что же мне дала волонтерская деятельность? Ощущение, что ты нужен, твоя помощь кому-то необходима! По моему глубокому убеждению, волонтерство – это не стремление стать участником какой-либо организации, это уверенность в том, что я могу быть кому-то полезен. Почему важно развивать именно «серебряное» волонтерство? Да потому что тяжелее всего тем, кто всю жизнь работал, был нужен, а потом... Раз... И ты предоставлен сам себе. Нет привычного общения, привычной занятости. А ведь это очень важно, знать и чувствовать, что ты не один, что ты кому-то нужен!

Наша волонтерская жизнь очень насыщена и интересна: мне нравится участвовать в акциях, социально значимых мероприятиях, субботниках. Именно эмоции, полученные, когда делаешь доброе и полезное, мотивируют меня не останавливаться, и я понимаю, что приняла правильное решение стать волонтером. Для меня лучшая награда – осознание своей полезности, улыбки и счастливые глаза тех, кому смогла помочь. Могу сказать, что волонтеры – это особенные люди. Это не каста, не социальная прослойка, волонтеры – это люди большой души, умеющие сострадать и помогать бескорыстно, и этим особенным человеком может стать каждый.

## КЛЮЧ К РАДОСТИ

**Набатова Надежда Витальевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Путь к добровольчеству... Да... О путях-дорогах говорят много... Много и емко... Будь-то путь к счастью, путь к любимому, путь к профессии, путь в бессмертие...

А может ли быть путь к радости? Несомненно! Об этом мне и хочется сейчас порассуждать.

Почему-то мне кажется, что эти два понятия, путь к добровольчеству и путь к счастью – синонимы. Или, по крайней мере, очень близки по своему значению...

Когда в этом году мне почему-то захотелось разработать проект о работе с инвалидами, то я почувствовала обуревающую меня волну счастья... Почему это произошло со мной... Вдруг произошло? А потом мелькнула мысль, что это произошло не вдруг и не сейчас, а значительно раньше! Нет! Я не человек с ОВЗ, у меня нет родственников инвалидов...

Но я же волонтер! Да, волонтер, чужая боль людская мне очень близка, понятна и небезразлична уже почти десять лет!

Тогда, около 10 лет назад, и начался мой путь в добровольчество. А случилось это так...

Я закончила свою педагогическую деятельность, мне стукнуло 60 лет, и я ушла на заслуженный отдых... Но, видимо, таким людям, как педагоги,

покой только снится: меня тут же избрали в местный совет ветеранов, где я числюсь, нет, не числюсь, а по-настоящему работаю, до сегодняшнего дня. Меня избрали заместителем председателя совета ветеранов, и все закрутилось и понеслось с космической скоростью...

Тут надо, я думаю, немножко притормозить и рассказать о своих первых шагах добровольчества... Верно? Тогда... Читайте дальше.

Мне очень нравилось еще в пору своей деятельности по долгу службы в школе (а работала я последние 15 лет до ухода на заслуженный отдых то заместителем директора по научно-исследовательской работе, то по научно-методической) очень трепетно относиться к документам, внимательно изучать их, вчитываться в инструкции и положения, а уж потом браться за работу. Этому учила и своих коллег. Я тогда уже поняла, как это важно, чтобы действовать.

Говорят, что слава, хорошая или плохая, бежит впереди человека. Вы согласны с этим? Вот так и мои односельчане, зная об этом моем умении, стали часто обращаться ко мне за помощью, чтобы я помогла написать им или заявление, или прошение в какую-нибудь инстанцию, и я охотно откликалась на их просьбы. Бескорыстно, конечно... Это даже не обсуждалось! А потом, когда пришел «век» волонтерства и об этом стали говорить везде и всегда, наш председатель совета ветеранов предложила мне стать Главным Волонтером на селе, т.е. возглавить волонтерское движение. Недолго раздумывая, я согласилась. А как же можно было поступить иначе. Никак! Только так!

И тут у меня появилась мысль написать очередной проект на грант Президента. И я взялась и за это нелегкое дело. О чем писать? Конечно, о добровольцах. И, конечно, о своем опыте! О помощи пенсионерам села! Ведь у меня, как у Главного Волонтера, должна быть программа действий! Программа должна быть! И точка! Командой единомышленников стали все члены нашего совета ветеранов. Дело было новое, но очень интересное. Много мыслей и идей билось в наших головах. Но все мы пришли к единому мнению, что помочь нашим ветеранам повысить качество их жизни мы можем только сообща! Подумаешь, новая мысль! Так, может быть, подумали вы, дорогие мои читатели.

Но новизна нашего проекта заключалась в объединении всех мини-волонтерских организаций нашего села: с этого периода Большое Волонтерское Объединение «Добродея», так мы называли его, стало Центром добровольческого движения на селе. Определили и цель, и задачи, и целевые группы проекта, и его социальных партнеров, и план событий, который мы должны были осуществлять в результате реализации проекта... Одним словом, отметили все, что требовалось прописать в проекте на грант... И отправили заявку. Шел тогда август 2018 года... Конечно, хотелось выиграть те 500 000 рублей, которые мы заявили на свою деятельность. Но надежда была слаба. И, о, чудо, оно свершилось! Мы выиграли этот Грант, нам присвоили статус победителя. Было и радостно, и волнительно, и боязно от того, что такие деньги надо было не только освоить, а потом еще и грамотно за них отчитаться... Страшно? А вы как считаете?



Но, как говорят, не так страшен черт, как его малюют. За год освоения гранта опыт мы приобрели большой! А какую помощь нашим пенсионерам оказали! Настоящее добро принесла им наша «Добродеюшка»! Вы бы видели, как они радовались!

Одной девяностолетней старушке, бывшему учителю истории нашей школы, мы утеплили уличными завалинками дом, закупив на средства гранта пиломатериал и опил, а два волонтера, смело орудуя молотками и пилами, без проблем смастерили короба для завалинок и быстренько засыпали их опилом. Теплее стало в доме! Спасибо им большое!

Другой пенсионерке-инвалиду мы закупили всю сантехнику для оборудования теплого туалета в доме, а уж монтировали туалет родственники. Но общими силами теплый туалет стал радовать нашего благополучателя!

Третьей мы помогли в косметическом ремонте, закупив краску, кисти, обои и пр. Ремонт ей тоже позднее провели сын с дочерью.

Еще одному ветерану мы оплатили финансовые средства за проведение холодной воды в дом, а двум, в том числе участнику Великой Отечественной войны, мы закупили все для установки металлической ограды высотой в 2 метра. Радуемся до сих пор, когда идем мимо этих домов и видим то, что сделано нами. Приятно, правда?

А сколько мероприятий мы провели для ветеранов на деньги президентского гранта! Радость у них была бесконечная! И это было каждый раз, когда они приходили на очередной праздник! Это ли был не достойный наш шаг на пути к ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ!

Да, благородное это дело – волонтерство! В нашу «Добродею» поверили! Она живет и процветает и сегодня! Живет в наших делах, поступках и мероприятиях!

Еще один большой шаг в добровольчество мы делаем сегодня. Я уже отметила, и вы с этим, наверняка, согласились, что объединение – это сила, это мощь. От широкого объединения всех добровольцев мы пошли дальше, в глубину. А не создать ли нам проект, направленный на улучшение качества жизни самой незащищенной категории граждан старшего поколения – людей с ОВЗ?!

Сказано – сделано! Опять собралась команда волонтеров. И не просто волонтеров, а инклюзивных! Для многих из нас это понятие оказалось новым! Кто же это такие, инклюзивные волонтеры? Оказывается, это такие добровольцы, люди без инвалидности, которые в любом мероприятии или во время его подготовки активно сотрудничают с инвалидами в инклюзивной мини-группе или паре... Вместе и рядом с инклюзивными волонтерами люди с ОВЗ становятся намного активнее, успешнее и обретают радость от совместной продуктивной деятельности. Знаете, ведь, что в паре или группе дело спорится лучше и результаты каждого заметнее и убедительнее. Замечали ли вы это когда-нибудь на себе?! Несомненно, встречались с этим! Здорово, правда? Лично нам такая идея здорово понравилась! Мы посчитали ее фишкой нашего нового проекта. Все описали, и скоро, как свежий пирожок, мы отправим этот проект на Грант Губернатора с верой в лучшее!

Вот таков наш небольшой путь в добровольчество длиной в 10 лет. Тернистый, но освещенный радостью людей, простых пенсионеров! Не зря мы назвали наш последний проект «Ключ к радости». И таким ключом станет у нас инклюзивный «Доброклуб» – сын нашей «Добродеи». Вас радует это? Лично мы – бесконечно счастливы, благословляя на путь к счастью наших пенсионеров, отправляя их на дорогу нашей совместной деятельности, где их, несомненно, ждет радость!

Пожелайте же нам хорошей дороги на нашем благородном поприще! А мы желаем нашему большому кораблю большого плаванья!

С уважением к Вам, Надежда Набатова, волонтер «серебряного» возраста с. Леуши Кондинского района.

## **БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ГОРДОСТЬ!**

**Рафикова Надежда Евстафьевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Мне 68 лет, я на пенсии, но скучать не люблю! Пою в хоре, занимаюсь декоративно-прикладным творчеством, декупажем – вдыхаю новую жизнь в старые вещи, но еще очень хочется научиться чему-то новому и передать свои знания детям. Так я решила стать волонтером «серебряного» возраста добровольческого объединения «Бумеранг Добра», который создан и действует на базе отделения социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в пгт. Кондинское. С целью повышения своих знаний по волонтерской деятельности я периодически участвую в различных конференциях, семинарах, вебинарах в дистанционной форме. В настоящее время волонтерское движение очень активно развивается, наша деятельность напрямую связана с социальными проблемами, в решении которых моя помощь просто незаменима, и я решила участвовать в социальной технологии «Бабушка на час», целью которой является создание благоприятных условий для реализации людьми пенсионного возраста своих возможностей и способностей, передачи богатого жизненного опыта подрастающему поколению и их духовно-нравственного воспитания через комплекс мероприятий, направленных на взаимодействие старшего и младшего поколений. Провожу мастер-классы для несовершеннолетних по трудотерапии, вместе с ребятами читаем сказки детских писателей, изображаем и отгадываем героев книг по описанию, вспоминаем, какие волшебные вещи есть у сказочных героев, обсуждаем правила бережного обращения с книгами, напоминаю ребятам о том, как важно и полезно читать.

Я считаю, волонтер – это такой человек, который добровольно оказывает какую-либо помощь. Волонтером быть интересно и увлекательно, помогая другим, ты сам становишься лучше и чувствуешь свою значимость. Мы, как одна дружная семья. Здесь можно познакомиться с очень интересными

людьми, можно раскрыть много своих талантов. Многие люди нуждаются в поддержке и внимании, вот тут волонтер всегда придет на помощь, взяв шефство над ними. Я горжусь тем, что я – волонтер! Люди должны делать добрые дела, помогать и идти только вперед. Лучшая награда для волонтера – это счастливый взгляд тех, кому удалось помочь!

Волонтерство для меня, в первую очередь, – это результат. Некоторые спрашивают, почему именно результат? Ответ очень прост. Почти все волонтеры участвуют в акциях до потери пульса, отдавая все свои силы. Для меня быть волонтером – значит делиться, делиться всем: своим временем, своей энергией, своим настроением, дарить надежду и поддержку нуждающимся в моей помощи.

Гармония в жизни – это баланс между «брать» и «отдавать», вот и волонтерство – прекрасная возможность помочь другим и стать лучше для себя. Трудно описать все эмоции вперемешку со стараниями одним словом. Очень бы хотелось, чтобы в итоге моей работы добровольная и бескорыстная помощь стала нормой нашего общества и привычным делом для каждого человека.

## ЖИТЬ С ПОЛЬЗОЙ

**Сысоева Надежда Анатольевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

*Без пользы жить – безвременная смерть...*

И.В. Гете

Мы все родом из детства. Именно там закладываются основные наши привычки, строится характер, создается первый опыт общения с людьми. И, наверное, тогда же формируется душа. Откуда пришло ко мне желание проявлять сочувствие, спешить на помощь, даже если тебя не просят? Думаю, что тоже оттуда, из нашего общественного интернатского детства. Мы рано остались без отца, и маме пришлось поднимать нас одной. Конечно, было трудно. Мы жили небогато, можно сказать, иногда нуждались, порой не было даже чего-то очень нужного. Иногда нам выдавали одежду так же, как детям в интернате. Но в нашем доме всегда были те, кому была нужна помощь. У нас постоянно ночевали приехавшие в сельсовет родственники, часто месяцами жили те, у кого были затруднения с жильем. Некоторые мои одноклассники вспоминают, что тоже и ночевали, и питались у нас, когда, например, мамы лежали в больнице или по каким-то другим причинам. Моя самая близкая подруга, которая жила в интернате, последний учебный год тоже частенько оставалась у нас ночевать, можно сказать, жила у нас, была как член нашей семьи, о чем она с благодарностью вспоминает до сих пор. Потому что, даже имея совсем небольшую зарплату, мама нам обеим купила гипюр на выпускные платья. Вот так, с самого раннего своего детства я видела в своем доме

постоянное оказание помощи другим. Подрастая, уже и сама охотно откликнулась на просьбу помочь. Довольно часто оставалась присматривать – тогда это называлось «водиться» – за ребяташками, когда их родители хотели сходить в кино, в каникулы обязательно ехала к бабушке помогать ей в огороде и по дому, потому что она жила одна. У нее тоже бывали в гостях ее пожилые подруги, которые в разговорах жаловались на свое нелегкое житье-бытье.

Может быть, именно поэтому, взрослея, я все чаще старалась помогать другим, тем, кому в этот момент было трудно. Даже моя общественная нагрузка бывала связана с помощью людям, с возможностью подарить им радость или облегчить их жизнь. Работая в комитете комсомола объединения «Ижмаш», я отвечала за распределение мест в детские сады. Можно было просто получить места в отделе, выделить их нуждающимся и успокоиться. Но тогда молодым мамам пришлось бы искать обмен в детсад по месту жительства, а им это сделать было бы сложнее. Поэтому я выясняла, какие именно детские учреждения нам необходимы и добивалась выделения мест именно в этих учреждениях, чем очень радовала молодые семьи. Работая в школе, была организатором поздравлений с юбилеями, проведения праздников, посещала на дому пенсионеров. А с одним классом своими силами мы полностью организовали праздничный концерт для ветеранов педагогического труда в сельской библиотеке. Каждый отвечал за определенный участок работы: кто-то заранее оформил и разнес пригласительные, кто-то позаботился об оформлении, большая часть учащихся готовила концертные номера, в которых были и стихи, и песни, и танцы, и даже цирковой номер! Был и свой фоторепортер, который осветил всю проделанную работу в классной газете. Стоит ли говорить, какое удовольствие получили от этого концерта наши гости?! Ведь им так не хватает простого человеческого внимания! Так постепенно прокладывался мой путь к волонтерству – путь помощи, добра, служения на пользу нуждающимся людям.

Огромное значение и распространение волонтерство приобрело в годы пандемии, когда многие не могли сходить за продуктами или в аптеку. Зная всех близко живущих людей и их проблемы, созванивалась с ними, привозила им лекарства и продукты из магазина, помогала почистить снег в зимнее время. Порой даже просто сердечный разговор по телефону – и человеку уже легче, он понимает, что он не один, и он не брошен.

Но одно дело – самому помогать другим, и другое, более емкое – привлечь к этому других людей. Мне повезло работать с хорошими неуспокоенными пенсионерами! Постепенно мы организовались в небольшую группу, которую назвали «ОчУмелые старушки», что означает – очень умелые. Мы участвуем в посадке цветов у памятника, навещаем ветеранов и тружеников тыла, шефствуем над молодыми инвалидами. Особенно активно наша группа стала работать, когда началась СВО. Мы также распределили фронт работ: кто-то занимается спортивной работой и вопросами ЗОЖ, кто-то вяжет носки, шьет простыни, кто-то участвует в продаже своих изделий, собирая финансы для нужд наших солдат. Еще один участок работы – военно-патриотическое воспитание молодежи. Мы проводим встречи со школьниками на темы: «Мы

– дети войны», «У войны недетское лицо», «В памяти навек». На этих встречах участники группы делятся своими воспоминаниями о войне, а я читаю свои стихи, написанные на военную тему.

Конечно, для такой работы, как и для всякой другой, нужно много сил и времени. И порой слышишь от других людей или сам задаешь себе вопрос: «Зачем тебе это надо? Ведь это время ты мог бы потратить для себя, отдохнуть, сходить в парикмахерскую или к друзьям. Почему именно ты, а не кто-то другой?». Все это, вроде бы, вполне резонные вопросы. Но и ответ на него долго искать не приходится. Да, отдаешь время, силы, порой и средства для других людей. Для тех, кому это нужно. Нужно больше, чем тебе. Но когда ты видишь, как посветлело лицо человека, как он рад даже простой встрече с тобой, ты испытываешь такую радость, что сразу понимаешь, что тебе это тоже нужно! Что твоя душа также наполняется удовлетворением от того, что ты отдал кому-то частичку своего тепла. Ты сделал чью-то жизнь чуточку легче, и улыбкой озаряется не только его лицо, но и твое. Эта моя позиция отражена и в моем стихотворении:

И пускай все мы разные очень,  
Но забота у нас одна:  
Чтобы стала хоть чуточку проще  
Чья-то жизнь, и светлее весна.  
Потому на лице улыбка,  
Блеск в глазах и готовность в бой...  
И беда или чья-то ошибка –  
Мы готовы быть рядом с тобой!

У поэта Эдуарда Асадова в одном стихотворении есть такие строки:  
«Есть у желанья тысячи возможностей,  
У нежеланья тысячи причин».

И это действительно так. Когда мы не хотим что-то делать, мы находим множество причин, чтобы избежать этой работы. Но стоит только захотеть, и отыщутся и возможности, и время, и средства. Да, волонтерство отнимает время и силы. Но удовлетворение от сделанного, радость, которую ты приносишь людям, освещают и твою жизнь. А если в ней нет места добру, сочувствию и соучастию, то она становится тоскливой и безрадостной. Поэтому мой девиз: «Жить с пользой», и других я призываю присоединиться к волонтерской деятельности и помогать нуждающимся, чем можете. И вы почувствуете, как хорошо и светло станет на душе, и как радостно забьется сердце от ощущения своей нужности и пользы. Недаром немецкий поэт Гете сказал еще в давние времена: «Без пользы жить – безвременная смерть».

## Я – ВОЛОНТЕР!

**Урубаета Татьяна Анатольевна**

БУ «Кондинский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Волонтер – это человек, который добровольно оказывает безвозмездную помощь людям, нуждающимся в особой поддержке. Считаю, что в рядах волонтеров нет случайных людей. Доброта, сострадание, милосердие есть в каждом из нас, нужно только раскрыть эти качества. С малых лет я испытывала искреннее сочувствие к нуждающимся людям, хотелось помочь им в трудную минуту. К безвозмездной помощи, к хорошим поступкам меня приучали в семье с детства и самым главным моим наставником была моя бабушка. Все начинается с маленьких поступков, и пусть моя помощь была незначительная (помыть пол соседской бабушке), но это было в радость. Если анализировать свои поступки, то безвозмездная помощь людям всегда присутствовала в моей жизни. В период трудовой деятельности всегда помогала практикантам, молодым специалистам освоить какие-то навыки в работе. А уж бабушки-соседки – все, как родные, помочь им всегда в радость! И я уверена, что и моей маме, которая живет далеко, обязательно кто-нибудь тоже поможет, и это, поверьте, работает, Бумеранг добра!

«Бумеранг Добра» – название нашего добровольческого объединения в отделении социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в пгт. Кондинское, в котором я состою с 2018 года. Вступила я в это объединение, когда вышла на пенсию, не хотелось оказаться на обочине жизни. Волонтерство – шанс вести активный образ жизни, помогать другим, вкладываться в свое общество, это общение с разными людьми, решение проблем, работа в команде, развитие организаторских способностей и лидерских качеств. Добровольческое движение помогает раскрыть свои таланты, реализовать свои способности. На своем примере могу с уверенностью сказать, чем бы я ни занималась, чем бы ни увлекалась в волонтерской деятельности, всему обязательно найдется применение. Волонтерская деятельность развивает такие качества, как сострадание, терпеливость, отзывчивость и терпимость. Не должно быть разграничений на хороших и плохих, на старых и молодых, помогать нужно всем. Вот если человек одинок, в преклонном возрасте, он лишен самых простых вещей, которые нам кажутся обыденными. Ему никто не позвонит, не спросит о здоровье, не пожелает спокойной ночи, то в этой ситуации волонтер своим присутствием может изменить восприятие жизни таких людей. Все очень просто, нужно только внимание – позвонить и предложить свою помощь.

В период введения режима самоизоляции для всех граждан из-за угрозы распространения новой коронавирусной инфекции общение граждан старшего возраста ограничилось рамками квартиры, в связи с чем я активно включилась в реализацию социальной технологии «Добрососед», оказывая посильную

помощь в быту и психологическую поддержку людям, проживающим по соседству и нуждающимся в помощи. В мою копилку добрых дел входят не только помощь в быту, но и обучение навыкам компьютерной грамотности своих подопечных, а именно – я делюсь своими знаниями, обучаю их, как пройти регистрацию и создать личный кабинет, как оформить доставку и приобрести предметы первой необходимости через сайты интернет-магазинов, оплачивать коммунальные услуги. Заниматься волонтерской деятельностью мне действительно интересно. Дарить радость людям, делиться энергией, любовью к окружающим и видеть результаты своего труда, а результатом моего труда является то, что в 2023 году я вошла в ТОП-20 лучших волонтеров сферы социальной защиты и социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, представленных на виртуальной «Аллее гордости». Я горжусь – я волонтер!





## НОМИНАЦИЯ «ЮНЫЕ МЫСЛИ»

КОНКУРСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧАСТНИКОВ  
В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ

**1 МЕСТО**

**КОЛЕСНИКОВИЧ**

**Екатерина Юрьевна**

БУ «НЕФТЕЮГАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

**2 МЕСТО**

**САМОВОЛИК**

**Валерия Антоновна**

БУ «СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР  
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

**3 МЕСТО**

**УМАРОВ**

**Руслан Маратович**

БУ «НЕФТЕЮГАНСКИЙ РАЙОННЫЙ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»



## ПОБЕДИТЕЛЬ В НОМИНАЦИИ «ЮНЫЕ МЫСЛИ»

### ТАЙНАЯ ДОБРОТА

**Колесникович Екатерина Юрьевна**  
БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Все произошло внезапно. Бабушка с таинственным видом стала уходить из дома, никому ничего не говоря.

Раньше она «сидела» в телефоне со своими подругами, а после продолжительной беседы, которая заканчивалась обязательно названиями каких-то лекарств, вздыхала. Ее помада и духи одиноко стояли на косметическом столике. Так было...

Теперь бабулю не узнать! Новый цвет волос, помада на губах, а самое главное – добрый свет в глазах! И еще: постоянное стремление обнять всех, помочь чем-то. Ее забота касалась всех! То принесет газету из ящика соседке, то коляску молодой маме помогает качать, то вынесет воды из дома для дворника. Что случилось с моей родственницей? Моя баба Люда стала волонтером!

Я много чего слышала про волонтеров. В городе часто их можно увидеть на мероприятиях. В школе с нами они проводят акции и флэшмобы. Но никогда я не думала, что бабушка, которая читала мне сказки, станет волонтером! Оказалось, что это круто – иметь бабушку-волонтера!

Чем же моя бабушка занимается? Она, наверное, там, среди волонтеров, самая старая. Ничего подобного! Когда я вместе с ней пришла в комплексный центр, то увидела, насколько молодыми, жизнерадостными и трудолюбивыми могут быть такие же по возрасту, как и моя бабушка, мужчины и женщины.

Ввиду возраста я еще не могу быть стопроцентным волонтером, но быть добровольным помощником я могу и хочу это делать! Вместе с бабулей и ее волонтерским отрядом я помогала животным в приюте. Со своими друзьями я собирала корм для белочек и передавала его бабушке, а она разносила его по кормушкам. Вместе с бабулей я играла, помогала разукрашивать картинки и даже делать уроки соседским детям, чьи папы сейчас на СВО. Вместе с бабулей и своими одноклассниками мы вязали маскировочные сети, собирали средства гигиены и продукты нашим защитникам. Теперь у нас с бабулей была одна тайна на двоих. «Тайная доброта» – так мы ее называли. Но недолго пришлось жить нашей тайне. Бабуля принесла домой три агрегата: вакууматор, сушилку и автоклав. Я стала помогать бабуле в приготовлении сухариков, чипсов и каши для наших бойцов. Вот так нас мама с папой и раскрыли. Несмотря на то, что, приходя с работы, они хотели отдохнуть, всегда находилось несколько часов, чтобы всей семьей делать армейский «сухой» душ. Бабуля по

просьбе мамы провела мастер-класс по изготовлению душа в маминой организации. Как говорит мама, теперь они на работе каждый день хвастаются, кто больше с семьей сделал «сухого» душа. А еще, благодаря бабушке-волонтеру, я познакомилась с такими же детьми, как я, только здоровье у них не совсем хорошее. Это дети-инвалиды. Но они такие добрые! С ними интересно!

Недавно я задала бабушке вопрос: «Добрые волшебники – это те же волонтеры?». И бабушка ответила, что да. Значит, не красота спасает мир, а доброта!

Скоро День Победы. У нас в школе есть «Волонтеры Победы». Завтра пойду и попрошусь к ним в помощники.

P.S. Меня приняли! Я помощник «Волонтеров Победы»! Спасибо бабуле и ее отряду волонтеров «серебряного» возраста за знакомство с огромной доброй страной под названием «волонтерство»!



## ПРИЗЕР В НОМИНАЦИИ «ЮНЫЕ МЫСЛИ»

### БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ЭТО БЛАГОРОДНО!

**Самоволик Валерия Антоновна**  
БУ «Советский районный  
центр для несовершеннолетних»

Я очень часто задумываюсь о том, что мы живем в такое сложное время, когда многие ценности стали несовременными. Доброта, честность, отзывчивость. Это стало редкостью. Поэтому, безусловно, необходима и поддержка, и помощь тому, кто в них нуждается. Как-то мама процитировала мне слова В. Скотта: «Если люди не научатся помогать друг другу, то род человеческий исчезнет с лица земли». Но, к счастью, есть те, которых можно назвать героями с большой буквы – волонтеры. Для меня волонтеры – это люди с добрым сердцем и открытой душой. Это люди, которые готовы забыть о своих проблемах ради тех, кто сейчас в беде, кому необходимо помочь. С детства я стараюсь помогать каждому человеку, даже незнакомому мне.

Когда мне было 7 лет, я на последние оставшиеся деньги купила своей подруге обед, так как она была очень голодна. Я даже не задумалась о том, что я сама останусь голодной. Главное – мне хотелось сделать добро подруге. Однажды я не смогла пройти мимо бабушки. Она несла тяжелые сумки. Видно было, что идти ей очень трудно. Я помогла отнести ее пакеты домой несмотря на то, что обещала маме не опаздывать домой. Но мама отнеслась с пониманием к этой ситуации, она похвалила меня. Был такой случай. Мы с подругой обнаружили рядом с заброшенным домом маленьких котят. Они жалобно пищали от страха и голода. Нам стало очень жаль беспомощных животных, и мы решили найти для каждого из них дом. Весь день до вечера мы ходили и искали тех, кто сможет приютить к себе малышей. Себе я тоже забрала маленького рыжего котика, который живет у нас до сих пор. Он для меня стал лучшим другом. Я люблю заботиться о нем. В этот день мы раздали с подругой всех котят, и я для себя четко поняла, что хочу и дальше помогать людям и животным.

Родители меня поддерживают в моем стремлении. Они для меня тоже являются образцом для подражания. Папа в любое время суток готов прийти на помощь своим друзьям и знакомым. Мама учит меня милосердию и отзывчивости. Она говорит, что нельзя проходить мимо чужой беды даже в том случае, если человек сделал что-то плохое тебе. Нужно забыть свои обиды и протянуть руку помощи человеку, который нуждается в этом. Сейчас на Украине идет страшная война. И наши солдаты нуждаются в поддержке и помощи. Мы с родителями в БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних»

принимаем активное участие в акции «Посылка солдату». Ведь наши героям сейчас приходится нелегко, и мы, как можем, поддерживаем их. С ребятами из Центра мы пишем письма военнослужащим. Благодарим их за мужество, стойкость и наш покой. Я считаю, что волонтером может стать человек, который не равнодушен к чужой беде, который готов прийти на помощь в трудную минуту.

Я обязательно буду и дальше помогать людям. Ведь так приятно видеть улыбку на лице человека, слышать благодарность в свой адрес и понимать, что это все благодаря тебе. Быть волонтером – это благородно.



## ПРИЗЕР В НОМИНАЦИИ «ЮНЫЕ МЫСЛИ»

### КТО, ЕСЛИ НЕ Я?

**Умаров Руслан Маратович**

БУ «Нефтеюганский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Я очень люблю собак! Год назад в нашу семью добавился новый житель, наш лохматый дружок. Он попал к нам совсем случайно, точнее мы его спасли от верной гибели.

Это был жаркий день, мы с другом шли на речку, когда мы подходили к озеру, мы увидели, как в воде, запутавшись в сетке, какой-то маленький зверек сильно барахтался. В один миг я подумал: ну кто, если не я, спасет его! Вытащив его из воды, мы распутали тугие узлы рыболовной сети, которые обвивали все тело малыша. Перед нами появился маленький белый щенок с черным пятном под левым глазом. Еще немного и он бы погиб. Ни минуты не раздумывая, я понес домой своего найденыша. Я забыл и про купание, и про игры, и про друга Сашку тоже забыл. Мне казалось, что в мире больше нет никого, только я и мой маленький белый дружок. Меня переполняли эмоции добра, и я был очень счастлив!

Когда я пришел домой и рассказал все маме, она похвалила меня, и сказала, что у меня очень доброе сердце. Для меня эти слова теперь как девиз по жизни! Гарри – именно так мы назвали нашу собачку.

Сейчас Гарри уже большой, он очень добрый и ласковый. Он со мной повсюду. Он настоящий и очень верный друг. Гарри нас очень сильно любит, а мы его еще больше. Прошел уже год, и я понял, что я должен помогать животным и людям. Это мой долг! Я теперь не могу пройти мимо чужой беды и остаться равнодушным. Я хочу помогать во всем и это мое призвание. Мне бы хотелось, чтобы все люди помогали друг другу и были добрыми ко всему живому, хоть к бабушке, хоть к жучку.

Сейчас мы живем в обществе, где много ненависти и жестокости, и волонтеры помогают людям бороться с этим, другими словами, делают мир лучше и чище своим примером. Теперь я узнал, что такое волонтерство – это часть общества. Я горжусь, что теперь я тоже стал этой частью.

## **ЛЮБОВЬ И ДОБРОТА ВАЖНЕЕ ВСЕГО НА ПЛАНЕТЕ!**

**Бикмухаметова Эвелина Айнуровна**  
БУ «Нефтеюганский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Кто для меня волонтер? Волонтер – это простой человек, который любит делать добрые дела, защищать природу, помогать животным, да и просто делать нашу Землю, наш мир хоть немного, но добрее за простое «Спасибо!».

Любовь и доброта – это самое главное в жизни каждого человека! Волонтеры – добрые люди, так как они заботятся о всех, хотят всем помочь. Волонтеры помогают и детям, и пожилым людям, животным, всем, кто есть на планете.

Вообще, я считаю, что для того, чтобы стать счастливым человеком, нужно кому-то всегда помогать. Когда я помогаю кому-то, я чувствую, как в моем сердце зажигается звезда. Эта звезда согревает меня изнутри, она дарит мне такое тепло, словно во мне горит огонь! Мне очень нравится это чувство. Я становлюсь увереннее в себе, во мне просыпаются силы, чтобы помогать вновь и вновь. Я могу сказать уверенно, что я счастлива и хочу сделать счастливыми людей и собаку на улице. Но не стоит забывать, что быть волонтером – это очень ответственно, потому что если ты начал свой путь, то ты не можешь взять и бросить все, если захочешь. Например, ты не можешь просто взять и пройти мимо бабушки, которая не может перейти дорогу, ты всегда должен идти на помощь, даже если нет времени. Нельзя быть ленивым, не только из-за того, что ты волонтер, а вообще по жизни. Лень – это основа равнодушия человека. Именно это чувство заставляет нас быть равнодушными, жить только для себя. А когда ты не ленивый и всем помогаешь, отношение к тебе меняется у всех, появляется очень много друзей. Если друзья так же, как и ты, не ленивые, тогда вам будет вместе очень хорошо и комфортно делать полезные дела.

В волонтерской деятельности ты можешь раскрыть все свои способности. Если у тебя есть какое-то хобби, то оно обязательно пригодится, для всего найдется место, и ты сможешь реализовать свои способности.

Быть волонтером – это классно, согласны? Если вы еще не стали волонтером, то можете не сомневаться, это очень здорово!

## **Я СЧАСТЛИВА, ПОТОМУ ЧТО Я – ВОЛОНТЕР!**

**Поворознюк Майя Николаевна**  
БУ «Березовский районный комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Меня зовут Майя, мне 15 лет, и вот уже два года я являюсь участницей волонтерского клуба «Шаг навстречу» в отделении психологической помощи



гражданам п. Березово. Как говорил известный немецкий поэт Иоганн Вольфганг фон Гете «Тот, кто ничего не делает для других – ничего не делает для себя». Можно долго перефразировать это гениальное высказывание, но итог получится один, что помощь другим делает нас сильнее, мы находим свой смысл и роль в жизни.

Когда и я была ребенком, то с удовольствием получала помощь от старших волонтеров клуба, когда посещала сектор дневного пребывания несовершеннолетних по программе «Улыбка» – это и увлекательные занятия, сопровождения на экскурсии, подвижные игры и конкурсы. Я любовалась ими и хотела быть похожей на них.

Волонтерство было важным и нерешительным шагом в моей жизни, который изменил мое отношение к окружающему миру, мое понимание и определение роли в обществе. Все началось с желания помогать другим. Вот именно здесь я почувствовала себя нужной для граждан всех категорий. В глазах людей пожилого возраста мы видим столько радости, понимания и благодарности, когда вручаем открытки или сувениры, сделанные своими руками. Для детей из семей группы риска, опекаемых, многодетных или членов семей СВО проводим различные мероприятия, благотворительные акции, а взамен за свои старания получаем от них улыбку, слова благодарности. Много раз участвовала в патриотических мероприятиях, посвященных Дню Победы, всегда украшаю окна не только в здании, где занимается наш волонтерский клуб, но и у себя дома, не пропускаю такие значимые мероприятия как Бессмертный полк, митинги возле мемориала Памяти, возлагаю цветы в знак уважения и благодарности. Участвую в субботниках по озеленению и благоустройству нашего поселка. Пусть моя помощь незначительная, но приносит радость и минуты счастья.

Теперь передо мной не стоит вопрос, кто такие волонтеры и в чем смысл их деятельности. Я поняла, что волонтерство стало моим призванием. Добровольческая деятельность стала для меня не просто хобби или обязанностью, а образом и смыслом моей жизни. Я верю, что каждый из нас может изменить мир к лучшему, начиная с себя и своего окружения.

Я горжусь, что стала частью этого движения. Таким образом, стать волонтером для меня было не только возможностью помочь другим, но и способом развития личности, где я обрела много новых навыков и ценностей, а также друзей-единомышленников.

Нам всем стоит оглянуться вокруг и помочь тем, кто нуждается в нашей помощи. Я счастлива от того, что могу подарить частицу счастья другому. Пусть наш мир благодаря нам, ВОЛОНТЕРАМ, станет чуть-чуть лучше и добрее!

## ВОЛОНТЕРСТВО: ПРОФЕССИЯ ИЛИ ПРИЗВАНИЕ?

**Кастравец Василиса Евгеньевна**  
БУ «Лангепасский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

В наше время волонтерство становится все популярнее. Это тяжелый, но полезный и вдохновляющий труд. Кто-то приходит к нему через огромную веру в добро, потому что вся работа осуществляется бесплатно.

Сегодня по всему миру возникают движения волонтеров. Для многих это возможность почувствовать себя нужным обществу. Так возник в нашем городе волонтерский штаб «Тепло от дома». Его цель – помочь нашим солдатам СВО на фронте. Сюда я иногда прихожу с мамой и младшей сестрой. Волонтеры штаба плетут маскировочные сети, собирают посылки с необходимыми принадлежностями для личной гигиены, вяжут носки.

Я решила присмотреться к ним и понять, кто же такие волонтеры? Оказалось, что это обычные люди. Просто они не могут остаться равнодушными к чужой беде, отвернуться от обездоленных и слабых, не могут не помочь нуждающимся в помощи. Делают волонтеры это по велению души, с любовью и интересом, ничего не требуя взамен. Ведь они получают гораздо больше, чем деньги, когда видят слезы радости и искренние улыбки людей, слышат слова благодарности, идущие от самого сердца. А что может быть дороже?

Добровольцы понимают, что жизнь сделать лучше можно только совместными усилиями

Волонтерство – это отличный шанс познакомиться с единомышленниками. Такими же людьми, готовыми пожертвовать своим временем, усилиями, чтобы помочь нуждающимся в разных критических ситуациях.

Для меня быть волонтером – это не просто добрый поступок, а образ жизни, который приносит радость. Это способность внести свой вклад в общество, развиваться как личность и вдохновлять своими успехами окружающих.

Волонтерство играет важную роль в улучшении общества. Так как ими могут быть люди разного возраста, профессий и социальных статусов. Они могут помогать и бездомным, и защищать окружающую среду, оказывать медицинскую помощь и многое другое.

Особенно важна работа волонтеров при последствиях природных явлений, таких как наводнение, лесные пожары, ураганы... Люди находят возможность быстро сплотиться, организовать помощь людям даже раньше, чем государство.

Роль волонтеров сегодня неопределима. Многие, даже достаточно состоятельные люди, иногда выходят на работу волонтерами.

Очень жаль, что в нашей стране волонтеров не так уж много. Поэтому я призываю всех быть немножко волонтерами: оглянуться вокруг, поддержать тех, кто нуждается в помощи, и быть счастливыми от того, что подарили счастье другому, что мир благодаря вам стал чуть-чуть лучше и добрее.

Волонтерство в наше время очень важно. Добрые дела не проходят даром. Кроме помощи окружающим, они дают бесценный опыт самому волонтеру, ведь хорошие поступки дарят тепло и радость души, открывают новые возможности для самореализации и помогают найти новых друзей.

Волонтерство – это призвание!

Только добрые и идущие от души дела может выполнять человек с огромным и чистым сердцем!

Наверное, когда я вырасту, я тоже стану волонтером! И буду придерживаться девиза: «Не жди помощи – помогай другим, не жди добра – делай его сам!».

## **ТВОРИТЕ ДОБРО!**

**Воронова Виктория Андреевна**  
БУ «Советский районный  
центр для несовершеннолетних»

Волонтеры – это люди, равнодушные к окружающему обществу, к проблемам людей. Это те, кто не сидит на месте и не скучает, а приносит добро в наш мир. Они помогают пожилым, кормят бездомных животных, убирают мусор в парках и на площадках. У этих людей доброе сердце.

На нашей планете около 8 миллиардов человек, но не все дети знают, что среди нас есть дети с особенностями в развитии, то есть дети-инвалиды, дети-аутисты. Это те, которых по причине заболеваний тяжело понимать нам, обычным людям.

Раньше, увидев уставшую от работы маму, я не понимала, почему у нее остается мало сил на общение со мной.

Прошлым летом мне посчастливилось побывать на летней площадке в БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних», где проходил летний интенсив для детей-инвалидов, детей с ОВЗ и аутистов. Такие дети почти ни с кем не контактируют, тяжело вывести их на эмоции, контакт, а особенно вовлечь в игру. Я всегда стараюсь познакомиться с особенными детьми, наладить с ними контакт, и у меня это получается! Такие дети тянутся ко мне, мы общаемся и играем вместе. Мама говорит, что они тянутся ко мне, потому что у меня доброе сердце, и они это чувствуют. Я согласна, ведь нужно просто быть немного добрее к людям. Ни в коем случае мы не должны сторониться таких детей, а стараться помочь им подружиться и играть совместно с другими детьми.

Дети-инвалиды вызывают во мне чувство восхищения. Эти детишки вместе с родителями часто приходят в Центр. Я вижу, как они стараются быть такими, как все. Они занимаются спортом, вышивают, лепят из глины, рисуют замечательные картины. И это, действительно, настоящие герои. Они каждый день прилагают огромные усилия для того, чтобы просто жить и радоваться жизни.

Совместно с ребятами мы снимаем социальные ролики, чтобы показать обществу, что все дети равны! Не важно, на коляске он или живет в своем мире!

С родителями мне очень повезло. Они поддерживают во мне стремление помогать другим людям. Я учусь добру и взаимовыручке у них.

Вместе с родителями мы часто выступаем на сцене. Мы готовим театральные постановки в составе группы «Горячие сердца». Очень много репетируем. А затем выступаем в качестве волонтеров, представляем спектакли на благотворительных концертах, в том числе и в БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних». Например, перед Новым годом мы представили спектакль «Новогодняя снежинка». Дети очень увлеченно наблюдали за происходящим на сцене. После завершения спектакля мы увидели радостные глаза детей и услышали слова благодарности в свой адрес.

Каждый раз, приезжая в Центр с благотворительными спектаклями, я понимаю, что мое сердце наполняется любовью и добротой к детям. «Не жди добра – делай его сам! Не жди помощи – помогай другим!» – эти слова стали девизом моей жизни. Я уверена, что и дальше буду заниматься волонтерской деятельностью. И это будет делать меня счастливее!

## ПУТЬ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Корнеева София Александровна**  
БУ «Урайский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Почему я стала волонтером? Какой путь мне пришлось преодолеть ради этой цели?

Волонтерство – это очень важное благотворительное дело. В нем не важны деньги или слава, в нем важны люди. Сейчас в мире происходит много плохого, а волонтеры – это те самые люди, которые готовы потратить время хотя бы на маленькую помощь нуждающимся. Они это делают от чистого сердца, без корысти и чего-то еще. Волонтеры – это те люди, которые приносят добро и возвращают веру в людей. И тебе не обязательно для этого строить приюты или делать великие дела. Чтобы стать добрым человеком, можно просто помогать нуждающимся, даже отдать обычный кошачий корм в приют – это уже доброе дело. Даже самая обычная улыбка может поднять настроение людям.

Лично я стала волонтером, чтобы принимать участие в интересных мероприятиях, познакомиться с множеством увлекательных людей и помогать нашим меньшим братьям. Но я чувствовала страх перед этой идеей, думала, что волонтерская работа очень сложная, и не хотела тратить на нее свое время. Однако, благодаря активности моей подруги, я все-таки решилась попробовать свои силы в этом важном деле и не жалею. Вначале было непросто освоиться, но сейчас я горжусь, что стала волонтером. Ведь это вовсе не сложная

работа. Безусловно, это огромная ответственность, но в этом нет ничего страшного.

Путь к добровольчеству вовсе не трудный, но он, в первую очередь, зависит только от тебя, от твоего желания помогать нуждающимся, от твоей решимости и ответственности. Если ты хочешь стать волонтером, но боишься, что не справишься, то это вовсе не проблема. Я ведь тоже когда-то очень боялась, была не уверена, но смогла все это побороть, и я уверена, что и ты сможешь.

Когда я стала волонтером, я была поражена множеством интересных мероприятий, которые мы посещали. За это время я узнала много нового, и очень рада этому. Понимаю, что иногда это может быть утомительно, но я готова тратить на это все свое время.

Я всегда мечтала о том, чтобы помогать животным. И сейчас, каждый раз, когда мы приносим корм или игрушки этим очаровательным пушистикам, мое сердце наполняется счастьем и радостью. Я безумно люблю проводить время со своей командой волонтеров, мы болтаем на самые разнообразные темы и просто смеемся вместе.

Не стоит бояться пробовать что-то новое или помогать другим. Часто люди задерживаются в своих зонах комфорта из-за опасения перед неизвестным. Но только через экспериментирование и открытие мы можем добиться роста и развития. Ведь только тогда, когда мы выходим за пределы своих установленных границ, мы начинаем осознавать свой потенциал и настоящее счастье.

Боязнь помогать другим, основанная на предположении, что для этого нужно иметь много денег, также является ошибочной. Действительность заключается в том, что помощь может быть оказана в любой форме и с любыми имеющимися ресурсами. Нравнодушие и желание помочь – вот что действительно значимо. Иногда просто необходимо поставить себя на место другого человека и предложить свою поддержку в нужный момент. Чтобы оказать помощь, необходимо лишь немного постараться. Возможно, это потребует времени или морального усилия, однако вы будете удивлены, насколько ценные и эффективные, даже самые маленькие действия, могут быть. Определенно, каждый из нас в состоянии внести положительные изменения в жизни других людей, если мы решимся поделиться своими навыками, временем и заботой.

Так что не стесняйтесь пробовать новое и не бойтесь помогать другим. Ваша открытость к новым возможностям и ваше желание быть полезным окружающим – это то, что создает прочные связи и помогает нам расти как личности. Мир нуждается в нашей любви, заботе и готовности к действию. Отправляйтесь на новые приключения, открывайте свои сердца для помощи другим, и вы увидите, насколько богатой и чудесной станет ваша жизнь.

## ВОЛОНТЕРСТВО – КАК ДВИЖЕНИЕ ЗА ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ

**Платонова Валерия Денисовна**  
БУ «Урайский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

В мире, где эгоизм порой занимает центральное место в общественных отношениях, добровольчество выступает как маяк надежды и доказательство неисчерпаемой способности человечества к состраданию и поддержке. Волонтерство – это не просто акт благотворительности, это целое движение, которое представляет осознанное решение отдельных людей и групп внести свой вклад в разрешение социальных проблем и улучшение качества жизни сообщества.

Волонтерство не знает границ. Оно связывает людей разного возраста, профессий и социального статуса единым стремлением сделать мир лучше. Это может быть помощь пожилым людям, обучение детей из неблагополучных семей, уборка мусора в общественных местах или помощь животным в приютах. Действия волонтеров столь же разнообразны, как и проблемы, с которыми сталкивается наше общество. Глубокое значение волонтерства раскрывается не только в масштабе мира или страны. Оно имеет огромную силу и на локальном уровне, где даже небольшие инициативы могут существенно улучшить жизнь отдельных людей, групп или районов.

Таким образом, волонтерство становится двигателем прогресса и основой для создания устойчивого и справедливого общества. Нельзя недооценивать и образовательный аспект волонтерства. Волонтеры не только передают знания и навыки тем, кому они помогают, но и самостоятельно учатся через свой опыт. Это обмен ценностями, взглядов и идей, который расширяет горизонты и способствует личностному росту. Кроме того, волонтерство важно для развития эмпатии и социальной ответственности. Оно учит нас видеть за пределами собственных интересов и признавать, что каждый человек имеет значимость и вправе рассчитывать на поддержку. Волонтеры часто становятся голосом тех, кто не может отстаивать свои права самостоятельно.

Однако волонтерство сталкивается и с препятствиями: недостаточным финансированием, отсутствием признания, бюрократическими преградами. Чтобы преодолеть эти трудности, необходимо создание благоприятной среды для волонтерской деятельности, включая поддержку со стороны государства, бизнеса и медиа. В заключение, волонтерство заслуживает нашего внимания и поддержки. Этот неискоренимый оптимизм волонтеров, их смелость и отзывчивость меняют наш мир к лучшему, и каждый из нас может стать частью этого изменения.

Стремясь к лучшему будущему, мы должны признать и ценить неподдельную ценность добровольной службы – необходимого ингредиента прогрессивного, заботливого и объединенного общества.

## ВДОХНОВЕНИЕ К ДОБРОВОЛЬЧЕСТВУ

**Шакиров Александр Александрович**  
БУ «Урайский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Добровольчество – это одно из самых благородных и важных занятий, которое может изменить не только жизнь других людей, но и собственную жизнь. Многие люди задаются вопросом: почему я решил заниматься добровольчеством? Мой путь к добровольчеству начался со взгляда на мир вокруг меня и желания внести свой вклад в улучшение жизни других людей. Придя к выводу, что мир нуждается в доброте и поддержке, я начал искать способы помочь тем, кто нуждается в помощи. Одним из моих первых шагов было посещение благотворительных мероприятий и участие в различных акциях помощи нуждающимся. Это позволило мне увидеть, как даже маленький жест доброты может принести огромное облегчение и радость людям в трудной ситуации.

Постепенно я начал осознавать, что добровольчество не только помогает другим, но и приносит мне огромное удовлетворение и чувство смысла. Участвуя в различных проектах и программах помощи, я понял, что каждый из нас имеет возможность изменить мир к лучшему, начиная с маленьких добрых дел. Моим движущим мотивом стало желание делать добро и быть полезным обществу.

Я понял, что добровольчество – это не просто акт милосердия, но и способ реализовать себя, развить свои навыки и способности. Волонтерская деятельность стала для меня неотъемлемой частью жизни, которая приносит радость и удовлетворение. Таким образом, мой путь к добровольчеству начался с осознания необходимости помощи нуждающимся и желания внести свой вклад в улучшение общества. Я убедился, что каждый человек способен изменить мир к лучшему, начиная с маленьких добрых дел. Добровольчество стало для меня не только способом помощи другим, но и возможностью развивать себя и делать мир добрее и светлее.



*Справочное издание*

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА (ВОЛОНТЕРСТВА)  
В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ

**ТВОРЧЕСКИЕ ЭССЕ ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЕРОВ)  
СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**

**Сборник материалов конкурса**

Под общей редакцией  
Марины Эдуардовны Беспаловой;  
Ильнура Ильдаровича Тимергазина

Составители:  
Елена Александровна Кошколда;  
Гебекиз Халимбековна Муртузалиева

Оформление А. В. Кудрявцева

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»  
628406, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут,  
ул. Лермонтова, д. 3/1  
т./ф. 8-3462-550-558  
E-mail: [DSRRC@admhmao.ru](mailto:DSRRC@admhmao.ru)