



ПОМОГИ ДРУГОМУ

Волонтёры





СОЗДАТЕЛЬ, ИДЕЙНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ
Алексей Невьянцев



nevyantsev.ru



vk.com/nevyantsev_aleksey



ok.ru/nevyantsev

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Демидова

ЖУРНАЛИСТ
Наталья Подбуртная

ОФОРМЛЕНИЕ, ВЁРСТКА
Екатерина Бирюкова



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Рад, что Вы решили познакомиться с книгой «Помоги другому. Волонтеры». Уверен, не пожалеете. Вам предстоит познакомиться с людьми разного возраста, из разных уголков России. Все они заслуживают Вашего не просто внимания, а восхищения! Герои книги волонтеры — люди отзывчивые, добрые, способные прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Волонтерская деятельность не простая, порой, это тяжёлый труд. Но всегда значимый, важный. Мы ценим волонтеров и гордимся ими за участие в благотворительности, за их решение делать добрые дела для других людей. Каждый герой книги

рассказывает, почему он стал добровольцем, что для него значит участие в благотворительности. Истории волонтеров разные, но всех их объединяет одно – желание помогать ближнему.

Благотворительному фонду «Доброе дело» 17 лет. За все годы работы фонда добрых дел сделано много: благодаря неравнодушным людям, их пожертвованиям, полученным грантам, мы помогли десяткам тысяч людей разного возраста в родном Первоуральске и в других городах Свердловской области, и городах России.

Фонд оказывает помощь детям и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, ветеранам, инвалидам, детям в детских домах. У фонда 17 проектов, которые объединены в один федеральный проект «Помоги другому».

Все годы главные наши помощники – волонтеры. Именно они комплектуют подарки, навещают ветеранов, одиноких пенсионеров, поздравляют их с праздниками, днями рождения, дарят подарки от фонда. Выдают в Добро.Центре фонда «Доброе дело» продуктовые наборы, одежду, наборы личной гигиены. Волонтеры проводят мастер-классы, проводят уроки добра в школах, обучают желающих игре в шахматы, а пожилых людей – пользоваться смартфонами, организуют различные мероприятия, активно участвуют во всех акциях и проектах фонда...

Благотворительный фонд «Доброе дело» пять лет назад запустил проект «Доброта — основа воспитания. Уроки добра в школе». Он — основная часть федерального проекта «Помоги другому», успешно работает не только в Свердловской области, но и в других уголках России. И это радует. Считаем, что именно доброта должна стать основой воспитания с детства.

Доброта — это отзывчивость и проявление заботы, умение сочувствовать и сострадать, неравнодушие к несчастьям людей и готовность помочь им, бескорыстие, щедрость, вежливость, готовность прийти на помощь.

Учителя и волонтеры фонда проводят уроки с помощью интерактивных инструментов и книг «Письма Добра» — стараются доносить до сознания учащихся смысл главных жизненных правил и привлекать детей к добрым делам. На уроках добра дети учатся мыслить, рассуждать и совершать добрые поступки.

С реализацией проект «Доброта — основа воспитания. Уроки добра в школе» значительно возросло число волонтеров, у детей появилось желание помогать тем, кто в этом нуждается, они проявляют инициативу и организуют акции. В летнее время проводят праздники для сельских ребятишек, в результате — довольны и рады те и другие.

Для вовлечения подростков в активное волонтерство фонд использовал такие инструменты и разработки, как календарь Добрых Дел, Дневник Добрых Дел, Доброделки, подписка на рассылку «Письма Добра», вступление в группу «Письма Добра» (vk.com/video/playlist/-14523077_12) в социальных сетях, коллекция «110 идей Добрых Дел», электронная книга «Письма Добра».

И здорово, что школьники присоединяются к Всероссийскому благотворительному марафону #КвестДобрыхДел, а, значит, к проекту «Помоги другому». Благодаря этому у нас отряд добровольцев и медиаволонтеров растёт с каждым днём. О том, как волонтеры участвуют в добрых делах у себя в населённых пунктах и в нашем благотворительном фонде, они рассказывают в книге.

Приглашаем и вас, дорогие читатели, присоединиться к проекту «Помоги другому», стать волонтерами и творить добро. Поверьте, не только красота, а и доброта спасут мир. Потому что вместе мы – сила!

*Алексей Невьянцев,
президент благотворительного
фонда «Доброе дело»,
руководитель Добро.Центра
г. Первоуральска.*



ДАРЬЯ ЗАБИШ

— Я — Дарья Забиш, мне 17 лет, учусь в 11 классе школы №3. И я, уже более трёх лет, волонтер фонда «Доброе дело». И могу рассказать многое.

Когда я пришла первый раз на собрание, меня удивила тёплая и дружелюбная атмосфера: все ребята отзывчивые и дружные. Со многими я нашла общий язык.

Первая акция, в которой я приняла активное участие — очистка загрязненных территорий нашего города, например, очищала от мусора рошу за мечетью, помогала очистить городской парк от мусора.

Я была очень застенчивой, но быстро включилась в работу и открыла для себя много нового и полезного: стала более открытой, общительной, готовой прийти всегда на помощь в трудную минуту.

Участвуя во многих мероприятиях, я начала проявлять себя как с творческой стороны, так и с организаторской. Например, я самостоятельно проводила уроки добра в школах, часто выступаю в роли ведущей праздничных детских мероприятий в Первоуральске и близлежащих посёлках, также помогаю в создании красочных открыток, провожу мастер-классы и, конечно, помогаю в организации праздников.

Труд волонтера оплачивается не деньгами, а эмоциями, которые можешь испытать вовремя мероприятия, даже пусть и небольшого, такого как помощь ветеранам, ко многим из них редко кто заглядывает, а ты поговоришь с ними и чувствуешь их благодарность, видишь улыбку, и это приятно. Также здорово провести урок добра для школьников и рассказать им о добре, добрых делах. В такие минуты для меня является подарком мысль о том, что день прожит не зря, что ты приносишь пользу окружающему миру.

На своём волонтерском пути я получаю массу положительных эмоций, набираюсь опыта от окружающих меня людей. И в этом мне помогает наша дружная и сплочённая команда, которая всегда стремится помочь всем тем, кому необходима наша помощь и поддержка.

Мы помогаем не только людям, животным, окружающей среде, но и себе. Посещаем экскурсии,



ходим на тренинги, учимся в школе журналистики, собираемся поиграть в игры. И нельзя сказать, что волонтерская деятельность развивается только в одном направлении. Она захватывает все сферы нашей жизни.

Я хочу дать совет тем ребятам, которые хотят попробовать себя в волонтерской деятельности, но почему-то не решаются, и тем, кто размышляет, а стоит идти в добровольцы или нет. Скажу просто: пробуйте делать то, что в ваших силах, неважно сколько вам лет, какого вы роста или пола. Главное — это попробовать помочь. Ведь добровольческая деятельность — это не только масштабная помощь, это ещё и небольшая, но возможно именно она окажется самой важной в жизни нуждающегося человека, которому вы помогли.



КСЕНИЯ ЗАРДИНОВА

По мнению волонтера Ксении Зардиновой, ученицы 6 класса школы №7, каждый добрый человек в глубине души — волонтер. Если человек добрый, отзывчивый, жизнерадостный, то это очень хорошие качества для волонтера. Ксения это знает по своему опыту. А её волонтерский стаж уже год!

— В моём окружении есть ребята, которые занимаются волонтерством, и захотелось попробовать самой. Всё началось с того, что я ВКонтакте увидела пост фонда, меня это заинтересовало. Решила посмотреть, что ребята делают. Оставила сообщение, мы договорились о встрече. В фонде меня встретили очень хорошо, доброжелательно. Рассказали, чем занимаются. И мне тоже захотелось поучаствовать в акциях. Попробовать, смогу ли я. И так получилось,

что сейчас я даже не хочу уходить, — делится Ксения, что стало её первым шагом.

Школьнице интересны и близки все направления фонда. По возможности старается участвовать во всех акциях и мероприятиях. Вот что в её послужном списке: «Зажги синим», спектакль в театре драмы «Вариант», сбор и доставка продуктов для ветеранов. Сбор кормов для бездомных животных — Ксению порадовала реакция людей, которые не только поддержали акцию, но и спрашивали, чем ещё могут помочь приюту.

— Мне очень приятно помогать пожилым людям, общаться с ними. Встречают доброжелательно. Рассказывают о своей жизни, делятся советами, — добавила волонтер фонда «Доброе дело».

Особенно Ксении нравится проводить Уроки добра:

— Больше всего меня зацепила история, когда я рассказывала детям о животных. В ответ они рассказали много историй о том, как сами помогают бездомным котикам и собакам. Мне стало очень приятно, что даже ребята младшего возраста уже понимают, что значит — помогать, и как это правильно делать. Ещё мне задают вопросы, как я стала волонтером, и я с удовольствием рассказываю о своей деятельности. Школьники даже сказали, что, когда подрастут, обязательно свяжут свою жизнь с волонтерством. По моему мнению, волонтер — это



тот, кто совершает добрые дела бескорыстно, кто не требует награды за свои дела и помогает, потому что ему это нравится.

— Волонтерство, заключает Ксения, действительно творит какие-то чудеса: люди становятся более открытыми, добрыми и жизнерадостными.

Что говорить, сама школьница изменилась, стала более открытой и не стесняется общаться с людьми.

Родители поддержали выбор Ксении, как и друзья. А некоторые подруги тоже стали волонтерами.

Ксения считает, что опыт, полученный в фонде, ей пригодится в дальнейшем. Она в будущем хочет стать юристом. Не исключено, что её работа как раз будет связана с деятельностью благотворительных фондов.



НИКИТА БУРЦЕВ

Никита учится в 10 классе школы №10 города Первоуральска. Надёжный, отзывчивый, добрый парень. Хороший помощник фонда. Вот что Никита рассказал о своей добровольческой деятельности:

— Свою волонтёрскую деятельность в фонде «Доброе дело» я начал в конце апреля 2021 года. О фонде узнал от знакомых, которые рассказали о том, как фонд помогает людям. Меня заинтересовала деятельность фонда, и я решил узнать: а можно ли как-то помочь, ведь времени у меня было на тот момент достаточно. Я связался с сотрудниками фонда, узнал подробнее о мероприятиях, проводимых фондом, и меня пригласили на собрание волонтёров.

Я чувствовал себя неловко, придя на первое для меня собрание: незнакомый коллектив, неизведанная обстановка. Первое время, участвуя в мероприятиях, было как-то всё незнакомо, но это меня не останавливало, начал знакомиться, спрашивать, узнавать. И, спустя несколько недель, я влился в нашу дружную компанию волонтеров.

Я уже знал, что фонд помогает подопечным продуктовыми наборами, развозит их пенсионерам, инвалидам, многодетным и малоимущим семьям и ветеранам. Первым моим мероприятием, в котором я принял участие, как раз и был развоз продуктовых наборов ветеранам Великой Отечественной войны.

К ветеранам мы поехали в тёплую, солнечную погоду, настроение в тот день было радостным. Приезжая на адреса, вручали им наборы, общались с ними, ведь общение является немаловажным. Конечно, у большинства из них есть родственники, но бывают и одинокие, им жить труднее. Нужно поговорить с ними хотя бы немного, дать им радость, добрые улыбки, чтобы они почувствовали, что не одиноки, что есть люди, которые помнят о них. Когда мы объехали с десятков адресов, и уже возвращались с развоза, после общения с ветеранами ощущались какие-то тёплые чувства: начинаешь понимать, всё что ты только что сделал — не напрасно. Эта радость,





добро и позитив, которые даришь людям, возвращаются и к тебе — на душе становится приятно.

Но что бы развоз состоялся — нужны продукты. А продукты мы получаем двумя путями: или нам их предоставляют различные организации, или мы выходим в крупные магазины нашего города, где проводим акцию по сбору продуктов среди покупателей. Приятно то, что в нашем городе много неравнодушных жителей, практически все, кому мы предлагаем помочь, купив посильное количество продуктов, делают это. Примерно за два часа мы собираем две полные телеги продуктов!

Одним из моих любимых видов мероприятий, являются поездки в посёлки Городского Округа Первоуральск с развлекательной программой для детей. Мы устраиваем для них игровые соревнования, всем участникам дарим подарки. Каждый раз, проводя мероприятия, не видел ни одного ребёнка, кому было бы скучно и неинтересно. Все дети принимают активное участие. Чувствуется как не хватает им подобных мероприятий. Считаю, что такие мероприятия важны, так как у детей из посёлков редко есть возможность ездить в город и быть на подобных мероприятиях. А ведь они тоже хотят участвовать! Когда видишь детские радость и улыбки, понимаешь, что ты делаешь это не зря.

Одним из крупных мероприятий в нашем фонде являются Уроки Добра. Мы проводим их в школах для учеников на темы об основе Добра, о помощи животным, о взаимоотношениях в обществе, о волонтерской деятельности... Выступая перед детьми, стараюсь не только читать только то, что написано в заготовленном тексте, но и привожу примеры из своей жизни, поскольку считаю, что наглядный и реальный пример намного лучше воспринимается детьми. Стараюсь создавать диалог, вовлекать детей в разговор, чтобы они не сидели молча урок, а были активными. Когда проводишь урок, видишь увлечённые глаза детей, сразу становится отрадно, ведь, наверняка, кто-то из этих ребят через пару-тройку лет придёт в волонтерскую команду и будет творить Добро.

Хочу посоветовать тем, кто ещё не решился попробовать себя в волонтерской деятельности: не бойтесь, сделайте первые шаги, не стесняйтесь, спрашивайте, что вам будет непонятно. И у вас всё получится.



НАДЕЖДА РУССКИХ

Быть волонтером — это не только бескорыстная помощь другим, но и помощь себе. Чувство востребованности, желание творить добро для других — одна из многих целей в жизни.

Надежда Владимировна Русских родилась и живёт в посёлке Уфимский Ачитского района. Ей 41 год, в семье двое детей. Жители знают её как отзывчивую и доброю женщину, готовую всегда прийти на помощь. Три года назад они с мужем привезли вещи в благотворительный фонд города Красноуфимска.

— Там мне предложили стать волонтером, открыть свой пункт помощи в посёлке — рассказывает Надежда Владимировна. — Решила попробовать... Обычная помощь соседу и миссия волонтера немного отличаются: ответственности больше, круг нуждающихся

в помощи шире. Как-то увидела в интернете Благотворительный фонд «Доброе дело». Позвонила. Алексей Юрьевич Невьянцев сказал, что фонд может оказывать помощь. Я обрадовалась и созвонилась с сотрудниками фонда, познакомились. Вскоре в посёлке Ачит случился пожар, сгорел дом, в котором жила многодетная семья. И фонд «Доброе дело» помог продуктами, вещами, гигиеническими принадлежностями и канцелярскими товарами. Семья была благодарна.

Все три года Надежда Владимировна является надёжным и верным волонтером фонда «Доброе дело». В прошлом году она встретила с президентом фонда, который передал ей книги, футболки и кепки с логотипом фонда. Женщина в свою очередь подарила Алексею Юрьевичу собственноручно вышитую картину и изготовленный светильник.

Надежда Владимировна принимает активное участие во всех благотворительных мероприятиях в посёлке, районе и городе. Дарит книги «Письма Добра». Благодаря ей наши добрые книги читают в школах и детских садах на уроках добра, в воскресной школе Свято-Троицкого собора, обществе слепых, читают члены музыкального коллектива «Уралочка», ветераны, пенсионеры, молодёжь.

— Мне очень приятно помогать людям, — говорит Надежда Владимировна. — Когда помогаешь человеку, испытываешь радость, видя их положительные эмоции, улыбки. Своим примером привлекаю сына и дочь к участию в добрых делах. А как иначе?!



ЕВА ШЛЯФЕР

В наш фонд пришла славная девушка Ева Шляфер, проявив желание стать волонтером. Ей 15 лет, учится в 9«А» классе МАОУ «Лицей №21». Девушка по характеру отзывчивая, добрая, хорошо учится, любит музыку, с четырёх лет занимается в образцовой студии эстрадно-бального танца «Фиеста». Стать волонтером решила осознанно. О своём решении она рассказала в сочинении.

«Волонтерство — это бескорыстная помощь другим людям, которые действительно в ней нуждаются. Это возможность делать добро, а после видеть на лицах улыбки.

Я считаю, что каждый маленький добрый поступок играет важную роль, и надо их совершать, если есть возможность. Жизнь не такая простая, как мо-

жет показаться, многим приходится очень нелегко. В мире много проблем, и всегда есть люди, которым необходима помощь. Не пройти мимо, проявить сочувствие, помочь делом или просто добрым словом — в этом и заключается человечность, это и значит быть настоящим человеком.

Я всерьёз заинтересовалась темой волонтерства не так давно, но важность добрых дел я осознавала всегда. Моя семья подавала мне в этом пример, отец уже давно занимается благотворительностью, помогает другим. С детства я видела, как он оказывал материальную поддержку нуждающимся, был отзывчив к совершенно незнакомым людям, к их проблемам. С Фондом «Доброе дело» и с его руководителем Алексеем Юрьевичем Невьянцевым папа сотрудничает на протяжении нескольких лет. Я всегда знала, что последую его примеру. Однажды, когда я была совсем маленькая, узнала, что некоторые дети живут в приютах без родителей, и тогда предложила маме взять некоторые мои игрушки и отвезти в детский дом. Так мы с ней и поступили, приехали в дом малютки и передали целый пакет с игрушками воспитателю. Было радостно осознавать свою причастность к добруму, к чему-то важному и нужному.

Иногда, даже самая небольшая помощь может значить многое для другого человека. Думаю, очень здорово, что мы можем осуществить чьё-то заветное желание, исполнить чью-то мечту. Главное — это со-



всем несложно, по силам каждому. Достаточно иметь доброе сердце и уделять своё внимание и время тем, кто в этом нуждается. Дарить другим подарки всегда приятно, в ответ на помощь приятно получать искреннюю улыбку человека. Я считаю, что это и есть главная награда волонтера. Осознание того, что ты сделал добро, смог кому-то помочь — действительно приятное чувство. Прекрасно, что в этом мире есть люди, готовые бескорыстно совершать хорошие поступки. И их не так мало. Волонтерские организации объединяют таких людей. Благотворительный Фонд «Доброе дело» сплотил единомышленников и служит надёжным «мостиком» между нуждающимися и желающими помогать. Я искренне верю, что вместе мы сможем сделать больше.

Вклад каждого человека в волонтерское дело бесценен, я тоже решила внести свой, и для меня это очень важно. Я сделала осознанный выбор и стала волонтером благотворительного Фонда «Доброе дело», стремлюсь выполнять любые задания и поручения, а также принимать участие в различных проектах и акциях. Помогая другим людям, я чувствую себя полезной, мне приятно получать в ответ улыбки и добрые слова. Совершая добрые дела, мы делаем чью-то жизнь немного лучше. Поднять настроение и оказать поддержку окружающим очень просто, но даже такие мелочи могут значить очень много. Это так здорово, что мы можем сами творить небольшие чудеса, так мир становится лучше.



НАСТЯ БОЙКО

Для Анастасии Бойко, студентки Первоуральского металлургического колледжа, посвящение в волонтеры началось со знакомства с родным городом. А после сложилось так, что она стала помогать жителям Первоуральска, в том числе и братьям нашим меньшим.

— О фонде «Доброе дело» я узнала благодаря Елене Ковалёвой, она и пригласила меня. Это было в 2020 году. Мое волонтерство началось с квеста «Прощай Первоуральск» — всероссийской акции, которую проводил Фонд развития моногородов. После чего меня позвали на «Районнале», локальный фестиваль: мы отвечали за стенд с шаблоном города, на который надо было наклеить стикеры-маяки, например, «мой дом», «романтичное место», и так далее.

Первое время я опасалась, что мне не понравится знакомиться с незнакомыми людьми, находить с ними общий язык. Боялась, что не поймут, как-то осудят. Но, к счастью, прогнозы не сбылись. Наоборот, работа в фонде подарила знакомство с единомышленниками.

Считаю, что волонтер — это человек, который стремится безвозмездно помочь тем, кто в этом нуждается. Самая дорогая для меня награда — это видеть радость тех, кому помог. Мне очень нравится развозить продуктовые наборы, я прохожу через большой спектр эмоций — могу и зареветь, и порадоваться. Я стараюсь быть не просто курьером, но и пообщаться. Люди зачастую идут на контакт, и мы можем долго разговаривать на разные темы. Очень приятно видеть, что люди нам благодарны и искренне улыбаются. Ещё стараюсь помогать бездомным животным — часто бываю в приюте для бездомных четверолапых.

Волонтерство поменяло моё мировоззрение, теперь, само собой, на действительность смотришь под прицелом — а чем могу помочь? Ещё оно доказало, что в твоих силах изменить мир. Повлияло и на выбор образования. Я учусь в ПМК (Первоуральский металлургический колледж) на направлении право и организация социального обеспечения. Да, нагрузка большая, поэтому на общественную работу остаётся меньше времени. Но волонтеров, в принципе, бывших не бывает. Это уже насовсем.





АНДРЕЙ КРУГЛОВ

Андрей Круглов — руководитель добровольческого поисково-спасательного отряда «ABRIS», отец двух детей. «Абрисовцы» там, где трудно: участвуют в поиске пропавших людей, тушат пожары.

Особенно много работы у ребят летом: теряются грибники, дети. Андрей и его друзья-отрядовцы стойко проходят многие километры, прочёсывая лес. А ещё они покупают бензин, компасы, рации, экипировку на собственные средства.

К слову, в 2022 году «Абрис» был награждён Почётным дипломом Минприроды Свердловской области, его руководитель — Благодарственным письмом. В 2024 Андрей Круглов стал участником первого общественного городского конкурса «Человек города» в номинации «Первоуральск создающий».



Помогать другим для самих добровольцев — это уже образ жизни. Как говорит Андрей, так было всегда. Эмоциям предпочитает дело.

— Наверное, класса с девятого-десятого я начал помогать. Бабушкам. Животным. Был таким тимуровцем. Не ради каких-то наград, а просто от чистого сердца. Как организовал отряд? В этом году исполнится уже шесть лет, как работаем. Началось с того, что увидел ориентировку в сети, что требуется помощь — у станции Вершина пропал человек, от отряда «ЛизаАлерт». Я приехал туда добровольцем. Потерявшегося искали неделю. И не могли найти. Меня тогда это так зацепило, что я решил собрать группу. Стали приходить люди. Да, выдерживают не все. Но, в любом случае, добровольчество — это хорошая школа. В отряде несколько десятков человек.

Мы сотрудничаем с такими отрядами, как «Лиза Алерт», «Скорпион». Помогаем также сотрудникам МЧС, Авиалесоохраны в тушении лесных, ландшафтных пожаров. Прошёл обучение пожарному делу.

Только отрядом моя волонтерская работа не ограничивается. Сотрудничаем с фондом «Доброе дело», когда есть такая возможность, где потребуется. Состою в городском штабе волонтеров. Помогаю пенсионерам — принести лекарства, продукты. Откликаюсь, если ВКонтакте вижу обращение, что нужна помощь.

Так что без волонтерства уже не представляю свою жизнь.



МАРИЯ ГОНЧАРОВА

Мария Гончарова — верный друг фонда, активный волонтер и замечательный человек. Несмотря на то, что она учится в Уральском Федеральном Университете, по специальности «Методика преподавания иностранных языков», и времени свободного почти нет, добрыми делами в фонде продолжает заниматься. О том, как стала волонтером, её рассказ:

— Моя история в фонде «Доброе Дело» началась очень давно. Первое, что помню, как мы всем классом собирали конфеты для детей под новогодние праздники. Затем, в 2019 году, Алексей Юрьевич, президент фонда, стал моим наставником и с того момента мы активно сотрудничаем. За год наставничества я многому научилась: быть настойчивой в достижении поставленных целей, рабо-

тать с программой «Jivosite», редактировать сайты в качестве администратора на платформе «Bitrix» и «WordPress», работать с «Яндекс.Дзен» и dobro.ru, научилась организовывать и проводить мероприятия, составлять контент план и много-много чему ещё.

Я благодарна Алексею Юрьевичу за наставничество: за обучение и мудрые советы, за ответственное и внимательное отношение ко мне, за то, что он считался с моим мнением, но также мог деликатно указать на ошибки и помочь их исправить. Команда фонда «Доброе Дело» помогала мне, подсказывала и мы вместе добились прекрасных результатов.

За это время было очень много различных акций и мероприятий, в которых я принимала активное участие, расскажу о самых запоминающихся из них.

Летом 2019-го года ГИБДД совместно с фондом проводили акцию «Безопасный переход». Я участвовала в качестве волонтера, за день мы с моей группой сделали надписи более чем на десяти пешеходных переходах. Это была моя первая акция, казалось бы, так давно, а помню все эмоции как сейчас! Было так забавно и радостно в процессе: прохожие реагировали на происходящее очень позитивно, кроме того, наши надписи не оставались незамеченными, люди фотографировали их и отмечали, что это мило. И самое главное, если хоть один раз наша надпись предостерегла кого-то, то всё это было не зря!



Летом того же года фонд «Доброе дело» проводил первый благотворительный концерт для сбора канцтоваров и денег для их покупки детям к 1 сентября. Я участвовала в мозговом штурме во время разработки этого мероприятия и на спектакле — это было волшебно, и я очень рада, что акция «Собери ребёнка в школу» стала доброй традицией фонда.

Самое значимое для меня — «Квест добрых дел». Мы разрабатывали его вдвоём с Аней Поповой не один месяц: Аня была головой проекта, разрабатывала чат-бота, отработывала механизмы и делала всё, чтобы техническая часть была идеальной. А я была душой нашего квеста: придумывала возможные добрые дела, задания и писала письма для детей. Это было нелегко, ведь квест должен был быть универсальным, не требовать от детей больших затрат времени, сил и денег, но при этом было важно показать детям, как круто делать добро!

Мы с Аней тестировали квест на небольших фокус-группах, редактировали и правили довольно долго и теперь его прошли уже тысячи детей по всей России. Одна только мысль об этом удивляет и радует меня до сих пор! Этот квест — наше совместное творение с Аней, огромное ей спасибо, работать с замечательной девушкой было удовольствием!

Ранее я принимала участие в акции «Дари еду», это тоже был отличный опыт. Очень приятно на душе, когда понимаешь, насколько это важно.

Совместно с волонтерами я также участвовала в так называемых «праздниках двора» в разных районах нашего города, это позволило мне познакомиться с другими волонтерами и совместно создать праздник для детей.

А под Новый год я ежегодно становлюсь Снегурочкой для подопечных фонда. Помню, как в первый раз девочки из фонда меня позвали как группу поддержки, в тот день я была зайчиком... За мной приехал шумный микроавтобус, полный Дедов Морозов и Снегурочек, с багажником подарков – тепло и весело стало сразу!

В тот же вечер мы заезжали на городскую ёлку, поздравляли детишек и там, с тех пор я поняла, что хочу побыть и Снегурочкой! Не могу сказать сколько детей уже видели меня в этом облике, но эмоции у меня были каждый раз, как в первый!

Новогоднее настроение появляется одновременно с улыбкой первого поздравленного ребёнка, и даже в те дни, когда мы объезжали очень много адресов и поздно освобождались, усталости не было совсем, а наоборот переполняла чистая энергия, добрые эмоции.

С каждым ребёнком всё проходит по-разному, кто-то готов играть и рассказывать стишки, а кто-то стесняется, но в любом случае это всегда невероятно волшебно. Дети так искренне радуются подаркам, так светятся, что сложно не засветиться им в ответ!

В качестве совета волонтерам могу сказать следующее: ничего не бойтесь! Звучит странно и может банально, но мне в своё время было как-то боязно, я стеснялась во время акций и мероприятий, боялась сделать что-то не так, а сейчас понимаю – всё будет хорошо! Потому что Добро объединяет и заряжает, а каждое доброе дело подарит вам незабываемые эмоции. Мне бы хотелось передать вам все эти чувства, но им очень тесно в словах, уверяю, попробуйте дарить добро, и вы поймёте, о чём я!



САША ГАРДТ

У Саши — особая миссия, она — онлайн-волонтер, ведёт Телеграм-канал Благотворительного фонда «Доброе дело». И за эту работу, невидимую большинству, взялась не потому, что, мол, захотелось попробовать свои силы, вот и начала с виртуальной реальности. Отнюдь: так, по инициативе Саши у Совета обучающихся гимназии появилось направление «волонтеры». На своей страничке ВКонтакте <https://vk.com/alexsa.shka> лидер то и дело делится новостями. Писали поздравительные открытки ветеранам к 9 Мая. Были судьями на сдаче норм всероссийского комплекса «ГТО». Собрали пластиковые крышки (470 кг получилось!) для школьного экоотряда «Рифей» — средства от их утилизации передали фонду «Живи, малыш», они

пошли на приобретение средств реабилитации. Реставрировали учебники. Волонтёрили на спортивных соревнованиях.

— Зима — это время года моего любимого вида спорта — лыжи. Именно они вдохновили нас с братом включиться в волонтерство. Нашей точкой стал ФОК «Президентский», где проходила «Детская лыжня России». Там мы впервые познакомились с волонтерами Нижнего Тагила. Да, представляю, что кто-нибудь скажет, что зачем ходить куда-то зимой (летом, осенью, не важно)?! лучше «Гарри Поттера» посмотреть, укрывшись пледом, — делится Саша. — Некоторые до сих пор считают, что волонтерство — это для людей, у которых много «лишнего» времени и которым нечем себя занять. Для меня, наоборот, — способ отдохнуть, перезагрузиться и настроиться на новую волну работы.

Как говорит Саша, ей интересно открывать что-то новое, развиваться. Поэтому и присоединилась к дружной команде благотворительного фонда «Доброе дело». Оказалось, что корректировать текст — это не только про ошибки, потому что наставники научили работать со словом с удовольствием — для себя и окружающих.



— Я стала ещё добрее к этому миру. Настойчивее в достижении своих целей, научилась получать опыт и делиться им. Мои достижения в фонде не так велики, но это означает, что путь для развития огромен! Меня вдохновляют слова Антона Павловича Чехова: «Не успокаивайтесь, не давайте усыплять себя! Пока молоды, сильны, бодры, не уставайте делать добро». Совершать добрые поступки, не быть равнодушным к чужой беде, стараться своими действиями облегчить страдания, помочь выйти из затруднительного положения является нормой для современного человека. Для добрых дел не обязательно иметь волонтерскую книжку, нужно использовать любую возможность!



САША НОСОВА

Александре Носовой 18 лет, учится в Кадетской школе имени Генерала Ермолова А.П. города Ставрополя. В 11 Казачьем классе. Имеет звание Вице-старший сержант. Входит в состав Архиерейского Казачьего конвоя Ставропольской и Невинномысской Епархии.

Девушка — юнармеец, волонтер, активист Российского Движения Детей и Молодёжи «Движение Первых», сотрудник медиацентров Ставропольского края, Юнармии, Большой Перемены, активист региональной команды Ставропольского края проекта «Твой ход» и «Народный фронт».

Александра занимается казачьими танцами и фланкировкой шашками и нагайками, верховой ездой, боевой подготовкой, стрельбой, пишет стихи, делает поделки, рисует.

Она участник и победитель городских, региональных, всероссийских и международных олимпиад, соревнований, конкурсов, что подтверждено многочисленными грамотами, дипломами, и другими документами. В номинациях: стихи (напечатана в нескольких сборниках), ДПИ (рисунки, поделки), фланкировка (хореография, оригинальный жанр), спорт (стрельба, метание, верховая езда), кино-видео творчество. На платформе Добро РФ на сегодня в электронной книге волонтера имеет более 2100 часов

Входит в Топ 1000 волонтеров России.

— Волонтером онлайн Благотворительного фонда «Доброе дело» я стала в прошлом году, а оказывать помощь нуждающимся начала ещё в 5 классе, вступив в школьный отряд «Краски счастья». В настоящее время принимаю участие во множестве мероприятий и онлайн, и офлайн.

Мне нравится, то волонтерство предоставляет широкий спектр возможностей для личного и профессионального роста. Например, участие в организации мероприятий может развить навыки в планировании и управлении. Работая в команде волонтеров, обретаешь новых друзей с похожими ценностями и интересами. Это может быть особенно важно в периоды изменений в жизни.

Здорово, что волонтеры способны внести положительные изменения в жизни людей, сообщества.



А чувство, что ты сделал что-то доброе, приносит глубокое удовлетворение.

Да, волонтерство требует времени и сил, у меня всё время расписано, ведь нужно хорошо учиться, готовиться к поступлению в Вуз. Но мне это нравится и поэтому при таком графике у меня хватает времени на всё. Свои эмоции я выразила в стихах «Пять шагов добра»:

*Вроде бы просто пять шагов,
Чтобы стало всем теплей,
Чтобы стало веселей,
Но какие же они?
Кто-то знает только три.
А мне нужно знать все пять,
Мир я буду выручать.
Надо стать нам всем добрей,
И отзывчивей скорей.
Посмотри на друга,
Вдруг в беде подруга.
Старшим нужно помогать,
Старших нужно уважать.
И конечно всех любить,
Всем свою любовь дарить.
Вот теперь я всех спасу,
Всем секрет я расскажу.
Будем всех теперь спасать,
Мир мы будем выручать.
Вот волшебные слова:
Надо делать добрые дела!!!*



НАСТЯ КОЗАК

Именно с её легкой руки у фонда появились доброделки, которые получают доброделовцы как знак отличия, и все, кто знакомится с общественной организацией. Не будет преувеличением сказать, что эти душевные рисунки с пожеланиями стали визитной карточкой фонда и уже разлетелись по всему свету.

Вот такой лучик добра подарил и продолжает дарить человек, который своим примером доказал, что, как бы не складывались обстоятельства, какой бы диагноз не был в пухлой истории болезни — Настя перенесла инсульт, три операции на сердце, — с тобой всегда Творчество. Желание быть открытым этому миру и просто делать добрые дела.

Да, Анастасию стоило бы назвать с полным правом мамой доброделок, но ей это не нравится. Вот

многодетной мамой — трёх сыночков и лапочки-дочки — это уже другой разговор. К тому же доброделки давно живут своей жизнью. Кстати, у автора самой нет ни одной — дети забрали.

— Ты бросил камень в воду — всё, ты его отпустил, так и здесь, — считает Настя, и говорит так не только о своих рисунках, это вообще её отношение к окружающему миру. Но историей, как появились эти милые создания, всё же поделилась.

— Нарисовала их за полчаса. Я тогда уже работала в фонде. Пришёл Алексей Юрьевич [Невьянцев], поделился своей идеей и сказал, что собирается обращаться к художнику. И тут... Даже не знаю, как сказать. Но меня словно осенило. Когда посещает Муза, меня отключает от всего, что происходит вокруг. Так и тут произошло.

«Родились» несколько человечков. Из них выбрали КотоВася, Поварёнка и Масяню.

— Я в детстве рисовала КотоВасей, наверное, отсюда он пришёл, — улыбается Настя. — А вот придумать деревню Доброделкино — она живёт в письме к книгам Добра — оказалось сложнее. С ней пришлось помучаться. Но всё же «построила» её. Вообще рисую с детства. Нет, не на обоях, как любят дети. В тетрадках. Помню, в школе все пишут диктант, а я рисую. Кстати, среди моих детей тоже есть художник, это старший сын, Миша, и у него хорошо по-





лучается. Мне многое что интересно. Я люблю шить, вязать, сейчас дочке Еве наряды шью; мыло варила. Всё время у меня какие-то идеи. Могу и ремонтировать. По специальности штукатур-маляр, но просто красить стены — это скучно, надо чтобы интересно получалось.

Как Настя познакомилась с фондом? Видимо, по взаимному притяжению. Хотя тогда привёл случай.

— Мне родственница сказал, что в фонде одежду можно взять на детей. Так и пришла, со вторым сыном, ему месяца два было. Узнала, чем занимаются. Как-то само собой устроилась на работу. Вот так сама стала выдавать гуманитарную помощь, проводить мастер-классы.

Добавим, ещё стала добродизайнером.

Работа в фонде запомнится не только повседневными и творческими заданиями. Была помощницей Деда Мороза — помогала в организации и проведении благотворительных новогодних представлений в школе №5. Не боялись никакой работы, даже тяжёлой. А как приятно было потом видеть, как обычный зал волшебным образом преображался! Как радовались дети!

— Семь лет, получается, в фонде работала. Полюбому кто-то из детей со мной в фонде был. За это время они выросли. Средний сын в детский садик пошёл, Миша уже старшеклассник, — делится Настя. — Дочку не ждали, но вот она решила по-другому. Да, был большой риск, собирали консилиум врачей, хотели запретить, но... Решились. Пришлось перенести две операции на сердце. Вот, родился здоровый ребёнок. Евой назвали. Сейчас вот занимаюсь ей, поэтому всем остальным могу заниматься только в то время, когда мне Ева разрешит, — улыбается мама Настя.

— Мой принцип воспитания? С детьми надо договариваться. Сделать так, чтобы им захотелось самим что-то сделать. Я всегда поддерживаю их. И, конечно, я, как и каждая мама, хочу, чтобы у них было доброе сердце.

О КотоВасях, придуманных и настоящих:

— А животные со мной тоже с детства были. Котят, щенят с улицы домой приносила, раненых. Мы

их лечили, выхаживали, а потом отдавали. Однажды даже крысу спасла. Голубя вырастила, его, кстати, тоже Васей назвала. Голубёнка у кошки выдрала, дома выхаживала. Потом как окреп, отпустила. Он ко мне потом год ещё в гости прилетал. Помню, прихожу домой, а погода была такая промозглая. Смотрю, Вася сидит за окном, нахохлившийся такой, меня ждёт.

Дети тоже живность любят. Миша помогает бабушке дом строить в Шайтанке, оттуда в рюкзаке мышат приносит — у кого лапку прищемило, у кого хвост. Между нами: лечим, и потом я их потихоньку отпускаю на волю, мол, сам убежал. Это всё же не декоративные мыши. К тому же дома живёт кот, Александр Сергеевич. Но он не спасённый. Завели по просьбе младшего сына. Правда, ухаживаю за Александром Сергеевичем я.

Нужно ли волонтерство? Думаю, что да: молодежь сейчас на своей волне, не умеют отдавать. А волонтерство это про то, что ты можешь не только брать. Делать доброе дело легко. Главное — потом не хвастаться. Сделал доброе дело — забывай. Как камень в воду бросил, и всё. Иначе это будет показуха.

Да, понимание этого приходит со временем. Это карма. Не бывает такого, чтобы ты сделал что-то для кого-то — и ты не получил что-то хорошее в ответ. Просто не всегда умеешь это хорошее увидеть и принять.



ТАТЬЯНА БРАГИНА

В фонде «Доброе дело» есть волонтеры, которые сами нуждаясь в физической помощи, оказывают помощь другим людям. Как правило, это мужественные, жизнеутверждающие люди, способные совершать добрые поступки. По мнению психологов, бескорыстная помощь нуждающимся делает счастливее того, кто её оказывает. Одна из них наш замечательный волонтер Татьяна Брагина. Её жизненный девиз: «Если ты зажжёшь для кого-то свечу, это осветит и твой путь».

Татьяна не видит с детства. Почти. На одном глазу сохранено светоощущение. Но это не мешает ей жить полноценно, быть активной, заниматься любимым делом. И добиваться поставленной цели. Она — активный и верный волонтер фонда, размещает ли-

тературные подборки в группы «Притчи» и «Письма Добра». Делает это с помощью «говорящего» смартфона: все прикосновения к сенсорному экрану озвучивает электронный помощник.

Живёт Татьяна в городе Екатеринбурге. Окончив специализированную школу, поступила в обычный вуз, в УрГПУ, получила специальность - спецпсихолог. Затем прошла курсы переподготовки и стала практическим психологом. Во время учёбы в университете Татьяна познакомилась с будущим мужем, у них родился сын. Муж и сын — зрячие, помогают своей хранительнице очага во всех её домашних делах.

Татьяна работает в Галерее в темноте «Смотри сердцем», где и совмещает две своих профессии — психолога и гида. Галерея в темноте — это единственная на Урале подобная интерактивная площадка, четыре локации на территории 100 квадратных метров в полной темноте: квартира, рынок, бар и природа. Тут можно слушать, нюхать, трогать, пробовать, но нельзя видеть. В темноте проходят экскурсии, дни рождения, корпоративы, мастер-классы. Причём гид не просто ведёт экскурсию, он предлагает исследовать пространство, а потом даёт участникам задания, которые нужно выполнить в темноте. Для большинства людей такой вход в «другую реальность» заставляет пересмотреть свою систему жизненных ценностей. У людей появляются вопросы, сомнения, возникает «разрыв шаблона», и тут Таня,

#СМОТРИ
СЕРДЦЕМ



Галерея
в темноте

уже как психолог, может помочь человеку правильно прожить эти чувства.

А ещё Татьяна играет в театральной студии «Инклюзион», занимается спортом. Такой вот разносторонний, активный и жизнеутверждающий человек. И она, как никто, знает, что такое забота, внимание и то, как ценно добром отвечать на добро.

— Я очень люблю людей, всегда старалась прислушиваться к ним, к их переживаниям, поэтому и работа моя связана с людьми, и моё увлечение театром тоже связано с людьми, с их судьбами, — говорит она. — Вспоминая прошлые годы, понимаю, что, ещё не осознавая в полной мере, начала заниматься волонтерством. В 2013 году встала на учёт в общество инвалидов своего района. Стала помогать, работая оператором на телефоне: обзванивала членов общества, рассказывала им про разные мероприятия, которые будут проводиться.

В 2014 году я узнала про «Письма Добра», публикуемые фондом «Доброе дело», прочитала притчи, стихи, мудрые мысли. А когда освоила интернет, мне стало интересно самой искать такие истории и притчи, посылать их Алексею Юрьевичу. И он, неожиданно, предложил мне стать медиаволонтером в фонде.

Параллельно к этой деятельности меня подтолкнуло наблюдение за людьми, которые были в моём

окружении. Например, Евгений Ганеев, который просто каждый день старается помогать людям, например, таким, как я, конкретными делами, истории которых его захватили и впечатлили.

Был в жизни момент, когда мне приходилось очень трудно финансово, и я обратилась в фонд «Святой Екатерины» с просьбой помочь продуктами и мне их привезли. В такой или иной жизненной ситуации может оказаться кто угодно, поэтому всегда найдутся люди, которых поддержишь ты или поддержат тебя.

Я часто в жизни сталкиваюсь с поддержкой, совсем не глобальной, но от которой всегда тепло на душе. Например, как мне, слепой девушке, очень часто помогают прохожие найти правильную дорогу, сесть в автобус, выйти на нужной остановке, перейти дорогу. Эти, казалось бы, бытовые мелочи рожают чувство благодарности к этим людям, укрепляют веру в неравнодушие. Как-то шла на остановку, кругом тропинки, сугробы и сбилась с пути, подошёл мужчина, с юмором спросил, какие у меня планы, протянул руку и помог добраться до остановки. Такие случаи запоминаются, согревают душу, придают уверенности в жизни, рожают ощущение, что ты в этом мире не один.

И когда Алексей Юрьевич предложил мне стать редактором в группах соцсетей фонда, я сначала волновалась, боялась, что не справлюсь, но сейчас

счастлива этим заниматься. Мне очень нравится находить интересные высказывания, притчи, истории, читать их и публиковать. И я рада, что в моей жизни появился прекрасный человек — Николай Грудинкин, с которым мы сейчас вместе работаем, стали соредакторами, он помогает мне с поиском различных фото для публикаций.

Когда ты получаешь от читателей отклик на свою работу в виде комментариев и лайков, понимаешь, что трудишься не зря, кого-то твои притчи и истории зацепили, чувствуешь благодарность и поддержку, тогда радость от сопричастности к добрым делам удваивается.

Считаю, что признание волонтерской работы должно выражаться не материально, а в уважении и благодарности. Мне удовлетворение от работы приносят положительные отклики читателей, они просто необходимы для мотивации и дальнейшего творчества.



МИЛАНА ИВАНОВА

Милане 18 лет, учится на третьем курсе медицинского колледжа. Девушка отзывчивая, коммуникабельная, целеустремлённая. О себе рассказывает так:

— В выборе профессии меня вдохновило стремление изменить отношение медработников к пожилым людям, которое я наблюдала многократно — это грубость, крики, ругань. Моя цель — создать атмосферу доверия и уважения для пожилых людей в медицинских учреждениях.

Волонтёрскую деятельность я начинала, когда ещё училась в школе. Начала с того, что часто ездила в Екатеринбург на различные мероприятия, где была волонтёром. Мне безумно нравилось это, нравилось оказывать людям помощь, подсказывать в чём-либо. Достаточно долго пыталась найти что-то

подобное в Первоуральске и однажды наткнулась на группу в ВК, так я попала в «Доброе дело», и каждый день после занятий бежала в фонд.

С самого детства я испытывала желание помогать другим даже в мелочах. Я всегда испытываю жалость к пожилым людям, которые не могут сделать что-либо самостоятельно и к детям, которые нуждаются в простом внимании и заботе. Помогая им, я чувствую неподдельное счастье, словно у меня бабочки в животе.

Становясь волонтером, я сталкивалась с опасениями: как меня примут, как начать общение, что говорить. Была очень замкнутой и стеснительной, но со временем нашла общий язык с коллективом и смогла вносить свой вклад.

Я активно участвовала в различных мероприятиях: организовывала праздники, развозила подарки и продукты, учила танцам волонтеров и детей. Для меня добрые дела — это проявление сострадания и желания помочь.

Моя семья всегда поддерживала меня в стремлении творить добро, учась на их примере, я поняла, что помощь другим — это естественное проявление человечности. И при этом не обязательно быть волонтером или состоять в фонде.

Ребятам, которые хотят стать волонтерами, я желаю не бояться и не сомневаться — идите смело, вас примут с открытыми руками, и вы сможете найти общий язык с единомышленниками. И будете помогать людям, что очень важно!



ПОЛИНА ЗАМЯТИНА

Знакомимся с Полиной Замятиной. В настоящее время Полина учится в Ревдинском Центре медицинского образования «Свердловский областной медицинский колледж». Как говорит, в работе медика и волонтера есть немало общего. Самое главное — это помощь тем, кому нужна. Здесь и сейчас.

— Я пришла в фонд «Доброе дело» по рекомендации Миланы Ивановой. Милана рассказывала мне, что здесь помогают пожилым людям, малоимущим семьям, а также детям с особенностями здоровья. Меня это тронуло, я почувствовала, что могу быть полезной и помочь тем, кто в этом нуждается.

Поэтому моё волонтерство в фонде началось с моего желания внести свой вклад в благотвори-

тельную деятельность. Я решила присоединиться к команде волонтеров, чтобы помогать в организации мероприятий и в общественной работе. Для меня важно быть частью такой важной миссии и делиться любовью и заботой с теми, кому это нужно. Я участвовала в таких акциях, как «Дари еду», «Крышки добра», собирала продуктовые наборы для пожилых людей.

Каждый день — это новая возможность помогать и принести добро в мир. Да, спасти весь мир невозможно, но какую-то его частичку — вполне. Даже небольшие действия каждого из нас могут принести пользу обществу и окружающей среде. Наши усилия могут иметь каскадный эффект и вдохновить других следовать нашему примеру. Помочь хотя бы одному человеку, спасти одного животного, или сделать что-то доброе для окружающей среды — всё это имеет значение, будет таким «лучиком света». Необязательно спасать весь мир, чтобы повлиять. Каждый шаг на пути улучшения может оказаться решающим для кого-то или для чего-то.

Начинающим волонтерам я могу дать следующие советы:

- выберите дело, которое вам близко. Для начала определитесь, какой род занятий вам действительно нравится или в которой вы обладаете определенными навыками. Это помо-

жет быть более мотивированным и преданно относиться к волонтерской деятельности;

- обратитесь в местные организации или благотворительные фонды. Узнайте, какие возможности волонтерской работы есть в вашем регионе. Многие организации всегда нуждаются в помощи добровольцев;
- узнайте, какие навыки и опыт вы можете привнести. Ваш опыт работы, увлечения или образование могут пригодиться при выборе волонтерской деятельности. Подумайте о том, какие умения вы можете предложить, чтобы помогать другим.



АРТЁМ БЕРЕЗИН

Артём Березин уверен, что Дед Мороз существует — зря, что ли, ему резиденцию в Великом Устюге построили?! Да, так считает вполне взрослый человек, предприниматель. В том-то и секрет, что у веры в чудеса нет возраста. Словом, вы теперь понимаете, что такой человек совершенно неслучайно подружился с Благотворительным фондом «Доброе дело».

Как так получилось, а также о пользе книг и планировании сегодня и поговорим с ещё одним героем книги.

— Артём, есть такое выражение — все мы родом из детства. Так чьи вы будете? И как росли?

— Я родом с севера Свердловской области, из небольшого города Волчанск. Это угольный город. Он известен тем, что там есть трамвайная ветка — она

даже занесена в Книгу рекордов Гиннесса. Медведи, лоси. Семья у нас была обычная. Когда был подростком, родители разошлись. Думаю, это повлияло на меня. Меня воспитывала бабушка, которой я очень благодарен. Жаль, что понял, как её люблю, поздно. Подростком, что скрывать, был ершистым, знаете, всё по классике взросления. А бабушка у меня — замечательная. Так вот, я уже лет с 12 старался зарабатывать — хотелось быть самостоятельным. Знаете, я сейчас смотрю на школьников, насколько они уже другие, насколько изменилось время — сейчас возможностей получить серьезные деньги больше. Думаю, это хороший опыт в любом случае. Понимаешь, что легкие заработки на самом деле дорого обойдутся, учишься быть взрослым и отвечать за свои слова и поступки. К окончанию школы у меня уже была своя машина. В 18 лет сдал последние экзамены. Мы расписались с Анной, сели и уехали в Екатеринбург. Поступил в вуз — только не окончил его, потому что у вуза закончился срок действия лицензии. Но базу всё равно получил. Брался за проекты. А потом нам предложили переехать сюда, в Первоуральск, откуда родом отец моей жены.

— Было такое, что спасали беспризорных котов и собак?

— Не помню. Но животных люблю.

— Как встретил город на границе Европы и Азии?

— Сейчас уже стал своим. Первое время после Екатеринбурга перестраивались. Нам здесь больше нравится, больше по душе. Мегаполис — этим всё сказано. Да, бывает порой желание уехать куда-то, но отдыхать, скажем, на юге, это одно, а работать и жить — это другое. Первоуральск, считаю, лучший вариант. Тем более, открыли своё дело, вкладываемся в него.

— У вас интересный выбор — точка общественного питания и развивающий центр для детей. И очень тёплое название выбрали для «перекусочной» — «Бабушка, пожарь». Никакой иностранщины.

— Да, с названием мучились, но, в итоге решили, что должно быть то, что откликается каждому. Занимаемся вместе с партнёрами. Проект с общепитом оказался сложнее, чем развивающий центр.

— Что касается развивающего центра — что в приоритете, что хотите развить?

— Вообще — программирование. Но, по большому счёту, учим детей не только и не столько информационным технологиям, а программированию в целом. Это поможет во взрослой жизни — в профессии, самоопределении. Мозги настраиваются действовать определенным образом. Уметь ставить цель, выстраивать алгоритм. И идти к ней. Если что-то не получается — возвращаемся к этой точке, вычисляем, в чём ошиблись. Детей за ошибки не ругаем — это принципиальная позиция.



– Берётесь ли заниматься с детьми с ОВЗ?

– У нас был подобный опыт: занимался мальчик с аутизмом. Ему было интересно. Нашли к нему подход. У таких детей чаще всего развиты творческие задатки. Да, заниматься с ними непросто, но в будущем мы думаем развивать это направление. Потому что достаточно мало кто занимается с детьми с инвалидностью. В Екатеринбурге, насколько знаю, всего два учреждения.

– А как познакомились с президентом фонда «Доброе дело» Алексеем Невьянцевым?

– Как оказалось, мы оба любим ходить в баню. Само собой, разговорились. Чем старше становишься, тем труднее находить единомышленников по духу, по разуму. И вот – такое знакомство. Выяснилось, что есть общие точки пересечения. К примеру, Алексей Юрьевич – финалист всероссийского конкурса «Лидер России», а я к этому проекту не один год примериваюсь, но пока не вижу проекта, с которым мог бы заявиться. Ну и, конечно, меня заинтересовала деятельность фонда «Доброе дело». Потом Алексей Юрьевич подарил книгу «Письма добра».

– Интересно было читать?

– Да, очень. Впечатлило, что в основном своими историями делятся дети. Очень поучительно! Более того, изменилось моё представление о добром деле. Ведь как принято считать? Доброе дело – это ког-

да помогаешь кому-то чем-то масштабным. А ведь даже сказать доброе слово, просто порадоваться окружающему миру и солнцу, даже быть в добром настроении — это тоже Дело. Так вокруг мир становится добрее.

— А какой бы историей вам хотелось поделиться?

— Пожалуй, о своём тесте. Удивительнейший человек, пример жизнелюбия. Он пятидесятого года рождения. В детстве после прививки у него начались проблемы с ногой. Ему трудно ходить. Но он не давал себе поблажки. Свой дом, надо помогать родителям по хозяйству. Трудился, причём, сварщиком. Замечательный семьянин. А в девяностые годы вообще произошёл несчастный случай — его засыпало в траншее на работе. Врачи сказали, что ходить не сможет. На что тесть ответил: «Как это? Мне ещё надо младшую дочь выдать!». И что думаете? Сказано — сделано. Он и по сей день без дела не может. Я порой на него смотрю и по-хорошему удивляюсь.

— Насколько благотворительность вам близка в принципе?

— Знаете, бывает, смотришь соцсети, видишь, что идёт сбор средств — допустим, у кого-то дом сгорел. А пожар хуже вора, тот хотя бы стены оставляет. И понимаешь, что нельзя остаться в стороне. Да, порой на карточке остаётся меньше тысячи рублей. Но ты понимаешь, что кому-то и такая небольшая сумма очень и очень нужна.

— Ещё о принципе благодеяния: есть выражение — дать человеку удочку, это полезнее, чем просто накормить. Алексей Юрьевич Невьянцев в одном интервью как-то сказал, что он сначала человека, который обратится за помощью, накормит. Удить рыбу голодным? А как поступаете вы? Удочку — еду — или то и другое?

— Больше нравится формула «накормить — и потом дать удочку». Правда, чаще всего, когда я давал удочку, мне её возвращали, мол, нам не надо, лучше накорми. В девяноста девяти процентах. Но вот в одном проценте удочку оставляют. И это — главное.

— Доводилось быть Дедом Морозом?

— Да, вручал детям подарки в нашем центре к Новому году. И что меня удивило, младшие дети шумели, что Деда Мороза нет, а старшие утверждали, что есть! Я же в Деда Мороза верю. Раз у него есть своя резиденция, значит точно он существует.

— Артём, благодарить человека и быть благодарным — это тоже наука. Чтобы назвали главной для себя оценкой?

— Думаю, бабушка бы мной гордилась.



ЛЮБОВЬ УХОВА

ДоброЦентр

*ДоброЦентра распахнуты двери,
Окна настежь навстречу добру,
Все, живущие в мире и вере,
Поспешили сюда поутру.*

*В этом праздничном ярком убранстве
Добрый дом – дорогой и родной.
Чтоб добро всем нести с постоянством,
Собрались люди с щедрой душой.*

*Сердце фонда «Доброе дело» –
Небольшой милый наш островок.
Где б ты ни был, и чтоб ты ни делал,
Возвращайся сюда на часок:*

*Подарить людям радость и счастье,
Поделиться улыбкой своей.
Пусть тебя не коснутся ненастья,
ДоброЦентр, и мир станет добрей!
Пусть здесь будет тепло и уютно,
Полной чашею станет твой дом,
Жизнь расписана в нём поминутно,
И хозяйкой Добро будет в нём!*

В Первоуральске в 2018 году образовался литературный клуб «Озарение», который объединил поэтов, прозаиков и даже музыкантов-песенников города. Члены клуба стали партнёрами, добрыми друзьями и волонёрами Добро.Центра фонда «Доброе дело». Руководит клубом Любовь Афанасьевна Ухова, человек отзывчивый, инициативный, творческий. Она написала стихи к открытию Добро.Центра фонда «Доброе дело». Предоставляем слово Любви Афанасьевне.

— Удивляешься, как быстро летит время. Кажется, совсем недавно клуб начал набирать обороты и вставать на ноги, и уже не за горами очередной его день рождения. Я счастлива, что со мной единомышленники, ценители прекрасного, для кого поэзия — часть жизни, бальзам для души.

Писать стихи каждый из нас начал в разное время: кто-то недавно, а кто-то с детства, как я. Помню, как ба-

ЫХОД

СПРАВОЧНИК

BOOKS COLLECT



Сборник рассказов

луясь рифмоплетством где-то в пятом классе, клеймила позором двоечников и нарушителей дисциплины, а влюбляясь в красивых мальчиков, посвящала им свои стихи. С волнением на выпускном школьном вечере читала свои стихи, в которые я вложила всю свою душу:

*Что происходит со мною:
То я грущу, то смеюсь —
Мне жизнь показалась бедою —
Я с детством своим расстаюсь...*

Выйдя на заслуженный отдых, решила вернуться к любимому делу. Было это осенью, когда на дворе прекрасное время года, когда, наблюдая за красотой осеннего парка, хочется писать, радоваться бабьему лету, гуляя среди осенних берёз и сосен. Видя такую красоту, зашкаливают эмоции, и стихи льются из души без остановки.

Появилось желание делиться чувствами и поэтическим словом с такими же влюблёнными в поэзию людьми. И я пришла в городскую центральную библиотеку к таким же прекрасным женщинам, как сама золотая осень, Надежде Михайловне Дёминой и Галине Семёновне Руммо. Знала их раньше по совместно проводимым мероприятиям всё в той же библиотеке, поэтому мне нетрудно было сообщить о цели своего визита и предложить себя, как организатора литературного клуба.

Название «Озарение» мы придумывали сообща, когда собирались на наши творческие «посиделки»: читали стихи, делились ими друг с другом, учились писать у более опытных поэтов. Надо сказать, что в городе Первоу-



ральске их предостаточно, только они все разрознены, что меня до сих пор удивляет: неужели не хочется делиться своим творчеством лично с каждым благодарным слушателем, глядя ему в глаза и радоваться вместе с ним прекрасной поэзии.

Когда я вижу и слышу талантливых людей, мне хочется узнать о них больше, радоваться за них и, наконец, стать другом по перу — именно с таким настроением создавался литературный клуб «Озарение» в г. Первоуральске. И сегодня нас уже более 20 человек.

Те, кто интересуются жизнью клуба, имеет возможность отслеживать наши мероприятия в социальных сетях, посещая наши поэтические встречи, творческие вечера, участвовать в создании сборников авторских стихов. У нас их уже десять и за такое короткое время! Всю работу, связанную с изданием сборников, проводим сами и за свой счёт.

Поэтические сборники у нас тематические: «Россия — Родина моя», «Эх, дороги...», «Женщина и её счастье», сборник «Чтобы помнили», посвящённый 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, мы подарили каждому ветерану. В год семьи — 2024 год мы выпустили подборку авторских стихов «Моя семья, мой дом родной». Старемся идти в ногу со временем, чтобы наше творчество всегда было актуальным и востребованным, и дарим свои книги тем, где бываем с поэтическими вечерами.

В 2022 году, в поддержку СВО, выпустили сборник «Письмо солдату» и вместе со сладостями отправили бойцам. Через год ещё раз отправили наши сборники вместе с книгами «Письма Добра», выпущенными фондом «Доброе дело». Оказывается, дарить даже приятнее, чем получать подарки! Это правило присутствует в клубе всегда: издаём ли сборники, проводим ли мероприятия с угощением наших друзей-поэтов и слушателей. Все сборники стихов и книги фонда «Доброе дело» имеются в городской центральной библиотеке, отдыхающие в санаториях «Лесная сказка», «Дюжонек» тоже имеют возможность познакомиться с нашими стихами и прозой.

Мы с удовольствием участвуем в конкурсах, поэтических марафонах, занимаем призовые места, привозим в родной город дипломы и почетный грамоты. Крепнет наша дружба, растет интерес друг

к другу, а клуб «Озарение» обретает вдохновение и стабильность!

Нас поддерживает во всех начинаниях центральная городская библиотека, благотворительный фонд «Доброе дело», творческая гостиная «Арт-Галерея», ИКЦ, за что мы всем благодарны!

Мы не стоим на месте: готовятся новые проекты, созданы чаты в мессенджерах и страничка в VK, фото и клипы создаём своими усилиями. У нас даже есть свой гимн.

Приятно, что растёт интерес к нашей работе людей, любящих поэзию, после каждого мероприятия многие становятся членами клуба и друзьями.

Хорошая дружба у нас и с благотворительным фондом «Доброе дело». Принимаем участие в проекте «Помоги другому». Всё это радует и вдохновляет на творчество! Мы организуем совместные мероприятия, пишем стихи о добре.



Ия ШТУКЕРТ

У Добро.Центра фонда «Доброе дело» есть замечательный проект «Помоги другому», с каждым днём он расширяет свои границы. К нашей радости присоединяются медиаволонтеры. Одна из них Ия Штукерт. Девушка рассказывает:

— Привет! Меня зовут Ия, мне 16 лет, я учусь в ГБНОУ «Лицей 84 им. В.А. Власова» в г. Новокузнецке. Моё хобби — танцы разных направлений, но в последнее время из-за учебы я не успеваю ходить на тренировки. Но для волонтерской деятельности я время нахожу. Медиаволонтером я стала в начале этого учебного года, нашла на Добро.ру, подала заявку и уже почти год работаю в крутой команде волонтеров! Никаких сложностей я не испытывала, т.к. все задания несложные, а если и есть какие-то

сложности, то в чате можно получить ответы на все вопросы о работе.

Добро для меня — это, конечно же, помощь людям, животным. Медиаволонтеры хоть и не участвуют физически в оказании помощи, но мы обеспечиваем поддержку в социальных сетях, помогаем оказывать помощь онлайн, организовываем праздники или различные поздравления онлайн!

Я участвовала во многих мероприятиях онлайн. Это День Матери, День Космонавтики, 9 Мая, 23 Февраля. А также я каждый день участвую в продвижении постов онлайн.

В будущем хочу стать врачом, чтобы ещё больше помогать людям! Быть волонтером — это не только привилегии при поступлении в ВУЗ, а просто радость за тех, кому ты помогаешь, желание сделать этот мир лучше!



ИРИНА ТИХОНОВА

Ирина Викторовна Тихонова — наш новый партнёр. Она возглавляет НКО «ЦИУС». Взаимное сотрудничество обещает быть плодотворным, конструктивным и интересным.

Алексей Юрьевич Невьянцев, руководитель Добро.Центра «Доброе дело» и Ирина Викторовна Тихонова обсудили планы и перспективы участия «ЦИУСА» в проекте «Помоги другому».

— Встречаясь с Алексеем Юрьевичем, я увидела, что человек готов поддержать и помочь, — говорит Ирина Викторовна. — У меня вновь появилась энергия и надежда, что задуманное воплотится в жизнь. Он пообещал помощь в написании грантов, в совместном участии подопечных фонда и моих подопечных в мастер-классах и других меропри-

ятиях. Уверена, совместные усилия дадут положительный результат.

А я, беседуя с Ириной, вспомнила строчки Юрия Левитанского:

*Каждый выбирает для себя
женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку —
каждый выбирает для себя.*

Сорокатрёхлетняя женщина, мама двоих детей — приятная в общении, хрупкая с виду и с крепким, как мне показалось, стержнем внутри. Потому что не каждая женщина взвалит на свои плечи груз ответственности за людей с ограничениями в здоровье. Два года назад Ирина создала и открыла НЕКОММЕРЧЕСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ «ЦИУС» — Цели Идеи Уверенность Сближение. Ей захотелось социализировать этих людей, вытащить из четырёх стен, занять полезным и интересным делом, научить самостоятельности.

Конечно, произошло это не в одно мгновение...

— У меня была подруга, у неё больной ребёнок, и она два года меня, как бизнесмена (я руководитель клининговой кампании), вовлекала создавать для ребят с ОВЗ, которым уже исполнилось 17 лет и старше, центр, чтобы они могли общаться, работать, заниматься в кружках по интересам... Несколько раз свозила в некоммерческую органи-

зацию «Благое дело», где команда специалистов, занимается социализацией и реабилитацией людей с инвалидностью — помогает людям с ментальной и физической инвалидностью научиться жить самостоятельно. Там работают ремесленные мастерские, проводятся культурно-развлекательные мероприятия и многое другое. К ним приходят волонтеры. И я загорелась... У меня две дочери. Сейчас поколение растёт с мотивом: «вы мне должны», я же не хочу, чтобы мои девочки были потребителями. Они должны знать, что не всё легко и просто. И не шарахались от людей с инвалидностью. Один случай: гуляем в парке с солнечными людьми, с колясочниками. Навстречу семья — девочка лет пяти хотела подбежать к нам, а мать с брезгливым выражением лица дёрнула её за руку, отвела. Не хочу, чтобы мои дети выросли такими. Важно знать и помнить: сегодня ты на ногах, а завтра — неизвестно. Бывая в «Благом деле», я вдохновилась, что можно сделать это и у нас. Плюс, что население больше, организаций много, хочется, чтобы услышали, помогали.

В «ЦИУСЕ» состоят 65 человек, а основной костяк — 15, очень хорошо помогает организовать ребят, проводить мероприятия Павел Поповиченко, он мой заместитель, надёжный и верный.

Дочки помогают. Младшая Есения чувствует во всех делах. Влада тоже не в стороне, мастер-классы по рисованию устраивает, информационно помога-



ет. Моя мама хорошо помогает, начала учить делать ковры ручной работы...

Планов у Ирины на перспективу много, надежда на их осуществление — получение грантов. За два года циусовцы не сидели без дела. С желанием ребята плетут сети для СВО, неоднократно собирали туда гуманитарную помощь. Участвовали в высадке насаждений, убирали территорию около нашего центра и многое другое. Активно проводят свободное время — бывают на всех городских мероприятиях, концертах, спектаклях. Ирина благодарна администрации города за бесплатные билеты. И благодарна, что выделили помещение под «ЦИУС» как для НКО по работе социального ориентирования, арендная плата не очень большая, но в зимний период приходится тяжело. Она оплачивает её сама. Оборудование для мастерских и мастер-классов тоже покупает сама... И малоподвижных подопечных привозит и увозит тоже сама...

Конечно устаёт, бывают и минуты слабости, когда натыкаешься на непонимание, глухоту, хочется всё бросить. Но не может себе этого позволить, говорит: «Это уже моё родное детище». Она очень надеется на поддержку Добро.Центра «Доброе Дело» и помощь города, горожан.



ДАНИЯ ЛУЧИХИНА

Ещё наш хороший друг и волонтер, с опытом работы в социальной сфере Дания Хисматовна.

— Родилась и живу в Первоуральске, — рассказывает она. — Работала на Первоуральском Новотрубном заводе, писала дневники, изредка рождались четверостишия. В 2019 году налетело поэтическое вдохновение... А через год вошла в городской литературный клуб «Озарение» при центральной библиотеке. Приняла участие в совместных поэтических сборниках клубов соседних городов

С 2022 года занимаюсь в театральной студии «Театральный квартал» в культурно-досуговом центре, студией руководит Александр Чайников, артист городского театра «Вариант». Принимаю участие в некоторых спектаклях в числе волонтеров, а так-

же в концертах, в том числе со своими стихотворениями. Не отношу себя к поэтам, обычно говорю: «Я пишу слова».

МУСЯ

*А, может, про тебя мне написать –
Про мою Мусю, которая мне дважды
Уже потомство принесла,
А года полтора назад
Была подобрана ты мной.*

*Ты каждый день сидела на скамейке,
Измученная судьбой, и клюнула ты
На консервы рыбные со скидкой,
Которые я покупала про запас,
И угощала, говоря, что больше нечем...*

*Твои прекрасные глаза, немного с бирюзой –
Ты покорила ими,
Однажды решительно шагнула ты
В подъезд передо мной –
Твой выбор в мою пользу.*

*И, моя Муся, я горда, что выбрала меня ты,
А голос твой я редко слышу –
Тебе не надо дважды
Меня о чём-нибудь просить –
Понимаем мы друг друга с полуслова.*



ДЕНИС СУПРУНОВ

Случайных встреч не бывает. Особенно, если они зажигают сердца людей на Добрые Дела.

В июне этого года на открытии Добро.Конференции в Москве был дан старт масштабному все-российскому челленджу Добра «Помоги Другому», где торжественно запустили яркие и разноцветные шары. Это вдохновило и зажгло сердца многих на добрые дела.

Один из шаров долетел до города Барнаула, до Дениса Супрунова, координатора АНО Центра социальной поддержки семьи и детства «Караван надежды» в Алтайском крае. Денис возглавляет турклуб «КЛЮЖИЙ АЛТАЙ», а также проводит мероприятия в качестве ведущего и, несмотря на свою занятость, принимает активное участие в добрых делах Центра.

Ему очень понравилась идея проекта «Помоги другому» фонда «Доброе дело». Вот что он рассказал:

— С Алексеем Невьянцевым, президентом фонда и руководителем Добро.Центра из города Первоуральск, я познакомился ещё в аэропорту Шереметьево. И сразу почувствовал его позитивную энергию, которая направлена на добрые дела. Не зря говорят, что случайных встреч не бывает. Как



после оказалось, мы схожи и едины в своих желаниях, идеях, взглядах... Алексей тоже почувствовал, что я «СВОЙ» и подарил мне книгу «Письма Добра». Я уже начал её читать, также меня вдохновила идея делать Доброе дело каждый день, а их в коллекции фонда аж 110 штук.

Вместе с Алексеем Юрьевичем мы были четыре дня, обменялись опытом добровольческой деятельности. Я много интересного и полезного узнал от него. Очень понравились принципы, заложенные в проекте «Помоги другому», говоря современным языком, это зашло в меня, я всё прочувствовал, мне всё стало близко, понятно. Плюс в том, что я узнал о проекте не понаслышке, а непосредственно от основателя проекта. Вдохновило, что проект федеральный, масштабный, приобщает к чему-то большему...

Второй год занимаюсь волонтерской деятельностью, мне приятно помогать людям, но это были разовые и точечные акции, без дальнейшего развития! Мы привыкли к постулату: сделал доброе дело, и никому об этом не рассказывай.

В последнее время у меня поменялось отношение к добру: о добре надо говорить и, как можно большему количеству людей, во всех инстанциях — чем больше людей узнает, тем больше будет взаимодействий, и тем больше свершится добрых дел на свете.

У фонда «Доброе дело» огромный опыт, понимание, знания, наработки и Алексей готов ими делиться. Нам в Алтайском крае тоже требуется подобное, и мы с радостью присоединимся к проекту «Помоги другому». Уверен, у нас получится классное взаимодействие. Всё будет здорово!

Я, будучи координатором проекта в крае, постараюсь сделать всё возможное. Мне хочется делать Добра больше — где-то добрым словом, где-то поступком. Главное — применить усилие, не бояться ответственности и идти вперёд. Взаимодействие и взаимопомощь — главное в добрых делах. Я буду делиться всем, что мы организуем, присылать видеоролики, рассказывающие о развитии проекта в Алтайском крае.

Раньше мне казалось, что волонтерством больше занимаются девушки, а не мужчины, дети и люди серебряного возраста. А оказывается, в добром деле нет ограничений ни в возрасте, ни во времени, ни в пространстве.

Если Алексей имеет опыт в доброделании шестнадцать лет, то я делаю первые шаги, и стараюсь максимально придерживаться идеи проекта. Хочется, чтобы кто-то ещё также загорелся, как и я, и смог зажигать сердца других людей на Добрые Дела.



МАРИЯ ЛЕПТИНА

Мария живёт в городе Калининграде, перешла в 11-й класс ГАУ КО ОО «ШИЛИ» медицинского профиля. Медиаволонтер фонда «Доброе дело».

— Я очень разносторонний человек, — пишет девушка, — и вне учёбы имею множество увлечений — от музыкальных инструментов до вязания.

В прошлом году я открыла для себя волонтерское движение. И вместе с друзьями мы стали посещать множество мероприятий, мотивируя друг друга и всех вокруг! Но совершенно недавно я узнала о медиаволонтерстве в фонде «Доброе дело». Находясь в любой точке мира, ты можешь помогать, распространяя различные благотворительные посты. Это не только показывает миру свет и добро

людей, но и побуждает других на добрые поступки. Это ли не чудо?!

Я и дальше хочу продолжать нести добро. Именно поэтому уже выбрала для себя не лёгкую профессию врача. Мне ещё только предстоит окунуться в мир бинтов и уколов, но я уже точно знаю, что этот путь — мой, ведь с любыми трудностями мне всегда поможет моя семья. Ольга Васильевна и Илья Андреевич — мои любящие родители, которые во всём меня поддерживают. Благодаря им я являюсь тем, кто я есть.

Быть для меня волонтером — это нести свет. Желаю каждому поймать этот свет и поделиться с другими!



РУСТАМ ТАРАСОВ

Рустам живёт в ДНР, в городе Енакиево, ему 16 лет, готовится стать педагогом. Нравится рисовать, играть в шахматы. И он тоже медиаволонтер фонда «Доброе дело». Юноша рассказывает:

— Волонтерством занимаюсь уже год, после того как у нас в городе появилось «Движение Первых», решил попробовать и в итоге — втянулся. На вопрос нравится ли, легко ответить: если занимаюсь, значит, нравится. Сложности лишь в проблеме со временем, его никогда не хватает, а так всё довольно хорошо.

Добро — довольно растяжимое понятие, для меня, наверное, это безвозмездная помощь, которая приносит позитивные чувства людям.

Как волонтер занимаюсь многими делами, к примеру: облагораживание территории города,

помощь пожилым людям, выдача гуманитарной помощи, волонтерская деятельность на ФКГС (формирование комфортной городской среды) и многое другое. Хочу стать педагогом, чтобы оказывать безвозмездную помощь людям.



ТАТЬЯНА ТРОНЕВА

— Я из Ангарска, Иркутской области, мне 18 лет. В этом году я окончила школу. Надеюсь, что буду учиться в ИГУ на химическом факультете. Пока сложно ответить, кем я хочу стать в ближайшем будущем, но в детстве хотела быть врачом, и именно хирургом или стоматологом. Давно мечтала стать моделью и недавно начала проходить курсы в модельном агентстве...

Волонтёром являюсь меньше года, начала из-за желания попробовать что-то новое. Для меня волонтёр — это человек с хорошо развитым пониманием окружающих людей и желанием помочь им без материального вознаграждения. Когда помогаешь другим ты не только получаешь удовлетворение, но и приобретаешь опыт и сам чему-то учишься.

ся новому. Волонтёры могут делать много добрых дел. Например, помогать в детских домах и приютах, участвовать в уборке и озеленении территорий, организовывать благотворительные мероприятия, поддерживать пожилых людей и людей с ограничениями в здоровья, работать в кризисных центрах и на горячих линиях помощи.

Я выбрала быть медиаволонтёром, учитывая свои навыки и интересы. Создавать видео, помогать в работе с текстами и фотографиями, продвижение контента, рассылка новостей — это так же важно, как и многие другие дела. Добро — проявление положительных и нравственных качеств таких, как милосердие, сочувствие, честность и помощь другим. Это — противоположность злу и несправедливости.



ПОЛИНА РЕМНЕВА

Приятно сознавать, что всё больше россиян присоединяется к проекту «Помоги другому». И цепочка добрых дел увеличивается с каждым днём. Это означает, что проект зажигает сердца людей и мы благодарны им за это. В городе Рязани живёт хороший человек, наш волонтер — Полина Алексеевна Ремнева. Она, будучи тренером по общему фитнесу, лёгкой атлетике и спортивным психологом, прошла обучение по оздоровительной китайской системе Цигун, и бесплатно занимается с подопечными в своём клубе «Доброздравие»

Предоставляем Полине слово:

— Когда человеку нечего подарить другим, но очень хочется сделать приятное, доброе дело, тогда человек дарит то, что он умеет, он дарит добро, ко-

торое делает своими руками, умениями, способностями. И это может каждый: и взрослый и ребёнок. Было бы желание — можно сделать всё, даже невозможное! Главное — ничего не бояться. Это так просто — делать людей счастливыми, давать им что-то новое, дарить частичку себя, частичку своей души, хоть ненадолго, но от этого становится теплее и мир сияет волшебными красками.

Взять оздоровительную систему Цигун. Занимаюсь с подопечными с 2018 года, эффективность оздоровительной гимнастики доказана. Простые физические движения, дыхательные упражнения, проработка энергетических каналов и точек и, конечно же, древнейшие комплексы упражнений, которым уже более 2000 лет. Всё это дало свои результаты: состояние здоровья у людей, посещающих занятия, улучшилось, хронические заболевания всё реже напоминали о себе, улучшились сон, аппетит и пищеварение в целом, появился и усилился интерес к жизни и улучшился внешний вид участников. Занимаюсь с подопечными с желанием. Добрые слова от них радуют, вдохновляют.

Совершенно не умею работать за деньги. Многие скажут: «А кушать на что?» А я не знаю ответа. Просто у меня есть работа, которая даёт мне доход, и на которой я работаю с 08:00 до 22:00, а есть дело для души, на которое просто не жалко времени, средств и сил. Всё прочее — пыль. «А как же семья?»



А семья со мной — муж, дочь и сын, жуют иногда, но продолжают поддерживать и словом, и делом, и финансами всю мою деятельность. А ещё есть собака... И даже она меня поддерживает. А ещё крыски декоративные, с недавних пор их 7 штук. И они тоже мне помогают. В детстве животных домой таскала, детям маленьким помогала, повзрослела и решила мыслить и творить глобально.

А ещё учёба есть: «Социально-культурную деятельность» изучаю. Люблю проводить бесплатные мероприятия для всех категорий людей. И так было всегда.

Год назад получила звание «Почётный донор России», сдала во имя спасения жизни людей более 40 доз крови и компонентов.

С 2022 года активно занимаюсь волонтерской деятельностью в офлайн и онлайн форматах. Верифицированных часов в электронной волонтерской книжке: 431. По факту их намного больше.

В мае прошлого года я узнала про фонд «Доброе Дело» в г. Первоуральске на замечательной платформе Добро.ру. Мне очень понравились идеи, проекты, мероприятия, проводимые фондом. Но самое большое впечатление на меня произвели самые добрые книги «Письма Добра»! После прочтения историй из этих книг, я поняла, что очень хочу помогать фонду «Доброе Дело» и нести добро лю-

дям в составе этого фонда. Между нами большое расстояние, но это не так важно, если люди связаны одной идеей: сделать мир лучше, чище и добрее. Я очень рада, что являюсь волонтером фонда «Доброе Дело» в Рязанской области!





ЕЛЕНА МАЛЫШЕВА

Елена Ивановна Малышева член литературного клуба «ОЗАРЕНИЕ» и волонтер нашего фонда. Оказывать помощь, как и её сверстники, начала в детстве.

— Помню, в школе было организовано движение «Тимуровцы». Мы, октябрята, хватали стареньких бабушек и дедушек под руку, переводили через дорогу, стараясь помочь, а наши добрые дела записывали в специальную тетрадь. В конце месяца учитель торжественно объявлял победителя. Таким образом прививались внимание, желание помочь, доброта — чувства, которые на всю жизнь. Не представляю, как можно не прийти на помощь человеку, если в том есть необходимость.

...Пандемия 2021 года подвигла взяться за перо. До этого в течение трёх лет реализовывала себя в качестве волонтера в театральной студии «Вдох-

новение» при КЦСОН «Осень». Выступали в санаториях, библиотеках, интернатах и т. д., создавали хорошее настроение людям.

Реализовать свои мечты, способности и таланты можно в любое время и в любом возрасте. Всегда труден, но важен первый шаг. Но когда шагнёшь, начинается что-то новое, неизведанное, интересное и всегда находятся неравнодушные люди, которые помогут.

Встреча

*Был обычный зимний вечер,
Падая хлопьями снежок,
Шёл с дежурства старый фельдшер,
Вдруг он видит, что щенок –*

*Рыжий, грязный и голодный,
Мал, совсем не волкодав,
На тропинке лёд холодный
Гложет, лапами зажав...*

*– Э, да ты, дружок, бездомный,
А пойдём-ка жить со мной, –
Доктор был души бездонной
И поступок был мужской.*

*В дом принёс, отмыл беднягу
И сказал: – Теперь ты – мой!
Я давно искал дворнягу,
Вот и встретились с тобой!*



КСЕНИЯ ТАРАСОВА

Ксения из города Санкт-Петербурга любит участвовать в различных мероприятиях и конкурсах, ей нравится помогать людям. Девочке скоро исполнится 14 лет. Она мечтает стать журналистом и занимается на онлайн-курсах «Проба пера», которые ведут специалисты Добро.Центра фонда «Доброе дело». Ксения рассказывает о недавнем случае:

— Месяц назад я совершила поступок, который до сих пор крепко сидит в моей голове. Нет, это не какое-то преступление, это — добрый поступок. Почему он так запомнился мне? Потому, что я получила такую искренность и благодарность в ответ от человека, которому помогла, что забыть такое не смогу, наверное, никогда. Но обо всём по порядку.

Как я уже сказала, месяц назад я совершила доброе дело. Произошло это случайно: я увидела в интернете объявление, оно сразу же зацепило меня. Звучало оно так:

«Приглашаем всех равнодушных людей поучаствовать в онлайн мероприятие! Задача волонтера проста — общаться, показывать мультики, читать стихи и рассказывать сказки людям с ограниченными возможностями здоровья. Всё проходит в формате видеозвонка»

Мне стало интересно, ведь участвовать в подобных мероприятиях для меня в новинку. Именно поэтому я тут же подала заявку.

Через несколько дней я дрожащими руками подключаюсь к звонку (всё же страх был, вдруг, что-то не так пойдёт?), жду начала и...

Через полчаса я уже с интересом обсуждала своего любимого писателя Толстого с этими удивительными людьми. Такой заинтересованности я не видела никогда.

Описать всю ту атмосферу словами невозможно, это надо прочувствовать.

Этот общение изменило мир внутри меня — до сих пор пребываю в небольшом радостном шоке. Как же здорово, что такие мероприятия есть, и я рада, что смогла поучаствовать в нём и помочь

людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя чуточку лучше.

Мне нравится помогать тем, кому помощь необходима. Поэтому я стала медиаволонтером Благотворительного фонда «Доброе дело». Всегда принимаю участие в школьных акциях добра. И рекомендую своим сверстникам не бояться, принимать активное участие в добрых делах, становиться волонтерами.

А ещё, у меня есть лучшая подруга Маша. Дружим мы с 5 класса, то есть уже три года. До этого она училась в другой параллели, но вот оказалась в нашем классе, и мы сразу нашли общий язык. Наша дружба крепкая: мы никогда не ссоримся и всегда поддерживаем друг друга. Вместе с Машей мы ходим в кинотеатр, на прогулки, в магазины и другие места. Мне с ней очень весело, Маша обладает хорошим чувством юмора. А ещё, она отзывчивая, умная и добрая. Так же мы помогаем друг другу во многих делах. Например, я лучше разбираюсь в гуманитарных предметах, а она в технических. Если кому-то что-то непонятно, вместе разбираемся с любой задачей.

Общих интересов у нас не особо много, так как каждой нравится своё. Но я, считаю, что это даже хорошо, так как, благодаря Маше, я заинтересовалась новыми направлениями, например, открыла для себя физику с совершенно непривычной для меня

стороны и даже полюбила эту науку. Я бы сказала, что мы являемся противоположностями, которые прекрасно дополняют друг друга. Но у нас всё же есть кое-что общее — мы ценим друг друга, готовы на всё ради подруги и всегда поможем в трудную минуту. И нам нравится помогать другим людям.



АЛЛА ФЁДОРОВА

Алла Николаевна Фёдорова — человек творческий, она пишет стихи и прозу, её произведения напечатаны в Антологии современной литературы и в Каталоге современной литературы, который ежегодно представляется на Международной книжной ярмарке. Она — номинант премий «Поэт года» от Российского союза писателей. Состоит в литературных клубах «Озарение» «Театральный квартал». А ещё Алла Николаевна более 35 лет служит в медицине. И она, как никто, знает, что слово лечит. Работая в реабилитационном центре, проводит пациентам не только лечебные процедуры, а ещё и поэтические минутки.

Алла Николаевна присоединилась к акции «Добрую книгу — подари другу», которая является од-

ним из направлений проекта «Помоги другому». Более тридцати книг «Письма Добра» от благотворительного центра «Доброе дело» получили из её рук в подарок ветераны войны и труда, участники боевых действий и СВО, оздоравливаются в реабилитационном центре со всего Урала.

Люди читают книги, увозят в свои города и сёла, передают для прочтения друзьям, знакомым, родственникам и пишут отзывы, и даже записывают видеоролики. Таким образом, акция «Добрую книгу подари другу» сближает людей, создаёт цепочку добра.

Замечательно, что Алла Николаевна на книгах, которые дарила, написала и свои стихи

Доброта

*Как много в мире доброты.
Но мы её порой не замечаем.
Добро, как детская слеза прозрачна и чиста.
Добро не любит суеты, не нужных слов и славы.
Оно тихонько к вам войдёт.
И человек кого-нибудь спасёт, не требуя награды.
Шагнёт в огонь, спасая чью-то жизнь.
А может вытащит щенка, упавшего в колодец.
Добро у всех в душе живёт.
И доброта наш мир спасёт.
Не требуя награды.*



АЛИНА СЕМЕНИХИНА

Знакомимся ещё с одним юным волонтером — умницей и красавицей Алиной Семенихиной. Алине 15 лет, она живёт в Белгороде и участвует в федеральном проекте благотворительного фонда «Доброе дело» [#ПомогиДругому](#)

Вот, что Алина рассказывает о себе:

— Привет всем! Я Алина и я неравнодушный волонтер! Я из Белгородской области и, как никто другой, остро чувствую всё то, что сейчас происходит. Мне повезло, мой дом цел и мои близкие живы и здоровы. Я прекрасно понимаю, как сложно нашим солдатам отстаивать интересы нашей Родины и наше с вами право на жизнь.

Всё началось с обычного школьного письма солдату. Наш преподаватель попросила поддержать

ребят весточками из дома. Я написала одно письмо, и в итоге поняла, что могу писать письма поддержки от себя на постоянной основе.

Раньше, до знакомства с площадкой Добро.ру, я делала своими руками фенечки и дарила подругам. Ситуация изменилась с началом СВО. Я начала плести браслеты из паракорда. Так называемые «Браслеты выживания». Плести их не сложно, но надо стараться, чтобы всё было по технологии. Они получаются очень прочными и нужны для того, чтобы что-то подвязать или закрепить. Это одно из добрых дел!

Я пишу письма солдатам большими партиями. Они расходятся в госпитали и «за ленту» ребятам для поддержки, что их помнят, за них молятся и в них верят.

Ещё каждый месяц пишу письма в дома престарелых и интернаты в разные уголки страны. Поддерживаю добрыми словами и поздравляю с различными праздниками инвалидов и пожилых людей. Им очень приятно, что о них также не забывают.

Вот такие мои добрые дела.

Давайте творить добро сообща!



ЕКАТЕРИНА ФОТ И АЛИСА ЧЕРЕМНЫХ

Волонтёрами фонда становятся даже семьями. Знакомим с одной из них.

Это замечательные, творческие волонтёры — Екатерина Фот и Алиса Черемных. Они появились в нашем фонде год назад и сразу включились во все активности и проекты.

Екатерина проводит мастер-классы для детей.

— По образованию я педагог и работа с детьми моя стихия. Дети всегда полны энтузиазма и готовы к новым открытиям, поэтому общаться с ними невероятно приятно. В ходе занятий я стараюсь сде-

лать так, чтобы каждый ребёнок почувствовал себя важным участником процесса и получил максимум удовольствия и пользы. Проведение мастер-классов также помогает мне развивать собственные навыки общения и преподавания. С уверенностью могу сказать, что волонтерство является прекрасным способом внести свой вклад в общество и одновременно получить массу положительных эмоций! — делится эмоциями Екатерина.

Алиса является координатором работы волонтеров и медиаволонтеров благотворительного фонда «Доброе дело» в социальных сетях и на платформе Добро.ру. Девушка рассказывает:

— Интернет стал мощным инструментом для распространения информации, и я рада использовать его для добрых дел. Каждый день я работаю над тем, чтобы рассказать, как можно большему количеству людей о тех, кто делает этот мир лучше. Медиаволонтеры играют огромную роль в современном обществе. Они доносят важные новости и события до широкой аудитории. Моя миссия заключается в том, чтобы информировать людей о благотворительных акциях, социальных проектах и других инициативах, направленных на улучшение жизни окружающих нас людей.

У Кати и Алисы есть очень красивое хобби. Наши девочки — коллекционеры кукол. Каждая кукла в их



коллекции имеет свою историю. Есть новинки, уникальные коллаборации и ретро экземпляры.

В начале 2024 года президенту благотворительного фонда «Доброе дело» Алексею Юрьевичу Невьянцеву пришла идея создания интерактивной книги «Помоги другому. Доброе дело на каждый день». Было принято решение, что текст заданий будет описывать Екатерина. Тут же возник вопрос о том, как иллюстрировать книгу, чтобы было интересно и взрослым, и детям? Алиса предложила в качестве моделей для иллюстраций использовать кукол. Технические возможности коллекции — мебель и множество аксессуаров, позволяли передать и качественно обыграть все сюжеты добрых дел. Кроме того, Алиса уже занималась «кукольной фотографией» и легко могла воплотить в жизнь любые идеи.

Использование фотографий кукол для иллюстрирования книги о добре — это креативный и эффективный способ передать глубокий смысл через визуальные образы. Куклы, со своими выразительными лицами и колоритными костюмами, стали настоящими проводниками добрых дел, воплощая различные персонажи и ситуации. Кукольные фото создают атмосферу сказки и прекрасно подходят для детских книг, рассказывающих о добре и морали. Они показывают, как важно помогать друг другу, проявлять заботу и любовь к ближнему.

Вот что говорит по этому поводу сама Екатерина:

— Я очень рада, что наша коллекция больше не стоит на полках, а активно участвует в добрых делах. Спасибо команде создателей за такую возможность и за доверие! Уже десятки тысяч детей и взрослых из разных уголков России читают нашу книгу, выполняют идеи Добрых Дел и пишут позитивные отзывы. Для нас это самая большая награда!



КИРА ТЕТЮХИНА

Девушка из села Ширыштык Красноярского края, принимала участие в нашем [#КвестеДобрых-дел](#), медиаволонтер. Пишет о себе следующее:

— Я обычная русская девчонка. По своей натуре открытый и жизнерадостный человек. Серо-голубые глаза, светло-русые волосы, доброжелательность, позволяющая находить общий язык с незнакомыми людьми.

На первый взгляд, я ничем не отличаюсь от сверстников. Средний рост, приятные черты лица. Джинсы, свитшот и кроссовки. Портрет заурядной личности! Хотя, по мнению друзей, есть во мне что-то притягательное, вдохновляющее и приободряющее окружающих.

В общении с друзьями не скуплюсь на комплименты. Мои похвалы делают их увереннее, а поддержка позволяет добиваться успеха во всём, за что бы они ни взялись.

Всегда могу поднять дух и настроение в компании. В этом моими помощниками выступают начитанность и чувство юмора.

С детства – борец за справедливость. Не пройду мимо того, кто обижает слабых или засоряет окружающую среду.

Активна. Не могу сидеть без дела.

Моя семья – пример для подражания! Благодаря ей я обожаю поэзию, занимаюсь спортом, участвую в различных конкурсах и соревнованиях. А главное – в семье я научилась творить добро. Я стремлюсь быть полезной, занимаясь волонёрской деятельностью по различным направлениям. Что мне это даёт? В первую очередь, массу положительных эмоций, бесценный опыт, знакомство с различными людьми...

Понимая, что сделать больше можно командой, создала отряд из активных ребят. Вместе мы готовы свернуть горы. Это доказывают наши результаты в проекте «Волонёрские отряды Первых». Став лидерами 2023 года, мы имели возможность принять участие в Добро. Конференции – 2024 в Москве.



Я неоднократно становилась лидером месяца проекта «Волонтёрские рекорды Первых», за что награждена подарками от партнёров конкурса. Благодаря участию в волонтёрской деятельности – победительница конкурса портфолио и обладатель гранта главы Каратузского района в номинации «Юный гражданин». Принимаю участие в международной премии «Мы вместе».

В планах – продолжить начатое. Добра много не бывает!



Людмила Никифорова

Людмила Фёдоровна живёт в городе Новосибирске, волонтер Добро.Центра «Молоды душой», Амбассадор, Посол Премии#МыВМЕСТЕ. Эта удивительная женщина наш сесебряный медиаволонтер и друг. Вот как она написала о себе:

— Родилась в большой деревенской семье. Как самая старшая ответ держала за порядок и мирное житие-бытие нашего братски-сестринского сообщества. Дружны до сих пор. По профессии я экономист. 20 лет предпринимательской деятельности. После выхода на пенсию поняла — болото однообразия затягивает. Встреча с Татьяной Чигонцевой на мероприятии ландшафтного дизайна перевернула восприятие мира на 180 градусов: «Студия Стиля.

Элегантный возраст», т/о «Берегиня», волонтерство. Я пробовала и примеряла для себя новые роли.

В 2020 году работа по проекту «Творческая мастерская «Мы ВМЕСТЕ» — наши подопечные дети с ДЦП. Как они радовались каждому нашему приезду, вместе делали поделки, проводили праздничные встречи. Татьяна для каждого находила заветное слово. Параллельно проводили мастер-классы для своих серебряных волонтеров. Изготавливали георгиевские ленты и бутоньерки к праздникам. Делали новогодние игрушки для акции «Мешок Деда Мороза», изготавливали корзинки для поздравлений ветеранов с 8 Марта. Принимали участие во всех мероприятиях своего города: Кубок Багалий, гонка Героев, триатлон, забег Раевича, Сибирский передел, лыжный марафон...

Столько интересных и замечательных мероприятий, столько мудрых и добрых людей вокруг.

Август 2022 года уложил меня на операционный стол. Восемь месяцев реабилитации. Страшно не от диагноза, страшно от неведения: а дальше как? Есть отличная мотивация: помоги себе сам. И я стала учиться на онкопроводника — это люди, помогающие онкобольным ориентироваться на первых этапах заболевания, взаимодействовать с медициной. А в свободное время занималась на курсах Добро.Ру, изучила работу платформы.

Добро жить
В мире
#Молоды



Новосибирск
ул. Социалистическая
70-17

В апреле прошлого года, впервые после изоляции, вышла волонтером на лыжную Россию. Вот с этого момента и началось моё осознанное волонтерство! Я пробовала, входила в деятельность по чуть-чуть. Имея третью группу инвалидности, поехала волонтером в Уфу на X форум регионов «Россия – Беларусь». Это был июль месяц. В августе осваивала Екатеринбург волонтером Международных Студенческих игр.

Как прекрасна жизнь! Я теперь вижу и небо над головой, и своё отражение в луже после дождя. Конец 2023 года ознаменовался поездками в Москву

на Форум «Молоды Душой» и Форум Гражданской Активности.

2024 год встретила 352 в топ 1000 на платформе Добро.Ру.

С Татьяной пишем проекты, направленные на улучшение жизни наших благополучателей, помогаем многодетным семьям, погорельцам. Взаимодействуем с благотворительными фондами. Живём кипучей, наполненной смыслом бытия, жизнью.

О каких победах говорить? Моя самая важная победа - над собой, над страхом. Я получила от судьбы такой стимул жить, что только держись. Хочу всем помочь, быть нужной, успеть сделать как можно больше доброго, поддержать словом и советом, если просят.

Как нас воспринимают? Везде ждут, приглашают. То, что делаем мы ни разу не повторяется. Проводим различные мастер-классы для младших классов и для старшеклассников. Идём к ветеранам, нас встречают как родных. Видя такую обратную связь, понимаешь, дни твоей жизни проходят не зря.

Я очень благодарна судьбе за посещение МВФ-РОССИЯ. За две недели волонтерства перезнакомились с представителями половины России. Для себя поняла: не важно сколько дней в твоей Жизни, важно сколько Жизни в твоих днях!

Планов много...

Планка 25 в 1000 топ на Платформе (пока 49) и лет 10 прожить яркой активной жизнью, освещая и делая легче чью-то.

Татьяне Васильевне 62 года, она в прошлом мастер производственного обучения. Её профессия очень востребована в нашей волонтерской деятельности. Она знает все нюансы детской психологии, знает, как заинтересовать, каким образом удержать внимание аудитории. Уйдя на пенсию, проводила праздники, украшала шарами помещения, была ведущей. Энтузиазм, кипучая жажда деятельности, познание всего нового и желание передать то, чем обладает сама, научить, помочь, поддержать — это её конёк.

Татьяна — замечательный организатор. Субботник по уборке территории в госпитале — пожалуйста! Определить своих ветеранов в санаторий — на раз! Созвониться, договориться, собрать всех и провести мероприятие — Татьяна организует. Простая, улыбчивая, прямая и не всегда удобная, зато честна. Регалий не перечесать — Амбассадор Премии МЫВМЕСТЕ, посол «Молоды Душой», «Эксперт», руководитель регионального Клуба Премии «МЫВМЕСТЕ» и просто надёжный друг.

Мы волонтеры — и это круто!



ЭЛЬВИНА ГАЯНОВА

Знаете, в чём секрет по-настоящему добрых дел, когда они сработали на все сто и даже больше? Каждому начинанию нужны люди, которые сумеют помочь вырастить «зёрнышку». Вот таким человеком в благотворительном фонде «Доброе дело» была Эльвина Гаянова, помощник директора общественной организации и добрый друг многих волонтеров.

Эльвина в настоящее время не работает в фонде, но до сих пор с благодарностью вспоминает то время и называет его хорошей школой.

— Я училась на направлении «Публичная политика и управление» в Уральском федеральном университете, и нам говорили, что нужна практика — попробуйте себя в некоммерческих организациях. Вот, меня и затянуло. Одно время работала адми-

нистратором «Галереи в темноте» #смотри_сердцем в Екатеринбурге. Поясню, что это — социальный проект, где можно погрузиться в полную темноту и прочувствовать, как живут незрячие люди. Причем, гидами работают незрячие люди. Это стало моим знакомством с темой инклюзии. Там же я познакомилась с Татьяной Брагиной и её сестрой Анной Подбуртной. Татьяна как раз один из гидов галереи, более того, сотрудничает с «Добрым делом».

Так вот, помимо «Галереи в темноте» я вела страницы в соцсетях одного благотворительного фонда. Тогда же состоялось моё онлайн-знакомство с Алексеем Невьянцевым, он поздравлял меня с днём рождения. А потом я увидела объявление, что ему требуется помощник в фонде. Написала, что хочу работать в «Добром деле». Так я и оказалась в команде. Алексей Юрьевич подробно рассказал, чем буду заниматься, подарил книгу «Письма Добра». Стал моим наставником. Прямо прошла курс по управлению и коммуникации в волонтерстве!

Моя работа была удалённая, поэтому могла совмещать её с учёбой. Задания выполняла разные. Набирала волонтеров — мы давали объявление, что есть вакансия, на платформе «Добро.ру». Координировала их, взаимодействовала с ними, чтобы они продвигали фонд. География впечатляющая: Краснодарский край, Москва, Волгоград, Питер Екатеринбург, Хабаровск, Челябинск, Тюмень... Полторы

тысячи человек стали активистами первоуральского фонда! Здорово! Волонтёры, помимо продвижения фонда, выполняли ещё и творческие задания, например, записывали видеоролики, где читали стихотворения к различным праздникам. Это, не считая рутинных дел, как переписка со школами, к примеру. Самые активные ребята становились ассистентами. У меня была замечательная помощница — Полина Волкова. Со многими волонтёрами, добавлю, общаемся до сих пор.

Помимо подбора кадров были и другие направления. Например, проекты «Помоги другому», «Уроки Добра». Уроки Добра проводили вместе с Анной Подбуртной. Побывали в школах и в детских домах, в реабилитационном центре Екатеринбурга. Анна в основном рассказывала о своей сестре Татьяне, каково это — взаимодействовать с незрячим человеком. Эта история, замечу, вдохновила Анну создать книгу про совёнка Лори. У Анны с собой было много разных приспособлений для незрячих — шахматы для незрячих, белая трость, кубик Рубика. Детям было интересно посмотреть, что это такое, примерить на себя. И мне тоже было интересно. Всем очень нравилось, особенно когда мы проводили игры, конкурсы. Как-то ездили в Нижний Тагил в интернат к детям с ОВЗ, это меня растрогало, сколько им досталось испытаний!



Также я отправляла книги, изданные фондом, в разные уголки России. Очень приятно было получать фотографии и видеть читателей «Писем Добра».

Ну и на мне было ведение документации. Но, если честно, больше всего мне нравилось набирать волонтеров и проводить занятия.

К сожалению, работу в фонде пришлось оставить – я окончила вуз. Мне захотелось попытаться найти себя в столице России. Много читаю книг о психологии, коммуникации.

Знаете, этот опыт, думаю, повлиял на моё мировоззрение. Мы так привыкли крутиться в ежедневных проблемах, задачах, что перестаём ценить саму возможность жить полноценно. Я себе об этом напоминаю, когда возникают какие-то сложности. И поэтому стараюсь чаще улыбаться и верить в хорошее. О чём вообще мечтает девушка Эля? Хочется найти себя, что нравится. И радоваться жизни.





Юлия Немчинова

В июне этого 2024 года на Добро.Конференции в Москве руководитель Добро.Центра фонда «Доброе дело» Алексей Невьянцев познакомился с удивительным человеком, волонтером — Юлией Немчиновой из города Белгорода. И, конечно, она стала героем нашей книги.

О таких людях, как Юлия Викторовна Немчинова, нельзя молчать, о них надо рассказывать. Уже то, что она живёт в Белгороде, руководит волонтерским движением, создала Автономную Некоммерческую организацию «Центр помощи Юлии Немчиновой», говорит о многом. Ей 44 года, замужем, имеет двоих детей: старшей дочери 25 лет, училась в Москве, работает дизайнером, младшая — окончила школу с золотой медалью и учится во Втором

медицинском университете имени Пирогова, готовится стать врачом.

Юлия родилась, жила и училась в городе Харькове, окончила академию культуры, получив специальности «социальный педагог-психолог».

— Это направление для меня близко, но жизнь так повернулась, что я ушла в бизнес — организовала фирму, занималась производством мебели, и вот, через 23 года, я вернулась к тому, чему я училась, что мне по душе, и чем мне хочется заниматься. Это социальная сфера.

В Харькове мы жили до известных событий 2014 года. Перебрались в Белгород. С началом СВО в наш регион, поскольку Белгородская и Харьковская области являются граничащими, поступали беженцы в основном из Харьковской области. Люди, спасаясь от войны, обстрелов со стороны Украины, прибывали на территорию России. Бежали, фактически, по минным полям без вещей, без документов... Мы встречали их, оказывали посильную помощь, поддерживали морально: они не брошены, россияне принимают их с добром, с любовью, с пониманием ситуации.

Белгородцы активно помогали, оказывали гуманитарную помощь. Мы её сортировали, автоволонтеры после рабочего дня развозили посылки людям, обратившимся за помощью. Так началась наша волонтерская деятельность. За 2022 год выдали более 35 тысяч комплексных гуманитарных наборов.

Поняв, что это не просто волонтерство, а профессиональная деятельность, которой мы заняты 24 часа в сутки, я зарегистрировала и открыла Автономную Некоммерческую организацию (АНО).

Вскоре беда коснулась и нашего региона. В июне 2023 года город Шебекино был подвергнут массовому обстрелу Градами и, буквально в течение нескольких дней, 40-тысячный город был полностью эвакуирован. Затем людей эвакуировали ещё из пятнадцати населённых пунктов. Наши волонтеры принимали самое активное участие: вывозили людей из-под обстрелов, а тем, кто остался, доставляли воду, продукты питания, лекарства, гуманитарные наборы, помогали, поддерживали. Во втором полугодии ситуация стала немного спокойнее, и мы проводили очень много разных мероприятий, включающих в себя психологическая и юридическую помощь. Создали клуб «Серебряная подкова» для пожилых людей, потому что они наиболее тяжело переносят эти события.

Детей из Харьковской и Белгородской областей вывозили на разные мероприятия. Ездили к Патриарху Кириллу, в Краснодарский край, в детские лагеря. По приглашению главы Дагестана в детский республиканский центр «Солнечный берег». Вывозили в Москву. Детки вернулись счастливые, довольные, пять дней прожили в мирном времени: без обстрелов, сирен, ночевки в коридорах. Посетили



выставку на ВДНХ, популярный форум – выставку «Россия». Побывали в музее Победы, были в вузах, где студенты дали мастер-классы разных профессиональных направлений, посетили Технопарк.

Работаем с детьми участников СВО: провели фестиваль «Детство детям», развлекательные мероприятия. Организовали стенды: «Мой папа герой» – дети подходили, фотографировались. Детский центр «Мастер славы» посетили около 50 детей. Аналогичные мероприятия для детей, чьи папы военные, были организованы в 10 регионах России.

Ежегодно, несмотря на сложную обстановку, проводим новогодние мероприятия для взрослых и детей. Детки, беженцы, пострадавшие писали письма Деду Морозу. Нам удалось привлечь людей из разных регионов России стать волшебниками и исполнить желание ребёнка. Таким образом, более 185 писем были поддержаны простыми людьми, и дети получили именные подарки. Получилась массовая акция счастья.

Встречая 2024 год, мы пригласили лучшего Деда Мороза России из Иваново, Владимира Смирнова. У них был тур: «Новый год в новые регионы», и мы вместе с ним посетили детей Луганской народной республики, Троицка. Провели там три представления. Более полутора тысяч белгородских детей побывали на представлении и получили подарки. С Дедом Морозом мы посетили госпиталь в Белгороде, социальные центры для пожилых людей, с инвалидностью, социальные приюты, посетили деток с инвалидностью и беженцев на дому.

Таких мероприятий проходит очень много, практически ежедневно. Наша волонтерская зона приграничный регион — Харьковская область, где 2,5 года стоят наши русские войска, где проживает более трёх тысяч человек, из них 114 детей. Территория обстреливаемая, опасная. Но мы туда выезжаем и оказываем помощь жителям: развозим адресно гуманитарную помощь, продуктовые наборы,



наборы бытовой химии. Поддерживаем лежащих больных, деток. Социальную пекарню обеспечиваем дрожжами, мукой, растительным маслом, чтобы у людей был хлеб.

— Страшные события, которые потрясли людей России, произошли у вас 30 декабря 2023 года...

— Да. Накануне новогодней ночи, когда люди гуляли, ходили за покупками, по Белгороду ударили Градами. Погибло много людей, детки погибли, многие получили ранения. Для нас это был очередной переломный момент — мы поняли, что беда уже касается нас непосредственно. Когда я оказывала первую помощь раненому парню, поняла, что необходим навык и знания всем людям. И мы орга-

низовали курсы по оказанию первой медицинской помощи.

— Кто вёл курсы?

— Инструкторы по тактической медицине оказания первой помощи центра «Рокот», есть такое всероссийское движение, ребята из Воронежа «Порей-36», которые обучают военнослужащих. Теперь люди знают, что делать — проходили курсы, и у них есть, слава Богу, чем помочь.

И, конечно, мы работаем с госпиталями, с меддротами. К нам обращаются бойцы, полевые госпитали, стационарный госпиталь. Наши волонтеры непосредственно участвуют, приезжают, помогают. Это уборка, перестилание постелей, помощь в кормлении бойцов, стрижка, гуманитарная помощь. Регулярно поддерживаем наших ребят.

— Юля, в прошлом году Вы стали победителем международной премии «Мы вместе». Что Вам это дало?

— Позволило расширить круг общения, подключить очень много единомышленников из других регионов. Вместе проводим акции, мероприятия. Например, наших детей пригласили в город Грозный. Получаем гуманитарную помощь из Югры, Липецкой области, Башкортостана, Казани, Краснодарского края... Очень приятно, что волонтеры других регионов узнают о нас и помогают. Получается со-



вместное большое благое дело. Из обычной искры, зароненной в сердца, разгорелась огромное благо, которое пустило корни и у нас, в Белгородской области, и по всей России. Люди откликаются, люди с пониманием относятся к ситуации. А мы стараемся держаться. Сами переживаем все эти события, поддерживаем тех, кому сейчас очень трудно, кто потерял дома, близких людей, имущество...

Бедая сплотила, сделала нас сильнее, добрее, милосерднее, люди откликаются — готовы протянуть руку помощи. Такое единство — невероятное, внутренний свет в людях пробуждается. Это самое важное и главное. Несмотря на то, что нам тяжело, трудно всё это переживать, мы чувствуем сопереживание и поддержку людей, и нам немножечко становится легче. Поддерживают не просто словами, а делами, реальными поступками. Многие сами привозят гуманитарную помощь, не боясь обстрелов, говорят: «Вы же здесь живёте, вам это важно». Спасибо огромное всей России, спасибо, за то, что мы русские.

— Юля, а почему именно Вы создали этот центр?

— У каждого волонтера есть личная история. У меня она очень сложная. По сути, помогая другим — я помогаю себе. Это личная терапия. Таким образом, преодолеваю свои внутренние проблемы. В 2014 году мы с мужем стали участниками «Русской весны», потому что мы всегда чувствовали себя



русскими. И когда в Киеве произошёл майдан, мы не могли это принять. Мы участвовали в пророссийском движении, пытались своими действиями показать, что мы на стороне России. Для нас этот переворот был неприемлем. После чего муж был арестован. Похищен сначала «азовцами», потом арестован службой безопасности. Он был политическим заключенным. В тюрьме провел 13 месяцев. Когда узнала, что мужа похитили, мы с детьми уехали на территорию Белгородской области, на территорию России. Понимали, что оставаться ТАМ — небезопасно.

Видеть пострадавших людей, оказавшихся в похожей ситуации, стало очень больно. Я понимала, чем

и как можно им помочь. И не смогла остаться равнодушной. Бросила бизнес, производство, понимая, что я нужнее этим людям. Мы встречали их у границы, эвакуировали, подбирали на вокзалах, дорогах. В больницы приезжали и сейчас приезжаем. Людей эвакуируют. Люди с ампутациями, люди после тяжёлых ранений, после осколочных ранений. У них же никого здесь нет. Их привезли в больницу, порой, даже без документов. Мы приходим и видим слезы благодарности, искренние слова: «Спасибо за то, что вы есть. Вы единственные, кто у меня есть». И понимаешь, а как иначе? Разве может быть что-то важнее человеческой жизни? Разве может быть что-то важнее вот этих слёз, самых искренних, настоящих?

Многие не любят слова «заразить добром», а я — люблю. Пример: люди получают документы и тоже начинают помогать таким же, вновь прибывшим, пострадавшим. Или получаем денежные пожертвования из Мариуполя, Донецка, Луганска, Шебекино, пусть маленькие суммы, мы понимаем, что люди чувствуют добро, люди благодарны. И они таким образом проявляют свою благодарность за то, что в своё время мы их поддерживали.

И это своего рода энергетика, наша батарейка, которая заряжает нас, даёт силу и энергию, каждый день нас заставляет с утра вставать и до позднего вечера работать, и продолжать делать добрые дела.

– На ваших страницах в соцсетях рассказывается и о детях, ставшими волонтерами.

– В Белгородской области есть несколько отрядов добровольцев, причём инициированных самими детьми. Они сами захотели стать волонтерами. Приходили к нам и говорили: «А вы нас поддержите, если мы создадим отряд тимуровцев?» Поддержали. Буквально за полгода организовалось несколько отрядов, с сумасшедшими (в хорошем смысле слова) результатами добрых дел. Ребята проводят различные добрые акции, помогают собирать аптечки первой помощи, включаются в какие-то добровольческие процессы.

В общем, очень много всего. И мы видим, как за эти два с половиной года, вроде такой короткий период, а сколько уже сделано изменений позитивных, сколько людей включились в этот процесс. И мы очень хотим, чтобы вся эта ситуация как можно быстрее, конечно, закончилась. Наконец-то наступил мир. Ну, а мы, все равно продолжим свою деятельность, потому что уже вникли во все эти социальные процессы и понимаем скольким людям мы можем реально помочь.

– Юля, а агрессию встречаете, люди ведь разные бывают?

– Бывает негатив, но очень, очень редко. Наверное, это личностное отношение, либо пережи-

вание человека. Мы к этому относимся спокойно, с пониманием, значит, у человека что-то случилось, и ему больно внутри, он переживает такое, что мы не можем понять. Мы всегда пытаемся идти навстречу, и, когда идёт негатив, отвечаем позитивом.

— *Очень непросто приходится Вам...*

— Живём. Тяжело в связи с происходящими событиями, когда, например, возвращаешься с территорий Харьковской области. Люди там живут без света, воды, газа, без магазинов, школ, аптек, больниц, вообще без связи — без телефонов, без интернета. Живут под постоянными обстрелами, под постоянную канонаду. Под постоянными взрывами. Это, фактически, бои, линия фронта... Приезжаю домой и говорю мужу: «Знаешь, какие мы с тобой счастливые, у нас есть свет, течёт горячая вода из крана, у нас есть что покушать, выпью горячий чай и лягу в свою тёплую постель спать». Я, первоначально, когда приезжала с той территории, на 2–3 дня просто закрывалась, уходила «в себя», не контактировала, со временем научилась себя сдерживать. Попадали под обстрел, но волонтёры юморят, это помогает преодолевать чувство страха, острые моменты, когда едешь по дороге, идёт бой — с права наши установки стоят, а слева — противник, и ты едешь между ними по дороге... И Господь накрывает нас своим крылом, иначе, как объяснить происходящие чудесные истории?!

— Поняла, что Вы записываете их. Можете рассказать одну?

— Да. Есть любимая, называется «Две пары красных ботиночек». Едем осенью к многодетным семьям на территорию Харьковской области. Попадаем под обстрел, разрывается снаряд в 20–30 метрах, клубы дыма, осколки по машине стучат... Везём гуманитарку — вещи, обувь для детей. И из одной коробки постоянно вываливаются красные ботиночки... Подъезжаем к дому, где живут несколько семей, там много деток, раздаём вещи. И выносят на руках двух девочек, они в носочках, а уже холодно. Спрашиваю: «А почему детки без обуви?», отвечают, что обуви нет и купить негде. Вспоминаю красные ботиночки, которые всё время выпадали из коробки. Прошу волонтера принести. Он находит две пары красных ботинок, и, удивительно, они оказались нужного размера... И позже я осознаю: с нами ничего не случилось потому, что мы должны были довести этим детям ботиночки. Таких историй много. Наступит мир, и я соберу их в книгу.

На Добро.Конференции Алексей Юрьевич подарил мне книги «Письма Добра». Они вдохновляющие, жизнеутверждающие и мы передадим их в госпиталь, в школы детям и проведём акцию добра «Помоги другому».

— Спасибо, Юлия, огромное за беседу, откровенность. Всем нам Мира, Добра, Здоровья.

...Продолжение следует...

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие.....	3
Дарья Забиш.....	7
Ксения Зардинова	11
Никита Бурцев	15
Надежда Русских.....	21
Ева Шляфер	23
Настя Бойко	27
Андрей Круглов.....	30
Мария Гончарова	33
Саша Гардт.....	39

Саша Носова.....	43
Настя Козак.....	47
Татьяна Брагина	53
Милана Иванова	59
Полина Замятина.....	61
Артём Березин.....	64
Любовь Ухова	71
Ия Штукерт.....	78
Ирина Тихонова	80
Дания Лучихина.....	85
Денис Супрунов	87
Мария Лептина	91
Рустам Тарасов	93
Татьяна Тронева	95
Полина Ремнева.....	97
Елена Малышева	102
Ксения Тарасова.....	104

Алла Фёдорова	108
Алина Семенихина	110
Екатерина Фот и Алиса Черемных	112
Кира Тетюхина	117
Людмила Никифорова	121
Эльвина Гаянова	126
Юлия Немчинова	132