

## «СЕРЕБРЯНЫЕ» ВОЛОНТЕРЫ: РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ



*Л. В. Балюк,  
заведующий отделением социальной  
реабилитации и абилитации  
бюджетного учреждения  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Мегионский комплексный центр  
социального обслуживания населения»,  
г. Мегион,  
e-mail: BaliukLV@admhmao.ru*

В статье представлен опыт организации геронтоволонтерского движения на территории города Мегиона специалистами бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».

*Ключевые слова:* «серебряное» волонтерство, геронтоволонтер, добровольчество, основные направления деятельности.

В январе 2016 года в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (далее – ХМАО – Югра) начала свою реализацию программа «Волонтеры серебряного возраста» (организация геронтоволонтерского движения в учреждениях социального обслуживания ХМАО – Югры). Перед специалистами БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения» встала задача организовать геронтоволонтерское движение в нашем городе, создав группу волонтеров серебряного возраста.

Вначале были сомнения, захотят ли люди, вышедшие на законный отдых, заниматься безвозмездно добрыми делами. Но, как оказалось, наши сомнения были ошибочными. Пенсионеры – идеальные кандидаты в волонтеры. Они чувствуют свою ответственность перед обществом и государством, обладают ценным и внушительным жизненным опытом, знаниями и мастерством, и, несмотря на трудности, характерные для их

возраста, горят желанием нести пользу обществу и делиться своими внушительными знаниями и мастерством и могут стать незаменимыми партнерами и сотрудниками. Ведь каждому человеку очень важно чувствовать себя нужным, особенно после прекращения активной трудовой деятельности. На призыв о геронтоволонтерском движении в нашем городе откликнулись самые активные и инициативные люди из числа старшего поколения, которые доказали, что после выхода на пенсию жизнь не заканчивается, а только начинается, и которые готовы безвозмездно заниматься добрыми делами после того, как их рабочие будни подошли к концу. Они не согласны сидеть на лавочках или перед телевизорами, статус «пенсионер» для них не приговор, а начало другой новой интересной жизни.

В настоящее время участники проекта – 17 геронтоволонтеров, имеющих возможность и желание оказать посильную безвозмездную помощь наиболее уязвимой категории граждан – пенсионерам и инвалидам, тем самым внести свой вклад в развитие волонтерского движения в ХМАО – Югре.

В ходе реализации проекта специалисты учреждения проводили обучающие занятия, практикумы и тренинги с волонтерами по следующим направлениям:

- содействие в организации культурно-досуговых мероприятий (занятия спортом, активный отдых и туризм);

- содействие в оказании социально-психологических услуг (проведение индивидуальных бесед и консультаций, проведение тестирования по раннему выявлению старческой деменции);

- оказание помощи семьям, испытывающим трудности в воспитании детей;

- реализация технологии «Алло, волонтер!» с целью оказания помощи и поддержки одиноких граждан пожилого возраста посредством телефонного общения с волонтерами.

В ходе проведенного обучения все волонтеры получили необходимые для работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами знания и

приобрели навыки, способствующие оказанию необходимой культурно-просветительской деятельности, бытовой, консультативной, социально-бытовой помощи пожилым людям и инвалидам.

Хочется отметить некоторые примеры их активного участия в общественной жизни. Деятельность волонтеров серебряного возраста в учреждении была организована по нескольким направлениям. Одно из них – оказание помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, имеющим тяжелые ограничения жизнедеятельности, персональными помощниками. В данной практике геронтоволонтеры организовывали культурно-досуговые, спортивно-оздоровительные мероприятия, социально значимые акции (концерты, выставки, экскурсии, конкурсы, поздравления с днем рождения граждан пожилого возраста и инвалидов); мероприятия, направленные на оказание социальной помощи (сопровождение, помощь в домашней работе, покупка и доставка продуктов, лекарств и т. п.); обучающие мероприятия (лекции, мастер-классы, семинары-практикумы и т. п.); психологическая помощь и поддержка; помощь в доставке инвалидов и престарелых на личном транспорте.

В рамках практики в 2020 году проведено 33 культурно-досуговые, спортивно-оздоровительные мероприятия, социально значимые акции (концерты, выставки, экскурсии, ярмарки, конкурсы с участием волонтеров (добровольцев):

- проведены празднование дня рождения для восьми получателей социальных услуг (за период январь-март 2021 года);
- организовано участие граждан пожилого возраста и инвалидов молодого возраста в проведении музыкальных занятий с получателями социальных услуг;
- организованы концертные программы для получателей социальных услуг;

- содействие в посещении городских мероприятий «В кругу друзей», городских концертных программ (январь-март 2021 года), далее с марта по декабрь организовано посещение кинотеатров, музеев дистанционно;

- оказана помощь на дому в ведении домашнего хозяйства 5 инвалидам (в приготовлении пищи, в покупке продуктов, лекарств);

- проведено 8 мастер-классов «Работа с бросовым материалом», «Изготовление сувениров» и др.;

- проведено 4 акции: «Посылка солдату», «Песни Победы», «Добрый вторник», «Георгиевская лента»;

- «серебряными» волонтерами реализуется технология «Алло, волонтер», участниками которой являются 9 геронтоволонтеров и 47 граждан пожилого возраста и инвалидов, которыми дана положительная оценка технологии.

С апреля 2020 геронтоволонтеры находятся на самоизоляции. Но и в данный период (время самоизоляции) «серебряные» волонтеры не сидели без дела, они занимались общественно полезным делом: шили тканевые маски для граждан пожилого возраста и инвалидов, проводили мероприятия в дистанционном режиме (это и проведение мастер-классов, и общение в целях поддержки по телефону).

Очень хорошая практика реализована в предоставлении услуг по стрижке волонтером-парикмахером на дому, за 2020 год организована помощь в стрижке 12 инвалидам, 15 гражданам пожилого возраста, неспособным к передвижению, 15 несовершеннолетним из числа многодетных.

Другим направлением геронтоволонтерского движения является оказание помощи семьям, испытывающим трудности в воспитании детей. Многие пожилые волонтеры ранее занимались преподавательской деятельностью. И сегодня привлеченные нами геронтоволонтеры из числа преподавателей не оставили свое ремесло: бесплатно занимаются с детьми из многодетных или нуждающихся семей, оказывают консультативную педагогическую и психологическую помощь, оказывают помощь в подготовке

уроков и репетиторство, а с апреля 2020 года занятия проводили дистанционно.

Специалистами, работающими в геронтоволонтерском движении, разработаны буклеты, памятки по геронтоволонтерскому движению, снят и опубликован на официальном сайте учреждения в сети Интернет, на странице в «Одноклассники» фильм о волонтерском движении.

В 2020 году 15 геронтоволонтеров были поощрены грамотами на муниципальном уровне, 2 геронтоволонтера получили Благодарность от главы города Мегиона. 2 геронтоволонтера занесены на городскую доску почета «Я – ВОЛОНТЕР». 11 декабря 2020 года 10 геронтоволонтеров приняли участие в «Форуме-фестивале волонтерских (добровольческих) объединений города Мегиона в 2020 году» в режиме онлайн. Два геронтоволонтера приняли участие в онлайн-марафоне «СоцЗавод», результатом участия стали 2 разработанные программы.

Осуществляется сотрудничество в рамках данной практики с Местной религиозной организацией православный Приход храма в честь Преподобномученицы великой княгини Елизаветы г. Мегиона ХМАО – Югры Тюменской области Ханты-Мансийской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат).

Поработав с геронтоволонтерами, хотим отметить, что это самые ответственные и опытные сотрудники, исходя из опыта работы видим, что сотрудничество с геронтоволонтерами сложно переоценить.

Причем, сами геронтоволонтеры отмечают улучшение самочувствия, смягчение симптомов собственных болезней, то есть в данной ситуации срабатывает эффект плацебо. Психологи также активно выступают за подобное вовлечение пожилых людей в общественную жизнь, помощь окружающему миру даже помогает бороться с психическими расстройствами. Поэтому, вовлекая пенсионеров в волонтерскую деятельность, мы совершаем благотворительность в квадрате.

Как видим из опыта работы, наши серебряные волонтеры полны сил и хотят на пенсии продолжать активный образ жизни, не замыкаться на семейных заботах, не выпасть из привычного будничного круговорота и не потерять мотивацию к какой-либо активности, а быть востребованными в обществе. А лучшее лекарство от этой проблемы – общение по интересам и деятельность на благо других людей. Помогая другим, серебряные волонтеры меняют качество своей жизни, наполняя ее новым смыслом. А еще меняют социальные ориентиры города, создавая моду на добрые дела и активное долголетие.

Не это ли является секретным рецептом долголетия?