

Методическое пособие для волонтеров
и кураторов с описанием лучших методик помощи
пожилым и инвалидам БФ «Старость в радость»

Из волонтеров в профессионалы

ПОМОГАЙ
КАК ХОЧЕШЬ,
ПОМОГАЙ
ЧЕМ МОЖЕШЬ



Елизавета ОЛЕСКИНА
директор БФ «Старость в радость»



Дорогие и любимые, наши самые лучшие на свете волонтеры!

Вы настоящие герои и бойцы, благодаря которым столько людей, нуждающихся в поддержке и уходе, ежедневно получают помощь! И, самое главное, понимают, что они не одни, что они любимы и нужны, что мы очень по ним скучаем, и что несмотря ни на что всегда будем рядом.

Эта методичка – наш с вами общий опыт, который, я совершенно уверена, будет полезен всем: кто-то вспомнит свои истории первых поездок, кто-то возьмет на вооружение понравившуюся идею, а кто-то вдохновится описанным и придумает интереснее и лучше 😊

Я невероятно горжусь всеми авторами, кто собирал и описывал свой опыт – крутые и интересные кейсы, пережитые и сделанные «вот этими руками» – поэтому вдвойне ценные.

Далеко не все истории и кейсы поместились в методичку, а прочитать хочется все – поэтому мы решили сделать на сайте настоящую волонтерскую энциклопедию, куда сможем разместить уже все-все, что удалось собрать, и которую постоянно будем пополнять новыми историями и кейсами – вашими! Потому что вы, дорогие наши, наше главное богатство.

Дорогие наши будущие волонтеры! Те, кто еще не начал навещать, дружить, помогать пожилым людям, которые, в силу возраста или болезни, нуждаются теперь в нашей с вами поддержке. Те, кто еще не ездил с нами в дома престарелых, психоневрологические интернаты, отделения сестринского ухода при больницах, кто не пробовал вместе с нами строить волонтерскую помощь на дому – вы просто не представляете, как мы вас ждем! Находитесь поскорее, пожалуйста!

В любом городе, в любом регионе вы – наш лучший и самый желанный подарок, а остальное мы организуем 😊

*пусть всё-всё получится!
с любовью, ваша Аня=)*

Благотворительный фонд помощи пожилым людям и инвалидам
«Старость в радость»

Методическое пособие для волонтеров и кураторов
с описанием лучших методик помощи
пожилым и инвалидам БФ «Старость с радостью»:

Из волонтеров в профессионалы

Москва, 2020

УДК 364-32:364.65
ББК 60.94
М54

Редколлегия: Елена Иванова (отв. редактор), Елизавета Олескина, Александра Карпова, Оксана Крылова, София Лахути, Анна Ремезова

Авторы: Ольга Балашова, Анна Белая, Наталья Бетехтина, Елена Выгодчикова, Нина Добина, Елена Ермолаева, Таисия Ермоленко, Катерина Зайцева, Марина Зубова, Инна Кириллова, Ольга Клименко, Ольга Клычникова, Юлия Лапшина, Варвара Лобова, Алина Логина, Алена Лочехина, Павел Миронов, Марина Михайлова, Дарья Мягкова, Елена Новосельцева, Виолетта Образцова, Оксана Одинцова, Елизавета Олескина, Наталья Останина, Лина Павлова, Александра Палехова, Светлана Попова, Александра Сыроватская, Евгения Терентьева, Ирина Тимофеева, Марина Токарева, Людмила Фильчукова, Ольга Фокина, Екатерина Фролова, Ксения Чудинова, Марина Шкребец

Составители: Елена Иванова, Елизавета Олескина, Алла Романовская, Галина Старосек, Анна Хатеева, Полина Федотова

Фотографии: Мария Побережнюк, БФ «Старость в радость»

Корректор: Александра Кузьмичева

Макет и верстка: Анна Захарова, Анастасия Зеленова, Мария Грязнова

М54 Методическое пособие для волонтеров и кураторов с описанием лучших методик помощи пожилым и инвалидам БФ «Старость с радостью»: Из волонтеров в профессионалы. – М. Издательство Перо, 2020. – 208 с.

ISBN 978-5-00171-698-3

Методическое пособие аккумулирует опыт, накопленный волонтерами БФ «Старость в радость». В нем представлены и азы волонтерской работы с пожилыми людьми и инвалидами, и собраны лучшие практики организации общения с людьми, проживающими в стационарных учреждениях, опробованные опытными волонтерами и доказавшие свою эффективность, предложены новые практики организации волонтерской работы, такие как видеоволонтерство и телефонное волонтерство, а также описаны практики организации работы с самими волонтерами.

УДК 364-32:364.65
ББК 60.94

ISBN 978-5-00171-698-3

© БФ «Старость в радость», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Фонд «Старость в радость»: кто мы и что делаем?.....	5
Глава 2. Что надо знать о нашей работе.....	21
Глава 3. Кто такие волонтеры нашего фонда.....	37
Глава 4. Кто такие кураторы и что они делают?.....	49
Глава 5. Волонтерские мероприятия.....	61
Приложение 1. Кейсы: как организовать мероприятие.....	71
Приложение 2. Служебные кейсы.....	155
Приложение 3. Памятки.....	199
Послесловие составителей.....	208



Глава 1.

Фонд «Старость в радость»:
кто мы и что делаем?

- ▶ История
- ▶ Настоящее
- ▶ Программы фонда

ИСТОРИЯ

Каждому человеку хочется осознавать свою нужность и смысл каждого дня, всем нам хочется жить полной жизнью. Мы вот уверены, что самый верный способ наполнить смыслом свою собственную жизнь – это начать помогать тем, кому сложнее и труднее, чем тебе.

Так что наш фонд занимается не только разнообразной помощью пожилым людям, людям с инвалидностью и их семьям, когда они оказываются в трудной жизненной ситуации, но еще, конечно, помогает наполнить жизнь каждого из тех, кто причастен к нашему общему делу, смыслом и радостью от возможности помогать другим.

Для того чтобы рассказать нашу историю, придется написать целую книгу, в которой будет много томов. В ней будет огромное количество приключений, детективных историй, трагедий и комедий, и все это будет настоящими, не выдуманными, историями людей. Может быть, когда-нибудь у нас дойдут руки и до этого, а пока посмотреть, послушать, почитать можно у нас на сайте.

Давайте сейчас мы расскажем, как все начиналось. Нам кажется, это объяснит сразу очень многое про нас и нашу работу.



Началось все с первых поездок в экспедицию за фольклором в дальние области, когда мы, тогда еще несколько студентов первого курса филологического факультета МГУ, ходили по деревням, знакомились с пожилыми людьми, записывали сказки и легенды местных земель. А потом зашли в сельский дом престарелых, тоже за сказками и легендами, – а вышли зареванные и ошарашенные одиночеством живущих там пожилых людей. Больше всего поразила даже не неуютность и бедность сельского интерната. Самым гнетущим было именно ощущение собственной ненужности постояльцев. «Мы живем, место только занимаем. Когда работали – нужны были. А сейчас

не можем работать, вот нас сюда и списали». И это говорил нам ветеран войны, человек, защищавший нашу страну, а потом всю жизнь много и честно работавший. Мы потом познакомились и подружились. Звали его Николай Николаевич.

Все, что мы могли придумать, – это вернуться через несколько дней в тот же дом престарелых с гитарой и купленными в сельпо конфетами – вроде в гости с пустыми руками нехорошо идти.

Мы собрались в общем холле, где стояла чугунная печка – отопление было печное (да-да, представьте себе, это XXI век) – и стали неуверенными тихими голосами петь советские песни. Пели

мы ужасно, старались при этом очень – и строгие, отчужденные, замкнутые пожилые люди не выдержали, стали смотреть на нас с сочувствием и изо всех сил подпевать, выручать наш неумелый хор. А потом оттаяли, оживились – и начались и частушки, и импровизированные танцы. А на внезапно затянутой «Катюше» все уже сидели в обнимку и радовались тому, что мы вместе.

Музыка – волшебная сила, которая помогает и сплотиться, и преодолеть первое стеснение, и заставляет каждого вспомнить о чем-то давнем и радостном. С того первого спонтанного «концерта» – его и концертом назвать сложно – и до сегодняшнего дня мы не нашли никакого более действенного инструмента для начала дружбы, общения и преодоления отчуждения. Так что с тех пор музыка – наш верный спутник во всех волонтерских делах 😊

После того, как мы закончили петь все советские песни, из которых помнили больше первой строчки, и угостили принесенными гостинцами ставших уже совсем «своими» бабушек и дедушек, мы пошли в гости в комнаты, каждый к тому, с кем подружился за время «концерта».

А потом зашли в комнаты ко всем, кто сам не мог прийти в холл. В маленьком сельском доме престарелых из 25 проживающих там людей больше половины

не могли сами выходить из комнат, и мы постарались зайти к каждому.

Мы заходили, здоровались, садились рядом на край кровати, знакомились, начинали разговаривать – рассказывали о себе, «откуда приехали», слушали рассказы. «У меня семеро сыновей было, трое умерли, четверо в Эстонии живут, далеко, не приезжает никто. Только соседка из деревни клюкву высылает посылками. Угощайтесь скорее».

Конечно, нам очень хотелось вернуться к этим людям, ставшим для нас очень быстро своими и почти родными, «нашими» бабушками и дедушками. Мы вернулись в Москву, но через некоторое время уже целенаправленно поехали к ним в гости – с песнями, заранее

отрепетированными в дороге, с собранными по добрым людям гостинцами и с большим желанием сделать так, чтобы эти пожилые люди не чувствовали себя одинокими и исключенными из жизни. А когда надо было уезжать, мы придумали, чтобы не терялась связь, начать писать письма. С кем-то мы уже особенно подружились, и кто-то уже был готов получать и читать письма от нас. Так буквально сама собой родилась наша программа «Внуки по переписке», мы о ней еще расскажем дальше.

С тех пор такие волонтерские поездки стали регулярными и стали захватывать не только «тот самый дом», с которого все началось, но и другие дома престарелых, а потом и психоневрологические интернаты,



и отделения милосердия при местных больницах, где также скучали и нуждались в общении и внимании люди, оказавшиеся в конце жизни вне родного дома.

В ноябре 2011 года наше волонтерское движение превратилось в фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость». За 15 лет работы изменилось очень многое: появились программы медицинской, материальной помощи в интернатах и на дому, программы досуга и реабилитации. Стартовал большой совместный с государством проект по изменению качества жизни пожилых людей и инвалидов, зависимых от посторонней помощи.

Но одно осталось неизменным: каждые выходные команды волонтеров фонда «Старость в радость» едут в дома престарелых с праздником и концертом, а тысячи писем ежемесячно отправляются от «внуков» их бабушкам и дедушкам по переписке.

НАСТОЯЩЕЕ

Все программы фонда, которые существуют у нас сейчас, так или иначе начались именно с нашей волонтерской помощи. Теперь у нас уже есть свои крутые профессионалы, без которых мы не могли бы работать так, как работаем сейчас, но волонтеры всегда были и будут душой нашего

фонда, той частью команды, которая непосредственно передает нашу любовь и заботу людям, нуждающимся в нашей с вами помощи.

ВОЛОНТЕРЫ ВСЕГДА БЫЛИ И БУДУТ ДУШОЙ НАШЕГО ФОНДА

И все нынешние наши программы сформировались с одной целью – поддержать пожилых людей и людей с инвалидностью тем, чем это было им необходимо. То есть все программы – это следствие реальных потребностей человека.

Никто из нас не хочет быть одиноким – и отсюда началась наша волонтерская программа, в которой и «Внуки по переписке», и «Праздник общения», и видео- и телефонное волонтерство.

Каждый человек должен жить максимально полноценной жизнью и, как минимум, не мучиться от болезней или немощи. Поэтому мы сделали программы «Медицина», «Ежедневный уход», «Досуг», «Уютный дом».

Исторически так сложилось, что нашу работу мы начали с домов престарелых – но довольно быстро стало понятно,

что на дому людям помощь нужна не меньше, да и пожилых людей, нуждающихся в помощи и уходе, людей с инвалидностью, конечно, дома живет намного больше, чем в домах престарелых и психоневрологических интернатах. И тогда у нас появились первые патронажные службы на дому, а теперь мы уже задумали большую новую программу комплексной помощи и поддержки качества жизни дома, в которой есть и уход, и медицинская помощь, и досуг и помощь в быту, и волонтерские программы (пока в виде телефонного волонтерства).

Чем больше мы старались помогать в отдельном доме престарелых или в отдельном отдаленном районе области, тем больше становилось не решаемых силами фонда задач. Родственники без поддержки, больницы и социальные службы живут в разных мирах, помощи на дому нет почти никакой и т. д. Тогда мы начали наш большой проект изменения самой системы помощи пожилым людям и инвалидам, зависимым от посторонней помощи. Так мы начали вместе с государством выстраивать Систему долговременного ухода.

Естественно, программы наши постоянно развиваются и меняются. Теперь они выстроены вокруг двух больших направлений: 1) помощи «здесь и сейчас», чтобы успеть помочь как можно быстрее конкретному человеку в его беде, которая не может ждать, и 2) системной работы с государством, которая должна постепенно изменить принципы организации помощи и ухода за пожилыми людьми и инвалидами в стране.

Самое главное, наша с вами помощь должна быть полноценной: мы не можем сводить потребности человека к чему-то одному, только к уходу или только к общению. Каждому человеку необходимо помочь обеспечить полноту жизни. Для кого-то это помощь в решении медицинских



проблем, для кого-то помощь в уходе или досуге – но для всех и каждого совершенно необходимо внимание от сердца к сердцу, любовь и забота.

Поэтому волонтерство – это то, без чего никакая система помощи не станет полноценной. Вот немного цифр про нашу работу:

ПРОГРАММЫ ФОНДА

Дальше будет короткое описание программ, которые у нас есть сейчас. Это чтобы вы могли сориентироваться, к чему вам хотелось бы присоединиться.

«Волонтерство»

Без внимания и без любви грустной и пустой будет жизнь

Мы поддерживаем

50  регионов

более 300  домов престарелых и ПНИ

Участники проекта

СДУ 18  пилотных регионов
18  инициативных регионов

Наши сотрудники в регионах

150  специалистов по уходу
более 30  организаторов досуга
3  патронажные бригады

С нами


20 000 волонтеров

В год мы организуем

более 1000  волонтерских поездок

более 100  мероприятий

Сейчас на связи

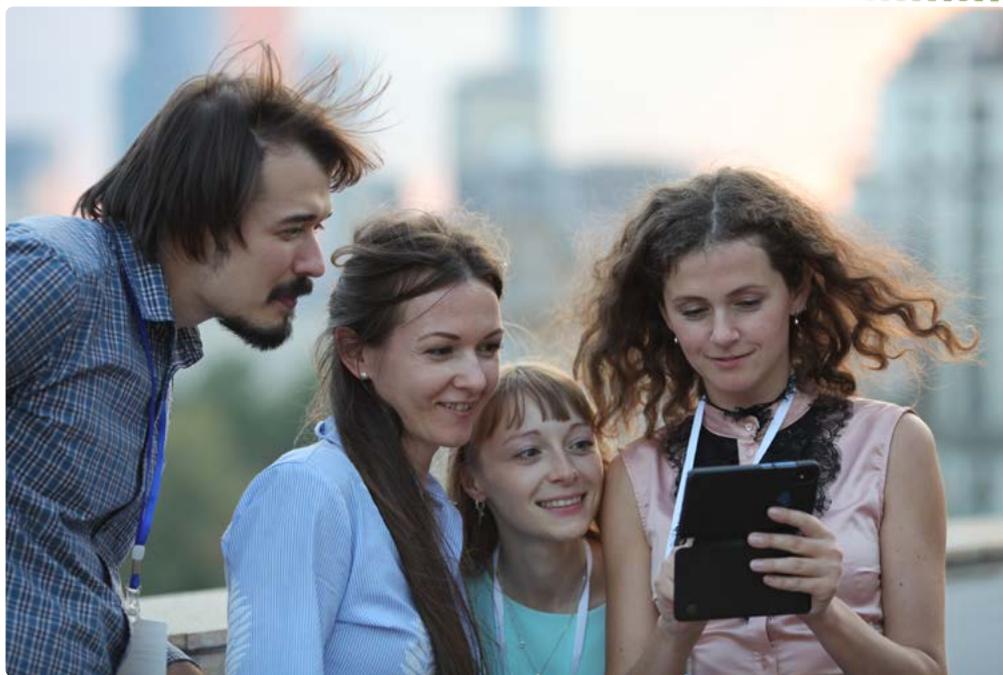
5000  волонтеров по переписке

даже в самом лучшем доме престарелых или в самой лучшей квартире. Каждому из нас нужны близкие, друзья, знакомые – и волонтеры берут на себя роль таких друзей, а иногда и близких для одиноких пожилых людей и людей с инвалидностью. Они регулярно приезжают в гости, привозят подарки, пишут письма, звонят, организуют видеовстречи, дни красоты, конкурсы, праздники и просто разговоры за чаем. Одна из главных целей этой программы – это улучшение эмоционального состояния людей. Но у нее есть и другие задачи: привлечение внимания общества к проблемам пожилых людей, развитие

добровольческих инициатив в различных социальных группах.

▶ Что делается в рамках программы?

Волонтеры регулярно приезжают с праздниками и концертами в дома престарелых и психоневрологические интернаты, организуют благотворительные аукционы и ярмарки в пользу фонда, участвуют в волонтерских лагерях при домах престарелых, собирают подарки и поздравления для жителей домов престарелых и психоневрологических интернатов, шлют письма и открытки людям, живущим как в учреждениях, так и у себя дома.



«Ежедневный уход»

Когда мы приезжали в дома престарелых, мы видели, что пожилые люди, особенно маломобильные, которые живут в так называемых «отделениях милосердия», не имеют достаточного ухода, совсем не выходят из комнат, целые дни проводят в кровати, даже едят в комнате. К сожалению, ответ прост. В большей части домов престарелых и ПНИ персонала часто не хватает даже для проведения обязательных гигиенических процедур и уборки, а уж о прогулках, ежедневных занятиях, совместном общении и мечтать не приходится. Мы стали добавлять сотрудников по уходу, культурологов, старших сестер в отделения милосердия домов престарелых и ПНИ с тем, чтобы люди могли получить достаточное внимание и помощь, качественный уход, прогулки, занятия, досуг и реабилитацию.

▶ Что делается в рамках программы?

Подбор, обучение и финансирование дополнительного персонала: помощники по уходу, физорги, тренеры ЛФК. Обеспечение людей, проживающих в интернатах, необходимыми средствами ухода, гигиены, реабилитации.

«Уютный дом»

Основная цель этой программы – создание комфортных условий жизни и бытовой безопасности для жителей домов престарелых и ПНИ. Очень грустно, когда все дни человека проходят в синих стенах и полупустом холле у телевизора. Хочется сделать так, чтобы место, где он живет, стало уютным, доступным и удобным.

▶ Что делается в рамках программы?

Закупается оборудование, мебель, предметы быта. При крайней необходимости, даже проводятся косметические ремонты и переоборудование помещений для удобства людей, которым в силу возраста или болезни нужны дополнительные приспособления для комфортной и безопасной жизни, обустроивается территория учреждений, создается доступная среда для проживающих.

«Медицина»

Хочется, чтобы в наше время ни один пожилой человек не потерял зрение от обратимой слепоты и не потерял слух из-за вовремя не подобранного аппарата. Задача программы «медицина» – наладить медицинскую помощь во всех ее аспектах для пожилых людей, как в интернатах, так и на дому.

▶ Что делается в рамках программы?

Организация и оплата обследований и лечения, в том числе офтальмологических и стоматологических операций, зубного протезирования, приобретение препаратов и необходимого медицинского оборудования: инвалидных колясок, ходунков, слуховых аппаратов, очков, тонометров, ингаляторов, глюкометров, тест-полосок и т. д.

«Досуг»

Хочется, чтобы все дни каждого человека были яркими, наполненными жизнью и интересными занятиями. Особенно это касается отделений милосердия больших интернатов, где очень редко есть какой-то досуг и какие-то события, кроме банных дней и диспансеризации.

▶ Что делается в рамках программы?

Мы ищем и оплачиваем труд дополнительного персонала в отделения милосердия домов престарелых и ПНИ: культурного, трудотерапевтов, музработников, мастеров творческих и ремесленных мастерских, а также обеспечиваем их работу расходными материалами для творчества и проведения досуга.

«Комплексная помощь на дому»

Хочется, чтобы пожилые люди, живущие у себя дома, но нуждающиеся в посторонней помощи, могли жить полноценно и получать всю поддержку, которая им необходима, и не были вынуждены только из-за нехватки помощи переезжать в дом престарелых, а могли сохранить свое право жить дома. Хочется, чтобы их семьям стало немного легче ухаживать за своими родителями, бабушками и дедушками.

▶ Что делается в рамках программы?

Чтобы максимально поддержать пожилых людей на дому, фонд, совместно с региональными социальными службами, помогает организовать уход и медицинский патронаж, оплачивает труд специалистов по реабилитации, логопедов, психологов, привлекает мастеров для решения бытовых проблем, помогает местным социальным службам с запуском центров дневного пребывания, школ ухода и пунктов проката технических средств реабилитации и т. д.

Все перечисленные программы – это и есть адресная помощь «здесь и сейчас». На сайте фонда в разделах «Адресная помощь» и «Вы помогли» вы найдете множество реальных историй из жизни людей, которым удалось

помочь силами фонда. По ним лучше всего прослеживается структура запросов, по которым оказывает помощь фонд. И в этой помощи волонтеры и волонтерские группы, как московские, так и региональные, играют важнейшую роль.



А параллельно мы ведем большой проект с государством:

«Система долговременного ухода»

Это совместный с Министерством труда и социальной защиты, Министерством здравоохранения и с администрациями регионов проект изменения системы социальной и медицинской помощи пожилым людям и инвалидам. Программа призвана улучшить качество жизни людей, у которых есть ограничения жизнедеятельности, из-за которых они нуждаются в посторонней помощи. Касается это и пожилых людей, и людей с инвалидностью, живущих на дому или в учреждениях. Программа нацелена на изме-

нения всей государственной системы помощи и ухода в целом. Из пилотного проекта она стала частью нацпроекта «Демография», и с 2022 года планируется к внедрению во всех регионах страны. Сама система долговременного ухода предполагает полноценную жизнь для всех людей, зависимых от посторонней помощи, и их семей, предполагает право выбора, где жить и где получать помощь, а также развитие социальных сервисов, изменение помощи на дому, перестройку работы домов престарелых и ПНИ и большую работу по налаживанию работы всех ведомств и служб вокруг человека.

▶ Что делается в рамках программы?

Первоначально нами была проведена большая работа по исследованию уже существующих зарубежных и российских практик, на базе которых были сформированы предложения для системных изменений. В самом проекте фонд занимается методологией, помогает регионам организовывать работу надомных служб, открывать центры дневного пребывания, школы ухода для родственников, пункты проката технических средств реабилитации, помогает перестроить работу в домах престарелых и ПНИ и многое другое.

Елизавета ОЛЕСКИНА

Что происходит в дни наших ВИЗИТОВ...

Из моей волонтерской жизни мне хочется рассказать столько историй... И все они в сущности об одном – о том, что каждая поездка – всегда праздник не только для пожилых людей, к которым мы едем, но и для нас. А уж поездка на поезде, да еще с ночевкой – всегда еще и настоящее приключение. В один день вмещалось событий столько, сколько за месяц не случится. И всегда там были чудеса и волшебные помощники – которые помогали тащить сумки, нести аккордеон, вытаскивали застрявшую газель – все как в настоящей волшебной сказке. И столько радости от встречи – и с единомышленниками, и с родными уже, нашими, бабушками и дедушками – что словами не передать. Так что присоединяйтесь,

это надо пробовать, точно говорю 😊 Но бывало и совсем неожиданное даже для меня, расскажу лучше про это 😊

На самом деле, это будет история про нашу общую ответственность – перед поверившими в нашу заботу людьми, и про страх эту веру разрушить ненароком.

В одной из наших «дальних» многодневных поездок, когда за три (три!) дня объезжали мы аж восемь домов престарелых и отделений сестринского ухода при больницах, где нас ждали и скучали по нам – и это чистая правда, и сейчас ждут! Ночевали в специально для нас приготовленных палатах в одном из отделений (и это была возможность до ночи болтать и пить чай с бабушками и дедушками, а потом еще до утра тусоваться своей компанией), везли с собой кучу полезностей – средств по уходу, подгузники пачками, помню, чуть ли не в зубах уже несли, и, конечно, конфеты-сладости. И в довершение всего аккордеон 😊 Пели, танцевали, обнимались, смеялись и плакали в каждом домике, и уставали к вечеру, конечно, люто.

И тут пришла нам мысль об оптимизации процесса. В одном доме с поэтическим названием «Большие Зеленые Луга», в обиходе нашем БЗЛ, по большей части, обитали суровые пожилые мужчины, «деды», которые, как нам казалось, не то чтобы очень рвались петь и обниматься и оставались холодны к нашим играм и хороводам 😊 Правда, несколько

пожилых женщин там все же было, и они могли расстроиться. Поэтому было решено заехать к ним «просто вещи нужные им завезти», обнять бабушек и ретироваться с целью сохранить побольше сил и времени до следующего домика, вот где точно очень ждали.

Так мы и порешили. Выгружаем подгузники, несем мешки со всякими запасами, уже готовим фразу – «мы в этот раз только проездом, только нужности передать». Как нам наперерез бросается пожилой мужчина, Василий Иванович, самый нелюдимый и угрюмый из всех «суровых мужчин», живших в доме. И что-то тащит нам в обеих руках. Надо сказать, что как раз именно Василий Иванович больше всех всегда чурался праздника, и когда мы начинали петь-плясать, закрывал к себе дверь или уходил на улицу «по своим делам» – какие там могут быть дела, думали мы. В шахматы с нами не играл, по душам не разговаривал, чай пить не звал – ну совсем нелюдимый и угрюмый, так что мы уж смирились, что нужны ему, как прошлогодний снег, а то и почище 😊

И вот Василий Иванович, почему-то суетясь и спеша, выходит к нам навстречу. В руках – огромный мешок с чем-то круглым и оранжевым. Апельсины. Целый пакет. «Вот, собрал вам тут в дорогу. Чтобы витамины вам». Я механически беру мешок, Василий Иванович тут же смущенно убегает к себе в комнату, мы стоим на крыльце

дома ошарашенные. Во-первых, он и одного слова за день не говорит, по свидетельствам его соседей. И уж тем более, с нами – которые приехали и уехали. Во-вторых, апельсины – это же целое дело. Магазинов рядом с интернатом нету, сам он никуда не выходит, с соседями не дружит – точно не мог насобирать со всех жителей. Вот разве что... Апельсины в интернате в меню в среду и пятницу, два раза в неделю. То есть Василий Иванович копил их два месяца – с нашего прошлого приезда? Смотрим – похоже, что так. Сверху апельсины крепкие, в серединке пакета помягче, внизу уже совсем темные и мягкие. Не меньше месяца лежали.

«Господи, и мы могли просто не заехать. Или просто выгрузить вещи в сестринскую и уехать. Преступники», – проносится у всех нас в головах. «Ну что, – говорит Нина, – идемте звать всех на общий праздник? А потом пойдем по комнатам, посидим, поговорим с каждым. И к Василию Ивановичу зайдем».

Вот так мы чуть не оптимизировали веру в дружбу и привязанность, которые второй раз бы вряд ли удалось вырастить. До сих пор, когда вижу мешок апельсинов, думаю о хрупкости и ранимости – даже самых внешне суровых «дедов».

Марина ЗУБОВА

Будьте осторожны, если планируете принести подарок по нужному адресу. Затягивает 😊



Наверное, лет восемь назад я увидела пост в ВК, посвященный сбору подарков для бабушек и дедушек из домов престарелых, организаторами акции были журналисты. Для меня было в новинку услышать о таких домах, но все же я решила поучаствовать.

Я купила красивую кружку и другие вещи, и вместе с мужем мы понесли все это по нужному адресу. Домой я возвращалась довольная, как будто прикоснулась к звездам – все время представляла, как будут рады подарку люди, к которым он попадет.

Спустя еще какое-то время мне опять попался на глаза пост в ВК. В нем было знакомое предложение: «Приглашаем всех желающих рисовать плакат к Новому году для пожилых». Из новеньких

пришли мы вдвоем с мужем. Ребята – Даша и Дима – рассказали нам, что плакаты повесят в домах-интернатах в холлах. Мы взялись за дело – наклеивали фото бабушек и дедушек, волонтеров, которые их навещали. Я снабжала плакаты красивыми подписями. Знаете, это совсем непросто вот так сразу придумать, что написать незнакомым мне бабушкам! Ребята предлагали свои варианты, и я записывала их добрые пожелания, особенно меня тронуло: «Мы вас любим».

В итоге ребята позвали поехать с ними на Рождество в дом-интернат, и я решила отправиться в эту поездку. Перед поездкой я посмотрела волонтерскую группу в ВК – записи, фотографии, меня до слез это тронуло.

И вот настал день поездки. Я не волновалась, мне как будто передались уверенность и радость бывалых волонтеров. Всю дорогу в маршрутке от железнодорожного вокзала до интерната мы разговаривали, а на обратном пути и вовсе стали хорошими друзьями. Я почувствовала себя ребенком – задавала много вопросов, удивлялась, для меня истории волонтеров стали большим открытием.

Приехали, зашли в комнату к бабушкам Ане и Лиде, они жили вдвоем. Баба Аня – хлопотунья, успевала и про себя рассказать, и про ребят расспросить, торт достала из холодильника. «Кружки берите, чай наливайте!», – сказала она нам. Ребята попросили бабу Аню спеть частушки, и она пела очень задорно, говорила, что частенько поет. А соседка ее, баба Лида, ничего не видела, потеряла зрение. Даша с Димой подарили ей мягкую игрушку, и для нее это было большой радостью. Баба Лида знакомилась с нею, как с живой – где находится лапа, где ухо...

Пока баба Аня пела частушки, ребята радовались, а я боролась с комком в горле и наворачивающимися слезами. Я вдруг стала понимать, что свой век люди доживают в казенном учреждении, без дочки и внучки под боком, как в общежитии. Еще я испытала чувство гордости за таких женщин. Это же совсем не просто – пройти через разные трудности, принять как факт потерю зрения, позволять другому кормить себя, научиться доверять, не видя, оставаться жизнерадостной...

После поездки у меня были двойственные чувства – радостно и грустно одновременно. Однозначно я увидела пользу от приезда волонтеров – пожилые люди радовались общению и были благодарны за внимание.

Вышла я из дома-интерната с решением обязательно приехать туда еще раз.





Глава 2.

Что надо знать
о нашей работе

- ▶ Кому мы помогаем?
- ▶ Все люди разные
- ▶ Особенности работы с учреждениями
- ▶ Наши правила
- ▶ Конфликтные ситуации:
с кем и как можно поругаться
- ▶ Юридические аспекты

КОМУ МЫ ПОМОГАЕМ?

На самом деле, нам пришлось пройти довольно долгий путь, чтобы понять, кому мы помогаем. Вот как это было.

Много лет назад, после той самой фольклорной практики 2006 года, о которой мы рассказали в первой главе, началась регулярная дружба еще не фонда, а просто группы добровольцев с пожилыми людьми, живущими в доме престарелых в Псковской области.

Мы стали возвращаться к ним с песнями и праздниками, начали заезжать в соседние интернаты, где тоже были очень рады вниманию и общению, постепенно наша команда разрасталась.

Тогда мы были совершенно уверены, что помогаем домам престарелых: ведь именно там живут те люди, кому так не хватает любви и дружбы.

Постепенно, пока мы обрастали все новыми и новыми учреждениями, начинались изменения внутри тех, в которые мы приезжали с самого начала. Марию Петровну и Клавдию Ивановну перевели из дома престарелых в психоневрологический интернат, потому что «бродить стали и теряться» (ну, то есть стала усиливаться деменция). А мы ведь очень дружили с ними! Что делать – узнали адрес, поехали в этот психоневрологический интернат, проведать «наших»,

зашли в отделение – и там все тоже совсем «наши», только еще больше грустят и еще более пусто у них в палатах. «Ну, значит будем регулярно приезжать, раз тут тоже так внимания и любви не хватает».

А потом и другие ПНИ стали появляться – уже просто по нашим силам, стали навещать все такие заведения поблизости.

Что ж, решили мы, значит, будем помогать домам престарелых и ПНИ.

«А у нас новенький, Петр Семенович. Только вчера перевели к нам из отделения сестринского ухода, ничего своего нету, даже кружки. Привезите ему хоть что-нибудь, он всему будет рад». Знакомимся с Петром Семеновичем, удивляемся, как он отвык от простого общения, стесняется – и как у него совсем пока ничего нет. Постепенно Петр Семенович начинает обживаться, начинает уже охотно рассказывать про себя, и однажды говорит, мол, я-то что, а вот со мной там в сестринском уходе в больнице в соседней палате тетя Женя лежала, вот у нее беда была с лекарствами – ничего не было, а купить дорого. И грустила она очень по дочке – та редко очень бывала. И вот таким образом выясняется, что в соседнем поселке при сельской больнице есть еще целое отделение, где живут – и по полгода, и больше! – одинокие пожилые люди, и мы о них совсем ничего не знаем!



Едем, конечно, в следующий раз в это отделение, возьмем гостинцы – и отдельно приветы «тете Жене». В отделениях при больнице мы до этого не были, и всем нам не сразу далась совершенно больничная обстановка, все там было не так, как в уже знакомых интернатах. Но и тут совсем «свои», совсем такие же, как в соседнем доме престарелых, или в ПНИ, пожилые люди – только еще более одинокие и грустные. Конечно, мы стали помогать отделению всем, что было нужно (а почти всегда в таких отделениях нужно почти все, от подгузников до бытовой химии), и стали приезжать регулярно к людям, живущим и там.

Ну хорошо, значит есть у нас не только дома престарелых и ПНИ, но и отделения сестринского ухода.

Многих из людей, живших в этих отделениях, потом перевели в разные интернаты, кого-то через полгода выписали домой – и тех мы старались навещать и дома. В то время на дому наши ставшие уже своими бабушки и дедушки оказались почти совсем без поддержки. Только соцработник приносил продукты и выносил мусор два раза в неделю – а остальное время полное одиночество и, увы, беспомощность.

Мы стали регулярно бывать и у тех, кто вернулся домой, а параллельно стали думать, как вообще поддержать тех, кто жил и хочет жить дома? Как сделать так, чтобы они могли получать хотя бы минимальную, но ежедневную помощь? Так появились наши первые патронажные службы на дому.

Наверное, мы могли сообразить это и раньше, но нам понадобилось немало лет, чтобы понять в сущности очевидную вещь – мы не помогаем дома престарелых. Мы не помогаем ПНИ или больницам. Мы не помогаем частным или многоквартирным домам. Мы помогаем пожилым людям и людям с инвалидностью, которые там живут и которые нуждаются в помощи и заботе. А уж где они могут обитать – тут вариантов очень много.

Конечно, львиная доля людей хочет жить дома – поэтому помощь на дому постепенно становится у нас в фонде все более и более актуальной. Но и тех, кто живет в интернатах или в отделениях при больницах, мы никогда не бросим. Надеемся, они нас тоже!

ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ

Вообще самое главное – с самого начала с собой договориться, с чем, с какой помощью, и к кому мы приходим. Надо понимать, что все люди разные, и помогаем мы им не потому, что «все пожилые

люди идеальны», а «все ребята с инвалидностью, оказавшиеся в ПНИ, ангелы», а потому, что какими бы люди ни были, им нужна помощь – и мы хотим им помочь.

Да, дядя Миша потерял ноги, потому что отморозил их после того, как сильно напился. Да, дед Сергей ушел еще в молодости из семьи и больше с детьми не общался, а сейчас сам после инсульта и ему жутко одиноко. А его сосед, Василий Петрович, заслуженный учитель СССР и образцовый семьянин, оказался не нужен после перелома бедра ни жене, ни детям. И что, мы



будем выбирать, кому помочь? Или помогать только тем, кто безупречен?

Мы очень любим идеализировать тех, кому помогаем, и их реальные человеческие свойства часто застают нас врасплох и буквально мешают беззаветно любить и помогать – не идеал, а человека.

Была у нас такая прям настоящая, «эталонная бабушка» – Надежда Никитична ее звали. Совсем уже слабая, все время плакала, скучала по дочке, мечтала, чтобы она забрала ее домой, рассказывала о своем военном детстве и голоде и неизменно повязывала платочек – чуть наискосок, здоровой рукой. И вот однажды заходим к ней в палату и видим у нее на прикроватном столике пачку чипсов с крабом. Чипсов! Как наша Надежда Никитична, былинная и фольклорная, может любить и покупать себе такое! Она должна максимум радоваться пирогам и варенью, а тут – «чипсов принесли бы». О ужас! Мы тогда выскочили из комнаты и долго пытались собрать назад пошатнувшуюся картину мира.

Мы, конечно, утрируем, но в целом, было бы полезно признавать за каждым из людей – за нами, за сотрудниками учреждения, и, самое главное, за любым человеком, которому мы помогаем, – обычные, человеческие свойства, которые и делают нас живыми, а не

картинками. И признав это право за каждым из нас – продолжать от всей души помогать.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Да, те люди, с кем дружат волонтеры фонда, могут быть очень разными и жить хоть в отделении милосердия ПНИ, хоть в специальном доме для бывших заключенных (куда до нас, очень может статься, вообще не ступала нога волонтера).

НЕЖЕЛИ МЫ
БУДЕМ ВЫБИРАТЬ,
КОМУ ПОМОЧЬ? ИЛИ
ПОМОГАТЬ ТОЛЬКО ТЕМ,
КТО БЕЗУПРЕЧЕН?

На самом деле, всем нам нужно одно – внимание, забота, любовь, участие – и оно нужно равно и на больничной койке, и в избушке с печным отоплением. Конечно, подбирать программу придется с разумением: если Пелагея Петровна больше всего просит спеть «На Муромской дорожке», то наших друзей – молодых инвалидов из ПНИ гораздо больше радуют рэп и кулинарные состязания 😊 Ну а найти подход к, казалось бы,

«суровым бывшим зекам», – тоже отдельное дело. Пусть даже и оказывается почти сразу, что никакие они не суровые и что внимание им нужно точно не меньше. Просто «Черный кот» и поход на рыбалку с нами для них предпочтительнее, чем совместное выпекание блинов и частушки ☺

Бесспорно, есть своя премудрость в том, как оптимально организовать встречу и провести праздник в ПНИ или в отделении при больнице. Везде есть свои ограничения и свои особенности – но самое главное остается неизменным, это мы проверили годами: протянутая рука нужна и тут, и там. И ваше тепло и искренняя дружба равно необходимы и «бабушке-божий-одуванчик», и вполне потрепанной жизнью и брутальным с виду «дедам». И каждому из нас с вами, кстати ☺

Именно поэтому мы стараемся принаравливать наши волонтерские программы к особенностям самых разных учреждений – от исконных наших домов престарелых и ПНИ до комплексных центров помощи на дому (где как раз соцслужбы поддерживают одиноких пожилых людей и людей с инвалидностью, живущих каждый в своем доме) и отделений при больницах.

Помощь интернатам и помощь на дому, конечно, имеют свои особенности. Если в доме престарелых или в ПНИ уже

решена хотя бы часть бытовых вопросов. К примеру, ванная есть, но неудобная и травмоопасная, и мы вместе с учреждением ее меняем на безопасный вариант. А на дому, может быть, просто нет водопровода, а есть, например, колодец – и уж как стирать или как мыться – отдельный вопрос.

Так и с волонтерским нашим направлением. В интернатах, где пожилые люди и инвалиды живут изначально все вместе, проще организовать праздники, концерты. Проще за несколько часов зайти с песнями и гостинцами в палату к каждому, кто сам не может выйти на праздник, подбодрить их, поговорить, хотя бы немного, с сотрудниками учреждения. А вот на дому, где у человека сохранилось личное пространство и своя, привычная, не казенная, жизнь, – массовую волонтерскую помощь организовать сложнее. Именно поэтому на дому мы пока стараемся помогать вкусными радостями к Новому году, индивидуально покупать самое необходимое в быту или для организации ухода, а с точки зрения волонтерской программы – развиваем телефонное волонтерство, когда пожилой человек и его «друг по телефону» несколько раз в неделю разговаривают, делятся новостями и обсуждают окружающий мир. А вот праздничные массовые концерты и личные визиты пока остаются для тех, кто живет в интернатах.

Но мы точно постепенно будем развивать и волонтерскую помощь на дому: там точно не меньше нужна забота, пусть и не в актовом зале, а небольшой квартире.

Еще одна вещь, которую надо хорошо понимать. Интернат или личная квартира человека – это свой мир, в котором свои порядки и правила.

Если мы хотим, например, договориться о визите в учреждение с праздником, мастер-классом или вовсе субботником, наши ответственные за организацию поездки (кураторы) обязательно связываются заранее с руководителем учреждения, согласовывают день и примерную программу поездки. Это важно

для того, во-первых, чтобы директор дома был в курсе наших планов, а во-вторых, чтобы не попасть на какое-то другое мероприятие в интернате (да, они бывают!) – приезд ребят из музыкальной школы или визит священника из соседнего храма.

С кем держать связь в учреждении? Тут, конечно, начинаем с руководителя учреждения – и в плане политики, и просто это правильно и позволяет избежать недопониманий. Хорошо, когда куратор знаком с директором: любое личное общение поможет потом в переговорах. Конечно, по более частным вопросам директор обычно переадресует к своим сотрудникам: так, по организации



Оксана ОДИНЦОВА

Совет

Однажды мы записывали для фонда истории фронтовиков. Особенно помню Нину Ильиничну Лифанцеву – во время войны она была санитаркой на санитарном поезде. Нина Ильинична рассказала свою историю, начиная с поступления в институт и заканчивая днем, когда измученный, но не сломленный войной народ услышал о Победе. Я спросила ее: «Было ли вам страшно во время войны? Чего больше всего боялись?» Она посмотрела на меня с таким огнем в глазах, что было понятно: если бы сейчас был 1942-й, она бы бросилась в бой. «Страх? Я не знаю, что это такое... Мы не боялись. Мы знали, что победим».

Для меня эти встречи точно важны не меньше, чем для наших бабушек и дедушек. К этим людям я, пожалуй, могу прийти с любым вопросом, посоветоваться, просто поговорить или послушать. Во время встречи с одной из бабушек мы разговорились про работу. В советские времена она трудилась помощником директора банка. Совсем не женская должность для тех времен. А я переживала общение с не лучшим работодателем в своей жизни и, слово за слово, поделилась этим. Скорее, просто для поддержания беседы. Совет бабушки был прост: уходить с такой работы, пока есть молодость и время, чтобы искать то, что по душе. Неделью я обдумывала ее слова. Мне наконец хватило смелости, и я приняла решение уволиться. Поменяла работу, пусть и нашла ее не сразу, но она интересная и близко от дома. И каждый раз при встрече я благодарю за тот совет.

праздника или концерта вы неминуемо познакомитесь и, надеемся, подружитесь, с культур-организаторами, которые могут быть одновременно и библио-отекарями, и психологами. По вопросам необходимых средств по уходу или каким-то проблемам жильцов вам точно предстоит общаться со старшей медсестрой или заведующей отделения.

НАШИ ПРАВИЛА

Но с кем бы вам ни пришлось выстраивать коммуникацию, важно помнить некоторые вещи, которые помогут правильно действовать в любой штатной или нештатной ситуации.

1. Позиция нашего фонда, волонтеров нашего фонда, каждого из нас – мы не «сверху», мы – рядом. Нам не виднее, мы не «лучше знаем», мы не навязываем свое единственно правильное мнение. Наша задача – помочь и поддержать, а это нельзя насадить сверху или в приказном порядке. Наш главный инструмент – доверие. Доверие по отношению к сотрудникам учреждения, доверие со стороны директора, медсестер, санитарок. Доверие людей, которым мы помогаем. Доверие их родственников. Важно, чтобы все они видели, что мы хотим помочь и точно не навредить. И что с нами можно делиться своими бедами

и проблемами, а мы, если это вообще возможно, сделаем все, чтобы помочь – и оправдать это доверие. Мы – рядом.

2. Мы – всегда гости, которые приходят к нашим подопечным домой. Домой – в деревенский дом, где живет пожилой человек и живет так, как привык и не хочет ничего менять. Домой – в палату в отделении милосердия, где живут наши пожилые люди и ребята с инвалидностью, и да, это их дом, такой, какой он есть – другого нету. В сестринскую, где ночуют сотрудники отделения – и да, там тоже дом. Со своим укладом и привычками. И плохо будет сразу бросаться вторгаться в их устав и, тем более, резко учить жизни. Надо сначала понять их – а потом уже пытаться что-то улучшить.

МЫ НЕ «СВЕРХУ»,
МЫ – РЯДОМ. НАША
ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ
И ПОДДЕРЖАТЬ.

Наши старожилы из волонтеров вспоминают до сих пор одну 96-летнюю одинокую бабушку, которая жила в своей комнате в социальном доме в Раменском. Когда мы навещали ее, она всегда старалась нас угостить –

чем-то самым ценным, и у нее это был куриный бульон, который она варила в электрочайнике. Конечно, выглядело это не очень, и вкус был несколько непривычным. Наш чудесный волонтер Паша (с тех пор он стал попечителем нашего фонда) наворачивал этот суп. «Ты такой голодный? – спросили мы его потом за дверью». «Нет, но отказываться было бы свинством». И он был совершенно прав.

3. Мы все приходим, чтобы помочь. Но очень важно действовать не только сердцем, но и головой. И прежде чем бросаться помогать, спокойно разобраться, какая именно помощь нужна, то ли это, что нужно – и нужно ли вообще. И даже получив просьбу о помощи, не бросаться ее выполнять, а сначала посоветоваться с сотрудниками интерната, с соцработниками, если это одинокий пожилой человек, живущий у себя дома.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО
ДЕЙСТВОВАТЬ
НЕ ТОЛЬКО СЕРДЦЕМ,
НО И ГОЛОВОЙ**

При необходимости, и с сотрудниками фонда. Самое главное правило – не навреди! – никто не отменял, а необдуманная

помощь зачастую может привести именно к таким последствиям. От самого простого примера: пожилой человек попросил сладкого, мы бросились исполнять – а у него диабет и сахар просто опасен, до более сложных историй, когда люди просили помочь вернуться домой – в дом, которого, увы, уже давно нет.

4. И, конечно, мы просим всех наших волонтеров не спешить с обещаниями. Каждое обещание – для нас с вами может быть чем-то несущественным, а тот, кому вы пообещали скорую помощь, только об этом и будет думать и каждый день будет спрашивать: «Как, не привезли еще? Ну, скоро привезут, обещали». И так мы только большее раним того, о ком хотим позаботиться. Мы и сами совершили немало таких ошибок, и теперь тяжело вспоминать, как горько мучился дедушка из отделения сестринского ухода, которому пообещали «все разузнать и скоро попытаться перевести в больницу». В результате в больницу его не взяли, и когда мы приехали к нему через день сообщить об этом, выяснилось, что он уже запаковал все свои вещи, оделся и почти двое суток ждал. До сих пор писать об этом больно.

5. Когда вы узнаете о какой-то нужде или просьбе, особенно если это касается общего устройства интерната и точно не может быть решено сразу, здесь и

сейчас, обязательно свяжитесь с сотрудниками фонда. Наши эксперты, много собак съевшие на всех видах помощи, помогут разобраться в ситуации, оценить нужность сбора средств или придумать какой-то другой механизм, чтобы решить проблему (если ее возможно решить). А вы – наши глаза и руки, те, кто узнает о нужде и видит чужую беду. И это совершенно бесценно!

КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ:

с кем и как можно поругаться

В целом, конфликт – часть человеческих отношений, и поспорить можно и внутри команды, и с кем-то из людей, которым мы помогаем, и их родственниками, и с сотрудниками или руководством интерната. Поле тут широкое, но крайне не благодатное: любой конфликт очень сильно будет мешать помочь тем, кому помощь нужна. Вплоть до ситуации невозможности больше помогать вообще. Поэтому давайте жить дружно 😊

Если все же какое-то недопонимание возникло, лучше сразу аккуратно разобраться и, самому или с помощью сотрудников фонда, постараться вырваться из ситуации. Точно не надо пытаться «прогнать» директора интерната или обмануть старшую медсестру, сделав что-то, что она, пусть и необоснованно, вам запретила. Расплата всегда будет



несоизмерима с результатом.

Очень важно стараться замечать все шероховатости и вовремя сглаживать их. Потому что даже худой мир лучше доброй войны. А уж если мы про волонтерство, то это про любовь и приятие. И себя, и других – какими бы они ни были.

Если же вам кажется, что ситуация критичная, то обратитесь к сотрудникам фонда, мы вместе подумаем, что делать.

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Чтобы стать волонтером, конечно, не нужно сначала специально изучать законодательство и консультироваться с юристами 😊



Волонтерство дает нам возможность реализовывать свое желание помогать людям и делать это максимально неформально.

Но, как и в обычной нашей жизни, в волонтерских делах мы должны понимать, что все учреждения и службы живут по определенным правилам, которые регулируются законами, нормативными актами, контролируются всевозможными ведомствами. К слову, благотворительные фонды тоже не исключение, и у них тоже есть жесткие требования к работе.

В целом, сейчас эпоха поддержки добровольчества и волонтерства, и у интернатов даже показатель такой отчетный есть –

по посещениям волонтеров. Точно так же заинтересованы и обязаны сотрудничать с волонтерами соцслужбы, которые работают на дому. То есть глобально все всех ждут и все всем рады.

Но дальше могут начинаться нюансы на региональном уровне. Не хочет конкретный регион, чтобы волонтеры бродили по отделениям милосердия, например. Одно время, лет пять назад, был такой тренд. «А вдруг чего не понравится, сфотографируют и потом проблем не оберешься?» – и такое тоже бывало.

Бывает, что и волонтеры заблуждаются. Даже если вы четко понимаете, что едете всех

осчастливить и везете всего-то бутерброды с красной икрой и бужениной – велик шанс, что как минимум ваша идея не удастся: по нормам интернатов, очень много ограничений на внешнюю еду, даже со сладостями иногда бывают сложности. Потому что у пожилых людей часто развивается диабет с возрастом. Могут быть серьезные последствия и просто потому, что каких-то продуктов уже много лет не было в рационе.

Если вы хотите сфотографироваться в интернате с кем-то и оставить фотографии на память, вам необходимо помнить, что нужны разрешения на съемку, на размещение потом этих фотографий в соцсетях. Это вообще-то и правильно. Люди, живущие в интернатах, имеют такое же, как и все, право на сохранение приватности.

Есть правила, которые действительно надо менять, потому что они мешают нормальной жизни людей в интернатах, нормальной организации помощи и ухода за пожилыми людьми и инвалидами на дому. Это как раз зона ответственности фонда. Мы много работаем с государством, чтобы улучшить законодательство в социальной сфере. И помощь волонтеров здесь очень важна, потому что волонтеры «ходят по земле», сталкиваются с несправедливостью, видят, что именно работает не так.

Есть разные способы поступить в сложных ситуациях. Когда вы видите несправедливость, или почему-то вас не хотят пускать именно в то отделение, где вас точно очень-очень ждет пожилой человек, ставший вашим другом, или вам кажется, что то, что вы привезли, надо распределить иначе и т. д.

ЧАЩЕ ВСЕГО МЫ ВСЕ,
ИНОГДА С РАЗНЫХ СТОРОН И
ДАЖЕ С РАЗНЫХ БАРРИКАД,
ХОТИМ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ –
ПОМОЧЬ, ЗАЩИТИТЬ,
ПОДДЕРЖАТЬ.

Самый верный способ – сначала разобраться, посоветоваться с сотрудниками фонда, а потом действовать. И по нашему опыту оказывается, что чаще всего, если разобраться спокойно, то мы все, иногда с разных сторон и даже с разных баррикад, хотим одного и того же – помочь, защитить, поддержать. Даже если иногда понимаем это сильно по-разному.

Юлия ЛАПШИНА

Две бабушки Веры



о неверных женах и свершившейся расправе над любовниками, а рядом на кровати сложены связанные крючком салфетки.

«Знаешь, дитенок, я сижу, вяжу крючком и одновременно сплю и вижу во сне всех своих ухажеров. Вот раньше с вами приезжал, как он со мной пел! Я в него влюбилась. А спросила, с какого он году, а он моему сыну ровесник, но влюбилась все равно. А вот еще был у меня ухажер – Казимир, помер уже. Я его спросила, а по-русскому-то тебя как звать, а по-русскому – Саша. Так вот мы с Сашей как-то играли в карты, он мне продал 8000 рублей и хотел отдать. Но я не взяла ни в коем случае! Потому что

В доме престарелых в Вязьме более 230 бабушек и дедушек. А значит – 230 историй жизни, полных радости, страданий, разочарований. В двух соседних комнатах живут две бабушки Веры.

Первая – хорошо знакомая бывалым волонтерам БабВера. Она уже давно почти не ходит и говорит, что у нее из рабочего остались только голос и по три пальца на каждой руке. От нее всегда можно услышать самобытные страстные баллады

я прилично получаю, государство платит. А сейчас нет ухажеров, никто тут не заходит, не с кем даже в карты поиграть».

У молодого волонтера Васи БабВера спрашивает: «Ты женат? Молодец! Ну ты там от жены не хулиганишь? А маленькие есть? Есть? Хорошо, ну еще делай!»

Нам пора идти в следующую комнату, и БабВера запекает очередную песню-присказку, которые услышать сегодня можно только от стариков:

Ох, ни с кем я не гуляю,
И никто мне не знаком,
Не болит мое сердечко
Совершенно ни о ком.

Мы, конечно, понимаем, что на самом деле сердце большое, горячее, оно и болит, и радуется светлой радостной памяти о родном бабверинском доме, умерших ухажерах, задорных танцах и песнях и многом другом.

БабВере сейчас 90.

В соседней палате лежит вторая Вера. Бабушка с невероятно светлым лицом уже почти ничего не видит и совсем плохо слышит. К таким бабушкам и дедушкам можно сесть рядом на кровать и просто взять за руку. Бабушка Вера теплыми ладонями сжимает мою руку и тихо плачет, но улыбается и радуется, что кто-то рядом и она не одна. Она очень переживает, что именно сегодня видит совсем плохо, и мы с ней обсуждаем, что

это, наверное, просто давление и погода такие.

С нами в поездке самый юный волонтер Костик, которому не исполнилось еще и года. Надя, отважная мама Костики, подносит его к бабушке, бабушка берет в руки маленькую ножку, и лицо ее озаряется невероятной радостью и безусловным удивлением: «Какая маленькая ножка!» «А пульс у меня есть?» – спрашивает бабушка. Я нахожу пульс на ее правой руке и говорю, что он хороший и ровный. Бабушка Вера улыбается: «А на второй руке?»

И во второй руке кровь спокойно пульсирует в такт столько всего пережившему сердцу.

Бабушке Вере – 92 года.





Глава 3.

Кто такие волонтеры
нашего фонда

- ▶ Наш портрет
- ▶ Помогай чем можешь,
помогай как хочешь
- ▶ Какую помощь оказывают волонтеры
и волонтерские группы

НАШ ПОРТРЕТ

В 2007 году нас было несколько десятков равнодушных студентов, а сейчас уже десятки тысяч волонтеров по всей стране.

Нам самим в какой-то момент стало интересно, кто именно становится волонтерами нашего фонда? Мы сделали небольшое социологическое исследование и получили наш с вами коллективный портрет. Не скроем, он нам нравится!

и зрелость, и энтузиазм, и опытность.

Да, большинство из наших волонтеров – это прекрасный пол 😊 Но тут мы почти и не отличаемся от всей вообще благотворительности в России.

Аудиторы, библиотекари, бизнесмены, бухгалтеры, врачи, дизайнеры, инженеры, клинические психологи, логисты, маркетологи, менеджеры, парикмахеры, педагоги, психологи, редакторы, строители,

Волонтерами фонда становятся люди любых специальностей. И это тоже прекрасно, потому что нам часто бывают нужны самые неожиданные умения.

Необязательно даже жить в России, чтобы стать нашим волонтером. У нас есть прекрасные ребята из разных стран мира.

Ну а такими мы хотим стать, так что присоединяйтесь!

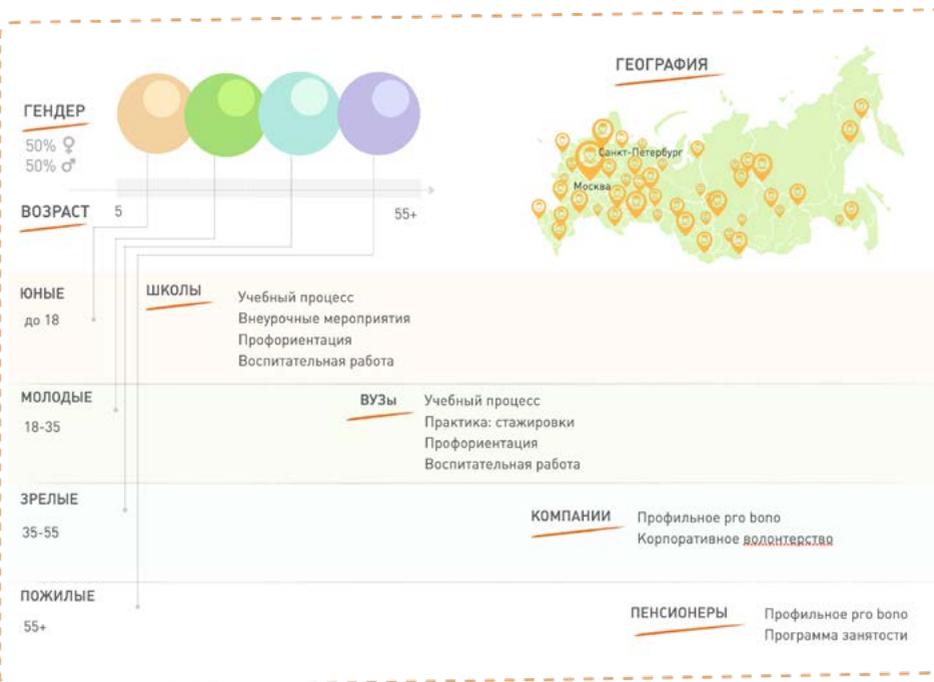
что нет и не может быть совершенно никаких ограничений в том, какая помощь может понадобиться. И каждый человек может приложить свои навыки, умения и увлечения для помощи.

С другой стороны, когда бухгалтер едет организовывать новогодний концерт, он неожиданно даже для самого себя становится Дедом Морозом, и оказывается, что он очень даже неплохой актер, и это может стать хобби. А сколько



Нашими волонтерами становятся люди практически любого возраста. И замечательно, что активная часть – это люди от 24 до 55 лет. Это и молодость,

специалисты по связям с общественностью, фельдшеры, филологи, фотографы, химики, художники, экономисты, юристы, IT-специалисты... Ну вы поняли 😊



ПОМОГАЙ ЧЕМ МОЖЕШЬ, ПОМОГАЙ КАК ХОЧЕШЬ

Наш девиз – «Помогай, чем можешь, помогай, как хочешь». Мы его придумали, когда поняли,

у нас расписывающих стены инженеров, проводящих мастер-классы по шитью менеджеров! У нас вон, как всем известно, и директор фонда умеет играть на баяне, который, кстати, вовсе даже аккордеон 😊

Так что выбор у наших волонтеров огромный. Хочется – можно использовать свои профессиональные навыки. Хочется – можно научиться чему-то новому.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЮТ ВОЛОНТЕРЫ И ВОЛОНТЕРСКИЕ ГРУППЫ

Помощь временем

Волонтеры могут сделать очень много в самых разных направлениях. Одно из самых важных и массовых направлений – помощь временем. Что под этим подразумевается?

► Во-первых, это поездки в дома престарелых и психоневрологические интернаты. Как вы помните, наш фонд начался именно с поздравительных поездок. Сегодня волонтеры фонда могут принять участие в таком выездном мероприятии, формат которого им больше нравится. Это могут быть, например, поездки на праздники (Новый год, 9 мая) в составе волонтерской группы. В таких поездках волонтеры проводят концерты, раздают подарки и общаются. Это могут быть и регулярные поездки, где волонтеры устраивают совместные чаепития или прогулки с подопечными фонда. Или поездки-мероприятия, такие как «День красоты», «День спорта», субботник. В период карантина и режима самоизоляции появился новый вид волонтерских поездок – видеопоездки.

ПИСЬМА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЗАЧАСТУЮ СТАНОВЯТСЯ ЦЕННЕЕ ВСЕХ СОКРОВИЩ НА СВЕТЕ

► Во-вторых, волонтеры подписывают и отправляют поздравительные открытки для пожилых людей. В 2019 году наши подопечные получили



более 55 тысяч посланий к дню рождения, Новому году, 8 марта, 23 февраля, Пасхе, 9 мая. Можно отправлять открытки самостоятельно или принять участие в организованных акциях «Подпиши открытку».

► В-третьих, волонтеры могут стать «Внуками по переписке» – регулярно писать письма одиноким пожилым людям, желающим получать письма и дружить по переписке. И письма эти для пожилых людей зачастую становятся ценнее всех сокровищ на свете.

► И наконец, про βοηο – оказание профессиональной помощи на благотворительной основе. Такие волонтеры решают интересные

задачи в своей профессиональной области и этим помогают фонду. Например, наводят красоту пожилым людям на «Днях красоты» или помогают фонду в создании и наполнении его сайта. И подобных дел может быть очень много.

Помощь ресурсами

Другой тип волонтерской помощи – помощь ресурсами, причем совершенно разными, имеющимися в распоряжении волонтеров.

► Волонтеры фонда собирают подарки для одиноких пожилых людей и людей с инвалидностью, живущих и в интернатах, и дома.



Кто-то готов приготовить один или два подарка от своей семьи, а кто-то устраивает организованный сбор в своей компании. И то и другое очень ценная помощь, поскольку, увы, часто наши подопечные не получают подарков, особенно личных, годами.

► Кроме сбора подарков, волонтеры организуют и проводят различные мероприятия в пользу фонда. Формат мероприятия зависит только от возможностей и фантазии самих волонтеров: благотворительные ярмарки, тренинги, мастер-классы, лекции, в пользу подопечных фонда можно

МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
ОДИН-ДВА ПОДАРКА
ОТ СВОЕЙ СЕМЬИ,
А МОЖНО УСТРОИТЬ СБОР
В СВОЕЙ КОМПАНИИ

провести даже собственный день рождения, попросив гостей вместо покупки традиционных букетов пожертвовать деньги на нужды фонда.

► Волонтеры могут предоставить во временное пользование

фонду склад для сбора подарков, грузовой или легковой транспорт для организации поездок, необходимое оборудование, офис для проведения волонтерских мероприятий или учебы.

► Но если такой вид помощи доступен не всем волонтерам, то разместить информацию на своей страничке в социальных сетях, пригласить своих друзей в поездку может каждый. Можно рассказать о деятельности фонда в компании, где работает волонтер.

Помощь деньгами

Денежные пожертвования помогают фонду развиваться и реализовывать долгосрочные программы помощи. Например, из денег, которые перечисляют жертвователи, фонд платит зарплату культоргам, дополнительным нянечкам и сиделкам в интернатах и надомных патронажных службах. И благодаря этому мы можем обеспечить уход, помощь, сопровождение и досуг людям, которые в силу возраста или болезни нуждаются в посторонней помощи, чтобы полноценно жить.

► Самый простой способ – подписаться на ежемесячную сумму пожертвования на сайте фонда. Она будет автоматически списываться с карты, а на электронный адрес (по желанию волонтера) будет



приходить отчеты о деятельности и программах фонда.

► Это могут быть и разовые пожертвования на конкретную просьбу о помощи конкретного человека или интерната либо на уставную деятельность фонда.

► Волонтер или группа волонтеров может взять шефство над конкретным домом престарелых и оплачивать его нужды, выходящие за рамки бюджетного финансирования. Например, выезд подопечных на экскурсию или покупка необходимого медицинского оборудования.



Елена НОВОСЕЛЬЦЕВА

Наверное, подсознательно я всегда хотела помогать кому-то. Вспоминаю сейчас, что еще в юности я как-то довела до дома женщину очень маленького роста, она упала возле автобуса, и все проходили мимо. Когда я видела инвалидов или слушала песни про людей с ограниченными возможностями – например, Светланы Копыловой – мое сердце всегда сжималось. Хотелось им как-то помочь, но я понимала, что жалость в данном случае неприемлема. Прошло много лет, прежде чем я действительно хоть в какой-то степени смогла начать помогать.

Благодаря моей замечательной подруге Анне Седановой я узнала о благотворительном фонде «Старость в радость». Аня ездила в волонтерские поездки в течение двух лет в качестве певицы на концертах, она делилась впечатлениями со мной, и поначалу мне казалось, что только талантливые люди могут ездить в дома для престарелых...

А в июне 2019 г. пришло понимание, что я тоже хочу и могу быть волонтером. Впервые я поехала с сыном Антоном (13 лет) в Сосновский дом-интернат

в Таврическом районе Омской области. Подготовилась основательно, сама сделала открытки в технике квиллинг (это когда из бумажных полосок скручивают цветы и другие элементы – очень красиво получается). Но после первого посещения интерната у меня сложилось неоднозначное ощущение. Мне показалось, что жильцам все равно, приехали мы или нет, в глазах у некоторых были равнодушие, холодность и отстраненность. Я не понимала тогда, что бабушки и дедушки нас с сыном совершенно не знают, мы для них новые лица, поэтому они настороженно смотрели на нас, а сама я была эмоционально выжата без остатка. И все же, даже тогда были бабушки и дедушки, которые встретили нас очень тепло и благодарили за приезд, – и вот с ними-то мы и почувствовали в первый раз свою нужность.



Во втором доме – он называется как и район, Таврический – мы были с концертом. Там мы повстречали Зою Ивановну. Несмотря на свой почтенный возраст (86 лет), она была заводилой: танцевала и пыталась взбодрить всех остальных. Я представила, какой активной была Зоя Ивановна в более молодые годы! И сейчас она все еще дает всем фору!

Как мне потом сказала наш координатор Галина Снегур, Зоя Ивановна – бывший учитель русского и литературы (хорошо представляю, как ее ученики по струнке ходили). Кроме школы она работала, как и я,



ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ,
И Я ОЧЕНЬ РАДА, ЧТО
МОЕ ВРЕМЯ ПРИШЛО...

в библиотеке. На пенсии она давала детям уроки русского и литературы. И каждый раз, когда мы приезжаем в Таврический дом-интернат, Зоя Ивановна всегда с любовью рассказывает о своей работе. Видно, что скучает по своим ученикам, что ей хочется продолжать учить кого-то, ведь педагог – это на всю жизнь. Между прочим, очень заметно, что бывшие педагоги (хотя как они могут быть бывшими?) сохраняют ясность ума даже в самом почтенном возрасте.

Мы с сыном были еще и в Пушкинском психоневрологическом интернате, это в Омском районе. Мы называем этот интернат обнимательным. Как только мы подъезжаем к воротам интерната, нас уже встречают жильцы и распахивают нам свои объятия. Самое важное – принимать этих людей такими, какие они есть. В большинстве своем жильцы искренни, трудолюбивы, доброжелательны, в общем, как дети. И ждут они нас каждый раз с нетерпением – как мы можем обмануть их ожидания?

Постепенно эти поездки настолько вошли в привычку, что мы уже начинаем скучать по нашим знакомым и друзьям в домах престарелых и ПНИ. И сами жильцы привыкли к нам, и холодность, отчуждение прошли сами собой. Сейчас я уже не представляю свою жизнь без волонтерства, это как часть меня, очень важная составляющая... Видно, всему свое время, и я очень рада, что мое время пришло.

Александра СЫРОВАТСКАЯ



Я очень долго выбирала направление, в рамках которого хотела бы помогать людям. И когда в очередной раз (а это был ноябрь – наверное, перед Новым годом мы все задумываемся о хороших делах) стала смотреть материалы на тему благотворительности и волонтерства, то случайно попала на сайт фонда. Тут я заполнила анкету и стала ждать, когда же смогу быть полезной.

И вот через некоторое время пришло сообщение, что нужно перевезти подгузники на склад фонда. Все бы хорошо, но в это время у меня была сломана рука и на нее был надет

лангет. Территориально посылка находилась не очень далеко от моего дома, так что, подумав, я все же решила откликнуться, ведь, казалось бы, что сложного забрать подгузники из пункта А и отвезти их на склад? Ребята из фонда дали мне контактный телефон, я созвонилась с дочерью пожилого человека, у которого нужно было забрать эти средства. Обговорили время моего приезда, и я отправилась в путь.

Приезжаю к указанному адресу – это многоэтажный дом с одним подъездом и со своим секретом. Со стороны входа у дома нет стоянки для машин, а с обратной стороны нет домофона. Так что для начала надо было решить задачу, как попасть в дом. Ну вот, наконец, я на восьмом этаже, звоню

в дверь и мне открывает бабушка со словами: «Детка, у меня давление, ты давай уж сама, я не смогу тебе помочь». Я, конечно же, попросила его дочь и ничего не делать. Зашла в комнату, а там подгузники везде – на шкафу, под кроватью, за кроватью. Но назад, как говорится, дороги нет, одной рукой дотащила эти пачки сначала до лифта (пришлось придумать, как сделать, чтобы лифт не уехал без меня), потом до входных дверей, а потом еще до машины и в машину. Подгузники заняли весь багажник (а он у меня не маленький) и полностью заднее сиденье.

Довольная тем, что справилась с кучей препятствий, я села в машину, и поняла, что теперь нужно будет пройти еще один квест

и выгрузить всю эту гору на складе. А потом кому-то нужно будет все эти подгузники погрузить и отвезти в дом престарелых. Длинный путь получается!

Я позвонила в фонд и предложила отвезти все это добро сразу в дом-интернат. Мне объяснили, где на сайте можно посмотреть ближайшие поездки. Я так и сделала – выбрала удобное мне направление, созвонилась с куратором и в ближайшие выходные привезла свой груз в реабилитационный центр «Чайка», который находится в Егорьевском районе.

Вот так я и стала волонтером фонда и с РЦ «Чайка» дружу до сих пор.



ЧТО СЛОЖНОГО
ЗАБРАТЬ
ПОДГУЗНИКИ
ИЗ ПУНКТА «А»
И ОТВЕЗТИ ИХ
НА СКЛАД?





Глава 4.

Кто такие кураторы
и что они делают?

- ▶ Как становятся куратором
- ▶ Кто такой куратор
- ▶ Основные задачи куратора
- ▶ Ответственность и права куратора
- ▶ Как кураторы работают с фондом
- ▶ Какие вопросы нужно переадресовать фонду

КАК СТАНОВЯТСЯ КУРАТОРОМ

Для многих знакомство с фондом начинается с участия в волонтерских акциях и мероприятиях, чаще всего, с участия в поездках в подшефные фонду учреждения.

Волонтерские команды каждые выходные навещают дома престарелых, отделения при больницах, психоневрологические интернаты, где живут пожилые люди. Часто во время поездки волонтеры, знакомясь с обитателями домов, понимают, что очень хотели бы вернуться именно в этот дом, чтобы повидаться снова именно с этими пожилыми людьми, которые постепенно становятся уже совсем родными. Часто завязываются очень личные отношения, и у волонтера появляются наиболее близкие ему пожилые люди, к которым он хочет и готов возвращаться.

Часто из такой дружбы рождается желание и готовность стать куратором этого учреждения – то есть добровольно взять на себя груз организации регулярных поездок в этот интернат, сбора и поддержания команды, продумывания программы поездки и т. д.

Конечно, это значительная нагрузка и большая ответственность – но это самый действенный способ сделать

так, чтобы в курируемом теперь тобой интернате волонтеры появлялись бы достаточно часто, чтобы помощь оказывалась вовремя, и чтобы пожилые люди и молодые ребята, которые живут в нем, чувствовали бы себя окруженными вниманием и заботой, в том числе силами регулярных гостей – волонтеров.

К сожалению, если у учреждения нет своего куратора, поездки туда будут гораздо реже, сбор нужд и небольшая регулярная помощь – гораздо скромнее и т. д.

Фонд поддерживает волонтерской помощью более 300 домов престарелых и ПНИ. И если не будет кураторов каждого дома, просто невозможно будет обеспечить регулярные постоянные визиты волонтерских команд в каждый интернат, где очень ждут гостей пожилые люди и люди с инвалидностью.

Так что мы находимся в постоянном поиске кураторов. Кураторы, найдитесь! Пожалуйста 😊 Домов все больше и больше, везде ждут гостей – и без вас мы как без рук.

КТО ТАКОЙ КУРАТОР

Куратор – это волонтер фонда, который взял на себя организацию регулярной поддержки конкретного дома престарелых, ПНИ или отделения сестринского ухода. Куратор собирает команду,



и часто уже после первой поездки костяк этой команды становится настоящей волонтерской семьей, а регулярные поездки – неотъемлемой частью жизни каждого участника процесса.

Жители интерната рады всем гостям, но «своих» они ждут особенно, часто готовят для них гостинцы и радушную встречу.

Конечно, куратор взваливает на себя много организационной работы, тогда как волонтеры в поездке могут просто наслаждаться общением и радоваться тому, как их ждут и как их любят. Но без куратора пожилым людям точно достанется гораздо меньше внимания, и приезды гостей будут гораздо реже.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КУРАТОРА

► Организовывать и проводить поездки в подопечный дом престарелых, ПНИ или отделение сестринского ухода на регулярной основе, не реже одного раза в три месяца. А лучше – чаще.

► Созваниваться перед поездкой с директором интерната, уточнять дату визита и нужды подопечных.

► Направлять координатору фонда информацию о поездке для размещения информации на сайте (для привлечения волонтеров, музыкантов и т. д.)

► Собирать группу волонтеров в поездку (часто у куратора

уже есть «своя» команда, и иногда опытные кураторы вообще обходятся своими силами – за годы сложившейся «волонтерской семьей».

▶ Передавать информацию об участниках руководству учреждения (в связи с ограничениями в посещении некоторых учреждений, фонд старается заранее передавать данные о составе команды директору, чтобы можно было оформить пропуски и уладить все формальности).

▶ Организовывать подготовку сценария поездки, распределять роли среди участников поездки. Тут безграничный

простор для креатива! Сколько гениальных, удивительных программ придумывают наши команды! И викторины, и «угадай мелодию», и просто чаепития и застолья – поздравления с днями рождения и именинами, и мини-спектакли, и дни красоты, и фото-салоны – любая добрая идея может быть воплощена в поездке.

▶ Получать от фонда все необходимое для выезда в учреждение (гостинцы, долгожданные средства по уходу и подгузники, диабетические сладости (ведь у некоторых пожилых людей диабет и им нельзя передать конфеты – а порадовать очень хочется!), гостинцы для сотрудников дома – они точно заслужили! И наконец, реквизит для поездки: неизменные мыльные пузыри и воздушные шары. Пригодятся в любой ситуации! Да, зачастую кураторам приходится срочно добывать или докупать что-то, что резко кончилось накануне выезда. Спасибо вам, золотые наши!

▶ Инструктировать волонтеров о правилах поездки.

▶ Помогать организовать праздник, распределять роли внутри команды. Постепенно подключать новичков, стоящих в сторонке и стесняющихся присоединиться к общему веселью и делам. Стараться сделать так, чтобы внимания, радости, общих занятий хватило на всех – и жителей дома, и гостей.



▶ Петь, обниматься и пить предложенный персоналом дома чай лучше всех ☺

▶ Узнавать на месте нужды конкретных людей и интерната в целом.

КУРАТОР БЕЗУПРЕЧНЕЕ СРЕДНЕВЕКОВОГО РЫЦАРЯ КОРОЛЯ АРТУРА!

▶ Составлять отчет о поездке, даже если после поездки нет сил держать в руке телефон. Отчет о поездке, составленный вовремя, а главное, с душой – лучшая реклама для будущих участников!

▶ После поездки куратору надо не забыть передать список нужд координатору фонда. Эх, еще бы все удалось раздобыть... Но мы очень стараемся! И передать благодарность и нашу любовь всем участникам поездки.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРАВА КУРАТОРА

Ответственность

Куратор безупречнее средневекового рыцаря короля Артура! Отвечает за все и ничего не требует взамен, это если коротко.

А в договоре с фондом он сможет прочитать, что он:

▶ оказывает помощь добросовестно и на безвозмездной основе;

▶ бережно относится к имуществу фонда и учреждения;

▶ не разглашает сведения, носящие конфиденциальный характер, и персональные данные без согласия участников;

▶ соблюдает этические нормы в отношении учреждения и персонала;

▶ соблюдает правила внутреннего распорядка учреждения;

▶ инструктирует волонтеров своей группы о правилах, предусмотренных в договорах фонда и учреждения;

▶ предупреждает сотрудника фонда о выходе из проекта, об отъезде в длительный отпуск и (или) других событиях, прекращающих его деятельность как куратора.

Страшное дело! ☺ А прав у него действительно меньше, чем обязанностей.

Права

▶ Получать информацию о всех программах и мероприятиях фонда, связанных с возможностью помощи людям, проживающим в подшефном доме.

▶ Участвовать во внутренних мероприятиях фонда (да, мы очень стараемся поддерживать наших кураторов, ценим их безмерно, но порой недостаточно радуем. Мы над этим работаем! ☺)

▶ Получать консультацию по вопросам, возникающим в ходе

оказания помощи интернату, у сотрудников фонда.

▶ Совместно с фондом и на финансирование фонда закупать желанные в учреждении товарно-материальные ценности (ТМЦ) и прочие полезности.

Вот и все права – и то, скажем прямо, они довольно сильно смахивают на обязанности...

А главное право – понимать, что благодаря тебе и твоей неумной энергии жизнь дорогих тебе людей стремительно становится менее одинокой и пустой, наполняется вниманием и заботой.

И радоваться этому – точно неотъемлемое и заслуженное право куратора!

КАК КУРАТОРЫ РАБОТАЮТ С ФОНДОМ

Или как фонд старается работать с куратором? 😊 В общем – как это устроено.

Фонд ведет работу с кураторами через сотрудника-координатора волонтеров. Координатор:

▶ размещает информацию о предстоящей поездке на сайте и социальных ресурсах фонда,

▶ контролирует исполнение заявок на нужды от учреждений и кураторов,

▶ проводит поиск волонтеров по внутренней базе волонтеров и через социальные сети,

▶ координирует общение куратора с сотрудниками фонда,

▶ размещает отчеты на сайте фонда и в социальных сетях,

▶ информирует кураторов о мероприятиях фонда и обо всем, что происходит интересного,

▶ обеспечивает кураторов методическими материалами фонда и бесценными запасами сценариев и песенников на все случаи жизни,

▶ организывает для кураторов и волонтеров обучающие мастер-классы (театральные, творческие и т. п.),

▶ обеспечивает оплату бензина по предварительной договоренности с фондом,

▶ организывает для кураторов консультации по индивидуальным запросам с психологом (иногда нам всем это бывает нужно), с юристом, по организационным вопросам,

▶ по запросу от кураторов оформляет благодарности, характеристики и вносит записи в волонтерские книжки,

▶ организует запрос на открытие персональных сборов на нужды подопечных, а также специализированные закупки, которые порадуют жителей интерната и, конечно, самого куратора.

Фонд обеспечивает куратора всем важно-бумажным:

▶ сертификат,



▶ договор,

▶ прохождение обучения.

А еще все, чем можно поддержать волонтеров:

▶ мероприятия, внутренние праздники, встречи, поздравления и все иные формы любви фонда к своим кураторам и своим волонтерам;

▶ постоянная (стараясь!) поддержка координатором фонда.

Фонд помогает в разрешении сложных ситуаций, возникающих при коммуникации с персоналом и руководством учреждений – если вдруг такая ситуация возникает. В целом, все кураторы стараются максимально внимательно и заботливо относиться не только к жителям дома, но и ко всем сотрудникам. Хорошее настроение персонала – залог здоровья и бодрости обитателей дома.

КАКИЕ ВОПРОСЫ НУЖНО ПЕРЕАДРЕСОВАТЬ ФОНДУ

Фонд – совсем не большой брат и не надзирает, а, наоборот, старается всемерно помогать и развивать кураторство. Чем у большего числа домов будет свой куратор, тем меньше будет «бесхозных» интернатов, куда волонтеры заходят от случая к случаю.

Конечно, куратор не должен брать на себя все проблемы людей, живущих в интернате, но зачастую именно он помогает фонду начать распутывать клубок проблем, от недостатка ухода в учреждении до помощи в лечении зубов и организации экскурсий для жителей дома.

Увы, куратор не избавит пожилых людей от старости и тех трудностей, которые она часто приносит – но точно сделает старость радостнее, а дни – менее печальными и более наполненными.

А мы, как фонд, сделаем все, чтобы ему в этом помочь 😊

Лиза ОЛЕСКИНА



«Как не надо...»

Обычно мы вспоминаем хорошие истории и то, как надо, – но, думаю, полезно помнить и том, как не надо 😊. Моя история будет как раз про то, что неумение рассчитать свои силы может помешать сделать хорошее дело.

В бытность мою куратором волонтерских поездок, мне казалось самым важным максимально плотно собрать все поездки в графике так, чтобы навещать всех почаще и еще иметь дни для знакомства

с новыми домами престарелых, ПНИ и отделениями при больницах. Для этого график поездок уплотнялся до невозможности.

Помню одни выходные, когда мы в субботу запланировали поездку в дальнюю Тверскую область, в два маленьких славных дома, а в воскресенье должны были ехать еще и в два дальних тульских, тоже очень любимых нами, дома. Все бы хорошо, и в первый день мы побывали в Ульяновково и в Оковцах, напелись, набнимались, надарились подарков и наплучали гостинцев в ответ. Во втором доме, куда мы доехали уже сильно

затемно, сердобольные санитарки посадили нас ужинать вместе со всеми вкуснейшей манной кашей – «вы ж устали с дороги». В общем, все было хорошо и душевно. Домой мы добрались уже за полночь. Единственное, что смущало, – что завтра рано поутру снова в бой. Но еще ж целая ночь впереди, успокаивали мы себя, засыпая вповалку в квартире на Смоленской, куда завозили на склад аккордеон и остатки гостинцев...

Утро пришло как-то раньше, чем организм был готов это признавать. В дверь уже звонили подошедшие бодрые и веселые волонтеры. Из вчерашнего состава в дорогу должны были отправиться я и Мила. «Вещи там», – махнула я рукой куда-то в сторону склада, намекая на то, что пока ребята перетащат тонны конфет и подгузников, может, организм уже придет в чувство. Но не тут-то было, вчерашняя тверская поездка живо напоминала о себе при каждой попытке функционировать. Как мы с Милой оказались в машине (странно, что не в багажнике 😊) – сказать затрудняюсь.

Всю дорогу мы, конечно, проспали. Обычно дорога – самое продуктивное время, когда все могут перезнакомиться, если не знакомы, научиться петь (а то и играть на инструменте 😊), обсудить сценарий, договориться, кто что делает и кто за что отвечает. В этой поездке все это прошло мимо меня. Уже на подъезде к Епифани наши сотоварищи попытались как-то

призвать нас с Милой к порядку, увещевая всячески – «через пять минут концерт начнем, вы готовы?» Мы были готовы на все, лишь бы еще поспать. На время концерта, действительно, пришлось временно оклематься: я отвечала за музыку, играла на аккордеоне, – но отыграв все, что положено, вернулась в некоторый анабиоз, из которого смутно понимала, что сами собой дарятся подарки, происходит всяческое общение и ставятся сценки.

Во втором доме, Новольвовском, мы с Милой, наконец, проснулись окончательно – и даже были готовы «не подкачать на концерте». Но к этому времени посиделки уже совсем подошли к концу, все подарки были подарены, песни спеты, разговоры проговорены, даже чай выпит. И настало время уезжать. «Как, уже? Мы ж только недавно приехали!» – «Лиз, уже девятый час. Домой пора, у людей отбой, и мы уже еле-еле».

На обратном пути мы с Милой были единственные, кто был бодр и ни в одном глазу.

Ольга ФОКИНА

«Форс-мажор, или лучше перебдеть, чем недобдеть...»



Наша команда волонтеров собиралась ехать в дом престарелых, и большую часть подготовки я взяла на себя. Казалось, что проще все самой организовать, ведь приготовления будут под контролем: лучше на своей машине собрать волонтеров и отвезти в домик, самой взять гитару и там попеть, самой договориться с пекарней и забрать пирожки, самой съездить за подарками от жертвователей в точку сбора... Я все свои действия распланировала по времени, выстроила маршрут, всех волонтеров обзвонила, план действий рассказала. Была собой довольна и спокойно легла спать.

Утром все пошло не так. Началась метель, потом оказалось, что у моей машины сел аккумулятор и она не заводилась. Пока я решала вопрос с такси для участницы, которую надо было забрать около метро, на холоде у телефона села батарейка. Пришлось идти домой в тепло, заряжать телефон и снова все разруливать. Время уходило беспощадно, и мой стройный и выверенный план разваливался на глазах... Хорошо мы живем в одном районе, волонтеры быстро подключились к решению проблем: один забрал пирожки и подарки, другой сходил в магазин, третий согласился поэксплуатировать его

машину. В итоге все закончилось хорошо, мы добрались до домика, подарили подарки и попели песни.

Но с тех пор я стараюсь максимально все распределить по волонтерам, а свой ресурс оставить на контроль и решение форс-мажоров, которые все равно всегда случаются.

И вот о чем куратору, мне кажется, полезно помнить:

► Не надо бояться просить что-то сделать, ведь люди, как правило, рады сделать какие-то полезные и посильные дела.

► Лучше сообщать о сложностях и подключать волонтеров к их разрешению. Тогда проблемы становятся общими и дело становится общим.

► Необходимо ставить задачи волонтерам четко, максимально подробно и со сроками.

► Стоит озвучивать свои эмоции. Когда проговариваешь то, что чувствуешь, сами эмоции стихают, включается мозг, оказывается легче решать проблему. Люди лучше понимают, что происходит, и адекватно реагируют.

► Обязательно брать с собой отдельно номера всех телефонов: автоволонтеров, музыкантов, такси, пекарни.

► Перепроверять работоспособность своей техники и напоминать это делать волонтерам, даже если нет сомнений, что все работает.





Глава 5.

Волонтерские мероприятия

Итак, мы организуем волонтерскую помощь для пожилых людей и людей с инвалидностью. Наша помощь нужна людям, живущим в домах престарелых, ПНИ, отделениях сестринского ухода больниц. И тем, кто живет у себя дома.

В целом, все эти волонтерские мероприятия можно разделить на те, которые направлены непосредственно на помощь и поддержку наших подопечных, и на те, которые помогают организовать работу с самими волонтерами или обеспечивают вспомогательные процессы.

К первым можно отнести все, что происходит непосредственно в гостях у пожилых людей и вместе с ними: праздники, концерты,

МЫ ВСЕ ВМЕСТЕ
ПРОШЛИ ОГОНЬ, ВОДУ,
И МЕДНЫЕ ТРУБЫ И
СЪЕЛИ НЕ ОДНУ ТОННУ
СОЛИ (И ЗЕФИРА)

посиделки, чаепития, конкурсы красоты, спектакли, совместные выезды на экскурсии и на рыбалку. А где это будет происходить – тут возможны варианты: в актовом зале дома престарелых или ПНИ, на пикнике в беседке или в гостях у пожилого человека в его доме.

Ко вторым можно отнести мероприятия, направленные

на привлечение новых волонтеров (подписание открыток в школе или в офисе, сбор подарков среди коллег на работе) или на привлечение средств (ярмарка поделок пожилых людей в торговом центре, фестиваль – аукцион самодельного варенья в пользу того и или иного сбора помощи и т. д.)

Главное, с душой и в радость!



потому что телефонное волонтерство вполне универсально и может использоваться и для интернатов. А про другую волонтерскую помощь на дому мы специально напишем отдельную методичку!

Поскольку никакая методичка не вместит всех наших кейсов, мы решили отобрать для публикации 30 из них. В разделе «Кейсы» мы постарались привести примеры самых традиционных наших мероприятий. Большинство из них, кроме того, несложно организовать, так что можно смело взяться за них и не имея особенного опыта.

Все кейсы написаны на основе многолетней практики наших бывалых волонтеров. Мы специ-

Мы имеем очень большой опыт волонтерства в интернатах. И тут, пожалуй, мы можем сказать, что прошли огонь, воду, и медные трубы и съели не одну тонну соли. Так что мы делимся опытом, который много раз проверили и перепроверили. И уверены, что готовы предложить методики работы, которые точно помогут вам.

Из волонтерской помощи на дому мы включили в эту методичку только кейс по телефонному волонтерству. Во-первых, потому что мы сейчас активно развиваем этот проект, и нам очень нужны волонтеры на него. А во-вторых,



Приложение 1 и 2
«КЕЙСЫ»
см. на стр. 71 и 155



Опубликовать в издании столько мы просто не сможем. Поэтому мы обязательно сделаем это постепенно на сайте фонда.

Мы специально описывали кейсы так, чтобы любой из вас мог бы, посмотрев эти описания, точно понять, «как это работает».

Обратите внимание, во всех кейсах мы постарались рассказать, как работать со всеми участниками процесса. Ведь организовать, новогодний праздник, мастер-класс или лепку пельменей – это значит поработать не только со своими друзьями волонтерами,

но и с жителями дома, и с дирекцией и сотрудниками интернатов.

А иногда и с большим числом участников. Именно навык подумать обо всех участниках, договориться со всеми, всех предупредить, – это один из первых и нужнейших навыков в любом деле. Тогда мы не будем «причинять добро», а реально сможем быть нужными и полезными тем людям, которым хотим помочь.

Еще одна наша забота – это хороший план действий. Чтобы в организации мероприятий

не было «семи пятниц на неделе». Иначе мы всегда будем вспоминать о самом важном в последний момент. Поэтому обратите внимание на порядок действий, описанных в кейсах. Мы учились на своих ошибках.

ПОДУМАТЬ ОБО ВСЕХ,
СО ВСЕМИ ДОГОВОРИТЬСЯ,
ВСЕХ ПРЕДУПРЕДИТЬ –
ВАЖНЕЙШИЙ
НАВЫК КУРАТОРА

Ну а для будущих кураторов домов мы поставили в описаниях кейсов напоминания об отчетах

и всяческих правилах, которые нужно соблюдать, и прочих обязательных, хоть и не самых интересных вещах, без которых организовать постоянную работу с учреждениями не получится. Увы!

Мы очень хотим, чтобы вы вдохновились нашими примерами и придумали, как еще поддерживать и помогать пожилым людям и людям с инвалидностью, их близким, сотрудникам учреждений и социальным работникам. И сделали это лучше нас!

Мы будем очень рады вашим идеям и особенно их воплощению! 😊





Оксана ОДИНЦОВА

Бабушки очень любят рисовать, а однажды мы даже делали роспись имбирных пряников.

Так сложилось, что к вязанию в интернате потянулся только один человек. Серафима Яковлевна Галинова. С ней вместе мы связали так много, что уже и не вспомнить. Обеспечили носочками не одну благотворительную ярмарку, даже вязали варежки для универсиады. Вязали игрушки – зайчиков, медведей, чебурашек. Игрушки бабушка дарит детишкам из сада и школы, которые навещают интернатовцев. Еще мы с ней принимаем активное участие в жизни проекта «Бабушкин шарф». Проект, где пожилые люди и инвалиды могут продать

Что происходит в дни наших визитов? Бабушки и дедушки, которых в нашем интернате 34 человека, очень нас ждут. Принаряжаются и по возможности спускаются в столовую, где мы для них готовим вкусный стол, мастер-классы и, конечно же, концерт с любимыми песнями. Кто подпевает, кто выступает со своим номером и рассказывает стихи. Вместе мы раскрашиваем шкатулки, делаем букеты из живых цветов, мастерим рамки для картин.

свое рукоделие и заработать себе на маленькие радости жизни. Всегда обязательно показываю бабушке ее работы, размещенные в проекте. Она смеется и говорит, что теперь знаменита на весь интернет. Конечно, Серафима Яковлевна радуется в первую очередь не славе и прибавке к пенсии, а тому, что чьи-то ручки, ножки и головы теперь в тепле.

Остальные, увы, не могут заниматься этим видом творчества из-за сложностей со зрением и проблем с суставами.

Я определила для себя стабильный график посещения интерната. В гости хожу каждую субботу. Пусть вяжем мы с одним человеком, маленькая помощь может понадобиться и другим. Активировать карту «Пятерочки», помочь разобраться в телефоне,

повесить календарь или что-то подвинуть, сходить в аптеку за лекарством или помочь выбрать открытку для соседки. Тебя ждут, для тебя берегут шоколадку в столе. Это простые взаимоотношения, которых людям, живущим в закрытом социуме, так не хватает. Иногда я рассказываю новости, приношу газеты или сканворды.

Мне очень приятно быть частью этого нужного дела, которое мы делаем вместе. Я всегда верила в добро и искренность, и мне очень приятно, что я знаю людей, воплощающих это в жизнь. Новичкам я желаю только смелости и как можно больше интересных идей. Помните, что даже несколько часов вашего времени могут стать настоящим праздником для другого человека.



НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ
ВАШЕГО ВРЕМЕНИ
МОГУТ СТАТЬ
НАСТОЯЩИМ ПРАЗДНИКОМ
ДЛЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Марина ТОКАРЕВА

Когда живешь в современном городе, наполненном красивыми улицами, парками, библиотеками, новенькими автобусами, университетами и больницами, не ощущаешь всю ценность благ, которые тебя окружают. Мы так быстро ко всему привыкаем, так многого не ценим. Но стоит только отъехать от столицы каких-то двести километров, и вот ты уже в другой реальности, в параллельной вселенной. Там другой мир, простые потребности, простые вопросы. И я могу хоть немного его изменить. Я могу хотя бы один день наполнить радостью и позитивом. Этот прыжок в параллельную вселенную я совершаю каждый раз перед Новым годом, чтобы помнить, что мир вокруг не всегда такой, каким я его вижу. Это помогает мне в тяжелых ситуациях не ныть и быть благодарной каждый день за то, что у меня есть. А еще ответная радость в глазах людей, которые ждали тебя, – это очень ценный ресурс.



Кроме поездок, я регулярно отправляю открытки именинникам в разные дома престарелых. Я вообще очень люблю бумажную переписку, конверты, открытки. Всегда перед Новым годом рассылаю близким почтовые карточки с поздравлениями. Когда представляю, что маленькая открытка пролетит полстраны и попадет в руки адресата, на душе становится тепло. И сама очень радуюсь, если нахожу в своем почтовом ящике бумажную весточку от родных или поздравительные открытки из других стран от друзей. Ведь открытка хранит в себе почерк и энергетику отправителя, которая передается адресату. Я даже завела у себя на работе традицию в обеденный перерыв с чашечкой



чая подписывать открытки, делая паузу в рабочем графике (благо, отделение почты в соседнем доме). Это для меня способ психологической разгрузки, то, что дает силы, когда я устала.

Спустя два года ежемесячной отправки открыток я внезапно обнаружила в почтовом ящике письмо. Это было все равно что найти клад или обнаружить новогодние подарки в своих валенках под елкой! Внутри и правда оказалось сокровище: письмо от человека, которого я никогда не знала и никогда не видела, но который решил ответить на мое скромное поздравление. В конверте, помимо письма, была газетная вырезка с видом на местный аэропорт.

Это было так просто и так трогательно! Моя прекрасная бабушка вложила ее в надежде, что мне понравятся виды города, которого я, возможно, никогда не видела. Теперь эта вырезка висит в комнате моего сына, который очень любит самолеты. Так в моей жизни появилась Татьяна Петровна, мудрая, начитанная, чуткая женщина, которая тоже очень любит искусство и прочитала в своей жизни фантастическое количество книг. Общение по переписке – это очень увлекательный и временами сложный процесс, но зато теперь



ЭТО БЫЛО ТАК
ПРОСТО И ТАК
ТРОГАТЕЛЬНО...

у меня есть возможность спросить у нее совета или рассказать о чем-то важном. Это не занимает много времени, но приносит много радости!

Получается все наоборот: не я дарю людям радость, а они мне, на расстоянии многих километров заряжают меня и греют теплыми воспоминаниями.



Приложение 1.

Кейсы: как организовать мероприятие

- Новогодняя поездка
- Поездка с участием клоунов
- Поездка с домашними питомцами
- День красоты
- Выездной кинотеатр
- Мастер-класс по рисованию
- Мастер-класс по биокерамике
- Роспись стен
- Круг друзей по творческим интересам
- Лепка пельменей
- Тур по Крыму
- Проведение свадьбы
- Исполнение мечты
- Литературная гостиная онлайн
- Викторины в видеоформате
- Онлайн-экскурсия
- Бочка, зумба и другие экзотические виды физкультуры
- Турнир по шашкам
- Соревнования «Самый меткий»
- «Шагаем к долголетию»

КЕЙС: НОВОГОДНЯЯ ПОЕЗДКА

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?



▶ В ЧЕМ СУТЬ:

волонтеры приезжают с подарками, в ярких костюмах, с Дедом Морозом и Снегурочкой, проводят концерты, разыгрывают интерактивные сценки, поют вместе с жильцами дома новогодние песни, загадывают загадки, словом, делают все, чтобы атмосфера стала действительно праздничной и каждый мог немного развеселиться и порадоваться. И подарки получать тоже всем очень приятно 😊

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

чтобы к каждому пришел Дед Мороз, конечно!

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

2–3 часа в небольшом доме-интернате на 25–30 человек.
До 6 часов в большом доме на 400–600 человек.

▶ СПРАВОЧНО:

поскольку это праздничная поездка, задача волонтеров – обойти всех, кто живет в доме престарелых или ПНИ, каждого поздравить и по возможности с каждым провести немного времени.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

для небольшого дома достаточно 7–8 волонтеров, но лучше не больше 10–12. Для большой команда должна быть не меньше 15–20 человек, но лучше не больше 40. Оптимально – 25–30 участников.

▶ СПРАВОЧНО:

В составе команды обязательно должны быть опытные волонтеры, чтобы на месте можно было разделить на небольшие группы по 4–6 человек под руководством опытных волонтеров. Для создания обстановки праздника желательно в каждую небольшую группу включить «музыканта» – волонтера, профессионально или любительски играющего на музыкальном инструменте. Если таких нет или мало, каждой команде желательно иметь колонки или бумбоксы с заранее скачанными «минусовками» новогодних песен.

Принципы проведения поездки одинаковые как для большого дома, так и для маленького. Вся разница только в том, что в большом это займет много времени, команда разделится и группы пойдут на разные этажи, а в маленьком, скорее всего, все будут вместе. Здесь описана организация поездки в большой интернат.

▶ Кейс составлен на основе практики Ксении Чудиновой.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Нужно заранее согласовать дату. 31 декабря обычно никто поехать не может, так что дата подбирается по возможностям волонтерской группы, когда готовы участвовать большинство членов команды. При этом учитывается график мероприятий в самом учреждении. Обычно поездка намечается на середину или ближе к концу декабря.
2. Уточняется число живущих в доме мужчин и женщин. Составляется список диабетиков: подарки для них отбираются так, чтобы там не оказалось неразрешенных сладостей.
3. Если сотрудники интерната могут принять участие в праздновании Нового года – это часто хорошо. Они помогают волонтерам сориентироваться, подсказывают, как порадовать того или иного человека, иногда сами очень хорошо поют и танцуют, и в их присутствии все – и жители интерната, и новые волонтеры – меньше стесняются. Поэтому, если сотрудники хотят участвовать, нужно уточнить, сколько человек от них сможет прийти, и скоординировать с ними действия волонтеров.
4. Заранее уточняется состав подарков. Для этого нужно

попросить персонал посоветоваться с проживающими и сказать, кто из них что хочет в подарок, или в чем нуждается (например, новый шерстяной платок, теплые носки, ночная рубашка определенного цвета или размера).

5. Обязательно обсуждается сценарий праздника.
6. Необходимо посчитать, сколько всего комнат на каждом этаже, посоветоваться с сотрудниками, как долго можно быть в каждой (где-то могут плохо себя чувствовать, и туда сможет зайти на пять минут только Дед Мороз с подарками, где-то, наоборот, захотят общаться подольше).
7. Если дом большой, то подарки от фонда привозят заранее, на месте их выгружают сотрудники интерната. Нужно уточнить, знают ли они дату приезда машины с подарками и готовы ли их принять.
8. Отдельно обсуждается вопрос с едой и застольем.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Согласовать дату, посчитать число людей и количество машин и мест в них. Учесть перевозку подарков – у машин должны быть освобождены багажники. Можно попросить кого-то из водителей положить к себе все подарки, а людей разместить по другим машинам.

2. Важнейшая часть праздника – сценарий. Его все должны прочитать заранее и распределить роли. Нужно учитывать, что распределение будет в любом случае приблизительным, и лучше, если это будет не один большой сценарий, а много сенок, позволяющих импровизировать. Для пауз можно подготовить несложные загадки.

3. Необходимо учесть, что Дед Мороз и Снегурочка должны быть в составе каждой группы на каждый этаж. Важно запастись достаточным количеством костюмов Деда Мороза и Снегурочки. Они должны прийти ко всем сразу, так что, если в доме шесть этажей, то волонтеров и костюмов нужно 12. Об этом нужно заранее предупредить куратора в фонде, если команда берет костюмы у фонда. Если планируется их покупать или брать в прокате, нужно помнить, что в декабре эти наряды нужны всем, так что готовиться лучше заранее.

4. Очень хорошо, когда в разных костюмах вся команда, это создает ощущение праздника и дает пожилым людям новые приятные яркие впечатления, которых в доме-интернате обычно дефицит. В крайнем случае можно

надеть разные цветные шапочки, колпаки и т. д., повесить на шею мишуру. Подойдут любые варианты, лишь бы выглядело весело и ярко.



5. Поскольку залог успеха новогодней поездки – музыка, то ее нужно подготовить заранее. Для большого дома нужно по профессиональному музыканту или волонтеру-«музыканту» в каждую подгруппу. Соответственно, нужно заранее попросить всех волонтеров, играющих на музыкальных инструментах, подготовить новогодний репертуар. Хиты, которые спасают всегда, – «Елочка», «Ой мороз-мороз», «У леса на опушке» и т. д.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Начинать поздравлять лучше где-то за два часа до обеда. Поэтому приехать стоит пораньше: нужно успеть разобрать подарки на женские/мужские, разнести их по этажам, надеть костюмы, настроить музыкальные инструменты и подготовиться. На все это нужно оставить запас времени.

2. Обычно поздравление начинается с холла (или холлов, если волонтерская группа набралась достаточно большая, а этажей много), где собираются все, кто может ходить или передвигаться на коляске. Сначала можно познакомиться тем, кто еще

не знаком (скажем, представить новых волонтеров и жителей друг другу), сказать пару слов о себе и спеть что-нибудь новогоднее, что все знают и могут подпевать. Потом, когда все немного перестанут стесняться, можно переходить к сценарию.

3. Как показывает опыт, когда поздравление начнется, все пойдет не совсем так, как запланировано, и импровизации будет много. Главное – не теряться и сохранять хорошее настроение. Тогда из любой ситуации можно найти выход.

Идеально, когда сценки чередуются с песнями и загадками – так и музыканты, и «артисты» успевают немного отдохнуть.

Важно как можно чаще задействовать аудиторию – давать маленькие роли в сценках,

предлагать выбрать песню, отгадать загадку и т. д. Самым активным участникам можно давать маленькие сладкие призы.

Не нужно торопиться, поскольку многие пожилые люди хуже слышат или замедленно реагируют. Важно убедиться, что большая часть людей следит за представлением и сама по мере сил в нем участвует. Обязательно нужно в конце представления звать Деда Мороза с подарками! Это доставляет многим пожилым людям большое удовольствие и дает ощущение настоящего Нового года. Обычно мужчинам вручают подарки Снегурочка, женщинам – Дед Мороз.

Само поздравление не должно длиться больше часа (если всем действительно очень хорошо и никто не хочет уходить, то максимум – полтора часа). Обычно за это время пожилые люди устают, их внимание рассеивается и им нужно отдохнуть.

4. Если дом большой, поздравляют все этажи одновременно. Как правило, после общей части в холле наступает время обеда, и нужно подождать, пока все поедят. После обеда можно начинать поздравлять всех, кто не был в холле, по комнатам на этажах – как правило тех, кто не может сам передвигаться или не очень хорошо себя чувствует.

В том случае, если волонтеры накрывают праздничный стол для тех, кто живет в доме,

поздравление плавно переходит в застолье.

5. В комнатах поздравление идет так же, как в холле. Обычно в каждой комнате хочется задержаться, но важно успеть обойти всех, поэтому нужно следить за временем. Порядок поздравления такой же – короткие сценки, песни, загадки, вызов Деда Мороза или Снегурочки.

6. Хорошо бы организовать фото- или видеосъемку праздника. Прежде всего, это делается для жителей дома.

7. По окончании поездки нужно обязательно написать отчет и отправить вместе с фотографиями куратору в фонд. Это важно для освещения поездок на сайте фонда и в соцсетях и является частью общего отчета обо всех новогодних мероприятиях, отчета спонсорам.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. При проведении поездки важно помнить, что зимой короткий день, водители должны начать путь обратно не очень поздно. Должен быть назначен «час X», когда все группы должны закончить поздравление.

2. Лучше помнить, когда в учреждении начинается обед,



и успеть закончить общую часть до него, иначе есть риск потерять часть аудитории. Во время обеда волонтеры обычно отдыхают и готовятся к поздравлению «по комнатам».

3. Лучше поздравить немного более коротко, но всех, чем кого-то не успеть. Поэтому нужно очень хорошо рассчитывать каждую часть поездки, и, если необходимо, торопить группы.

4. Когда все идет не по сценарию и вы не знаете, почему не приходит Дед Мороз и куда пропала Снегурочка, начинайте петь «Елочку» и, если получится, водить под ней хоровод. Это даст вам время собраться с мыслями и начать импровизировать дальше.

5. Если нет музыкантов, у каждой группы должен быть бумбокс или колонка с новогодними песнями, лучше в виде «минусовок» в небыстром темпе.

6. Состав подарков уточняется заранее. Если дом маленький и команда готова, можно собрать самостоятельно небольшие индивидуальные подарки/дополнения к подаркам фонда. Но главный принцип – все подарки должны быть недорогими и равноценными! Иначе можно спровоцировать ссоры между теми, кто живет в интернате, и в результате праздник будет испорчен. Для большого дома обычно подарки одинаковые и их предоставляет фонд. Состав самостоятельно

собранных подарков должен быть тщательно продуман и согласован и с фондом, и с учреждением. То, что не одобряет руководство дома, везти нельзя.

7. При вручении подарков часто попадают не те размеры, и пожилые люди огорчаются. Проблема легко решается на месте: можно просто быстро поменять, скажем, ночную рубашку из одного подарка на другую, более подходящего размера, из другого. На всякий случай всегда лучше перед вручением заглядывать в подарок и смотреть, нет ли там чего-то, что может обидеть того, кому его дарят. К примеру, крайне нежелательно подарить тапочки тому, у кого нет ног, или перепутать мужской подарок с женским. Если кто-то недоволен, лучше обратиться все в шутку и постараться на месте быстро решить проблему. В крайнем случае можно подумать вместе с персоналом, что можно сделать. К примеру, если вдруг произошла ошибка и подарков на дом не хватило, их можно быстро переформировать, чтобы каждому досталось чуть меньше, но зато всем что-то подарили. Те, кто недоволен, есть всегда. Иногда не нужно принимать это на свой счет, у человека может быть плохое настроение или непростой характер, может что-то болеть. Если вы всеми силами старались улучшить ситуацию, но не получилось, подумайте вместе с персоналом, что еще можно сделать. Бывает, что

единственный вариант – оставить человека одного на время, чтобы он успокоился. Действуйте по обстановке, советуясь с персоналом и опытными волонтерами. Главное – стараться не огорчить и не причинить вреда.

8. Обычно есть специально собранные фондом и/или подготовленные волонтерской группой подарки для сотрудников домов. Принцип тот же: все должно быть недорогое, примерно одинаковое и равноценное. Вручение подарков сотрудникам обычно делается отдельно (просто потому, что у них немного другой состав), и его можно обставить тоже празднично – с Дедом Морозом и поздравлениями.

9. Категорически нельзя брать с собой или дарить какие-либо пожароопасные «новогодние атрибуты» – свечи, бенгальские огни и т. д. Хлопушки и прочее нежелательны, вы можете кого-то напугать. А вот воздушные шары – наш выход на все случаи жизни.

10. Отдельный вопрос с едой и застольем. Поскольку хочется устроить праздник, многие команды стараются приготовить вкусную еду и напитки и накрыть настоящий новогодний стол. Это часто очень хорошая идея,

но только по согласованию с сотрудниками интерната. Опыт показывает, что многие пожилые люди, кому предписана диета, в таких случаях ее нарушают, и из-за этого у них обостряются хронические заболевания. Поэтому список праздничных блюд обязательно надо составлять



вместе с сотрудниками – они обычно хорошо знают, что можно их подопечным.

11. Иногда человек, которого вы поздравляете, выглядит так, будто ему все равно или ваш приход ему неприятен. В этом случае будьте очень вежливы, можно осторожно попытаться его немного разговорить. Если видно, что человек не хочет с вами

общаться, – лучше просто отдать ему подарок и уйти, оставаясь спокойным и доброжелательно поздравив его с наступающими праздниками. Иногда такая реакция – следствие депрессии. Потом, когда вы приедете в следующий раз, человек может назвать вас по имени и даже спросить, почему вас долго не было. Иными словами, негативное впечатление может быть обманчивым, поэтому нужно со всеми быть одинаково доброжелательным и спокойным.

12. Ни в коем случае не помогайте лежачим больным, не кормите и не поите никого без присутствия сотрудников. Человек может быть в деменции и забыть, к примеру, что ему нельзя вставать из-за перелома, и попросить помочь ему подняться. Или не помнить, что ему нельзя есть сладкое. Или его из-за болезни нельзя поить и ему ставят капельницы. Вы можете помочь, но сначала спросите сотрудников, можно ли сделать то, что человек просит.

Заметка о мероприятии

Как-то в одной из наших поездок у нас потерялся Дед Мороз. Оказалось, что его почти сразу увела в свою комнату пить чай одна из бабушек, поэтому он не слышал, как его звали. Пока все пели «Три белых коня» и под них играли в воздушные шары, куратор бегал по дому и искал пропавшего «дедушку». Обнаружил при этом, что на другом этаже в холле уже все давно сидят и ждут, а волонтерской группы нет. Побежал искать волонтерскую группу. Группа заблудилась в другом крыле и потеряла волонтера с подарками. Объяснил группе дорогу и оставил искать подарки, побежал обратно за Дедом Морозом. Тот, к счастью, сам нашелся и уже вовсю рассказывал в холле, как ехал с Северного Полюса, а еще предлагал спеть «Валенки». Судя по тому, что из холла с третьего этажа доносились бодрые призывы «Сне-гу-роч-ка!», волонтерская группа нашла-таки дорогу.

Примерно так проходят многие поздравления с Новым годом в больших домах. Все теряются, бегают по холлам, путают сценки и слова, забывают песни. И все это нормально, потому что волонтеры часто не успевают подготовиться, но зато не стесняются быть смешными, а пожилые люди над ними по-хорошему шутят и смеются. Честно говоря, большая поездка на Новый год – это огромное счастье. Потому что все вместе, и все хотят просто немного порадоваться друг другу. И приходит то самое «новогоднее настроение».



КЕЙС: ПОЕЗДКА С УЧАСТИЕМ КЛОУНОВ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?



▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в интернат приезжает клоун – один или с командой, выступает, общается и фотографируется с жителями. Клоун может выступать на сцене с отдельными номерами или целой законченной программой. Один номер длится в среднем 3–5 минут, 30–40 минут полная программа. Затем он может пройти по комнатам и встретиться с маломобильными жителями интерната. Можно устроить фотосессию с клоуном и его реквизитом, время проведения зависит от количества желающих.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

клоун дарит зрителям радость и заставляет смеяться, позволяет избавиться от негатива, снова ощутить себя ребенком. Он может отвлечь от боли и страха, успокоить. «Зачем нужен клоун? А чтобы люди становились добрее», – говорил Юрий Никулин.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от 20 минут до 4 часов.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое.

▶ Кейс составлен на основе практик Катерины Зайцевой (Московская область) и Нины Добиной.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее узнать о возможности проведения мероприятия. Разрешено ли проводить массовые мероприятия, концерты, посещать комнаты с маломобильными людьми, возможно ли фотографирование жителей интерната, особенно это касается психоневрологических интернатов.

2. Согласовать дату и время приезда, количество волонтеров, узнать, что нужно волонтерам, чтобы попасть на территорию учреждения, уточнить контактное лицо, с которым можно связаться в случае возникновения проблем, обсудить правила посещения. Выяснить количество жителей, которое будет принимать участие в мероприятии: сколько примерно людей придет в зал и сколько комнат надо посетить.

3. Выяснить организационные и технические моменты: где будет проводиться мероприятие, какие условия есть в интернате: сцена, колонки, микшер, микрофоны, какое пространство можно задействовать, есть ли там розетки, удлинители, освещение. Решить, что необходимо привезти с собой, и озвучить это руководству, чтобы быть уверенным, что

есть возможность разместить необходимое оборудование. Уточнить, где артисты смогут загримироваться, порепетировать, отдохнуть, перекусить. Если волонтеры приезжают на машинах, где лучше припарковаться.

4. Уточнить взаимодействие с сотрудниками: кто будет помогать с проведением мероприятия, к кому можно обратиться в случае возникновения проблем, нужна ли помощь в сопровождении маломобильных жителей.

ВАЖНО! Может быть нужно не только помочь добраться на мероприятие, но и вернуться в комнаты после него.

5. Попросить сотрудников рассказать о мероприятии жителям интерната, лично и с помощью технических средств связи. Можно прислать на электронную почту афишу, чтобы была возможность распечатать и развесить объявление в доме.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Найти исполнителей: фокусников, клоунов, музыкантов. Где их искать:

- ▶ группы фонда в соцсетях;
- ▶ в цирковом или театральном училище;
- ▶ в непрофессиональных театральных студиях;
- ▶ среди знакомых волонтеров.

2. Обсудить творческую программу артиста или группы, возможно, немного ее скорректировать. Очень важно рассказать артисту о правилах поведения в доме, о том, как общаться с пожилыми людьми или жителями психоневрологического интерната, озвучить нежелательные и запретные темы для обсуждения или шуток. Выяснить, готовы ли клоуны зайти в гости в комнаты с маломобильными и тяжелобольными людьми.

3. Собрать необходимое оборудование: освещение, музыкальные инструменты, микрофон.

4. Узнать, нужен ли артисту транспорт, чтобы добраться до дома престарелых. Спросить, какая помощь нужна артисту во время мероприятия: включать/выключать звук/свет, подносить реквизит, ассистировать в зале и т. п., сколько времени нужно на подготовку к выступлению. От этой информации зависит, за какое время до начала

приезжать в интернат, и состав волонтерской команды: водители, фотографы, сопровождающие, музыканты. Распределить обязанности между волонтерами.

5. Подумать о небольших подарках жителям интерната, особенно, если будут проводиться конкурсы.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Провести короткий инструктаж: рассказать о ключевых правилах поведения в доме, напомнить об этике общения с пожилыми людьми или жителями психоневрологического интерната.

2. Проговорить с сотрудниками программу мероприятия, его тайминг, узнать, какая помощь от волонтеров нужна, а также узнать, к кому можно обратиться за помощью.

3. Помочь волонтерам сориентироваться на месте: где можно оставить личные вещи, переодеться, куда и в каком составе пойти и что делать. Убедиться, что каждый выполняет поставленную задачу, помочь в случае возникновения проблем.

4. Убедиться, что рабочее место для артиста готово, помочь с реквизитом, техническим оборудованием, если он будет ходить по комнатам, убедиться, что с собой взяли все необходимое.

5. Помочь сотрудникам в организации: например, доставить в зал маломобильных жителей, расставить стулья, наладить звук, позвать жителей на мероприятие.

6. В ходе проведения самого мероприятия помогать как жителям интерната, так и волонтерам расслабиться, чувствовать себя максимально активно и комфортно. Если планируется пойти в гости в комнаты, куратору поездки нужно координировать действия волонтеров, проследить, чтобы всем находящимся в комнате было уделено примерно одинаковое внимание, помочь волонтерам и жителям справиться с эмоциями.

7. Если планируется фотосессия, проследить, чтобы сфотографировались все желающие, организовать очередь к фотографу, сделать так, чтобы ждать фото было не скучно – поставить музыку, попросить волонтеров пообщаться с жите-

лями, параллельно попеть песни под гитару.

8. Собрать у жителей интерната отзывы о мероприятии.

9. После мероприятия организовать волонтерам и артисту возможность отдохнуть, перекусить. Это можно сделать и по пути домой, в кафе.

10. Не забыть отправить фотографии артистам, волонтерам, к следующей поездке в дом престарелых распечатать фотографии и привезти их жителям.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Нужно четко понимать особенности аудитории: ограниченность в передвижении, пожилой возраст, ментальные особенности жителя психоневрологического интерната, болезни, ощущение отчуждения от близких и общества. Убедиться, что приглашенный клоун это тоже понимает. По возможности увидеть до выступления программу и скорректировать ее. Проговорить с артистом правила поведения в интернате, чего категорически нельзя делать, на какие темы шутить не стоит. Рассказать, как быть, если он теряет контроль над своими эмоциями или видит, что это происходит у жителя интерната.



2. Очень хорошо обсудить с клоуном «стоп-действие»: если куратор со стороны видит, что действия артиста во время выступления при большой аудитории, или индивидуального в комнате, выходят за рамки допустимого или могут невольно обидеть пожилых людей, каким образом можно привлечь внимание клоуна, чтобы он скорректировал свое выступление.
3. Если выступление проходит только на сцене, то стоит

отказаться от мелкого реквизита, который плохо виден из зала.

4. Подготовить клоуна, особенно если планируется посещение комнат, к тому, что не все люди могут захотеть с ним общаться, смотреть его выступление. Такой отказ – часть психологической помощи жителю интерната – реализация права выбора. Неподготовленного волонтера, тем более выступающего артиста, это может расстроить и выбить из колеи.

Заметка о мероприятии

Михаил Михайлович из Одинцовского интерната, что в Ромашкове Московской области, веселый и жизнерадостный человек, но из-за некоторых своих особенностей (он плохо передвигается), очень стеснительный и робкий. А Валентина Васильевна, отсюда же, – редкостная хохотушка и затейница! А клоун взял и вытащил на сцену Валентину Васильевну, сделал ей корону из воздушного шарика – принцесса, да и только. А потом пригласил Михаила Михайловича... Уговаривали его и волонтеры, и сотрудники, и соседи по интернату. Вышел! Ему быстро соорудили мужскую версию короны и меч. Михаил Михайлович должен был защищать свою принцессу от «нападения» клоуна. В награду он получил цветочек из шаров, который подарил своей принцессе, даже на одно колено смог встать. Забыл про свою скованность и проблемы с передвижением. После этого глаза у обоих светились, они вспомнили, что он мужчина – защитник, а она – прекрасная женщина. В зале все поддерживали Михаила Михайловича, от души радовались его победе. Все будто на несколько минут вернулись в беззаботное время детства. Когда волонтеры приехали через месяц, то увидели, что у Валентины Васильевны полусдутый цветок у кровати стоит, а у Михаила Михайловича – меч. А привезенные фотографии с клоуном все жители дома сразу поставили на свои тумбочки. И, глядя на них, улыбались, улыбались, улыбались.



КЕЙС: ПОЕЗДКА В ИНТЕРНАТ С ДОМАШНИМИ ПИТОМЦАМИ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

проведение праздничной программы с учетом участия в ней собак и других животных.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

снижение уровня психологического напряжения и профилактика депрессии. Облегчение чувства одиночества. Повышение активности и общего тонуса. Чудесные воспоминания.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

2-3 часа, в зависимости от реакции проживающих и возможностей животных.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

возможно до 40 проживающих, 15 – волонтеров.

▶ Кейс составлен на основе практики Алины Логиновой и описывает приезд с собаками.

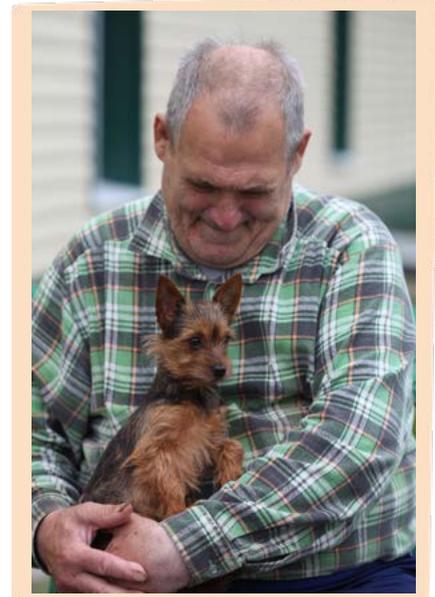
ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Нет ли ограничений у учреждения на участие в мероприятии собак.
2. Согласны ли жители интерната на приезд животных.
3. Есть ли у кого-то из жителей аллергия на животных.
4. Есть ли фобии/страхи, которые касаются животных.

С ХОЗЯЕВАМИ СОБАК И ВОЛОНТЕРАМИ

1. Заранее встретиться с хозяевами и их собаками, посмотреть на поведение животных, как реагирует на незнакомцев, обговорить, нет ли ограничений для участия собаки в мероприятии.
2. Предупредить волонтеров о наличии собак, провести инструктаж об особенностях породы.
3. Обсудить программу проведения, что они хотят показать и рассказать (дрессировка, общение и т. д.)
4. Для каждой собаки предусмотреть участие трех волонтеров, кроме хозяина, для контроля за ситуацией и помощи.



5. Договориться о том, как именно будет участвовать собака в праздничных мероприятиях. Например, что это будет в конце праздника, а до этого можно пройтись по палатам и пообщаться с маломобильными и немобильными постояльцами.
6. Обеспечить фото- или видеосъемку.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

Куратору необходимо следить за тем, где и с кем сейчас собаки, обращать внимание на реакцию людей и в случае, если она отрицательная, прекратить контакт, перевести в другую палату, другое помещение.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Реакция людей на животных обычно очень позитивна, и собаки, приезжающие в интернаты, как правило, хорошо реагируют на людей, но все же необходимо все время внимательно следить за происходящим.
2. Часто волонтеры так увлекаются собаками, что забывают о самой главной цели приезда – общении с проживающими. Поэтому куратору при необходимости нужно будет напомнить об этом волонтерам.
3. Возможна аллергия на животных, в этом случае можно привозить рыбок, попугаев или больших улиток.
4. Если заранее не встретиться с хозяевами и собаками, может

оказаться, что собака не любит незнакомцев и плохо на них реагирует. Поэтому встречу лучше назначать за 2 недели или больше до мероприятия, чтобы можно было заменить животных.

5. Некоторые постояльцы побаиваются собак, но не решаются об этом сказать. Поэтому мы обычно в конце программы говорим, что сейчас основная часть праздника уже закончена и кто хочет, может пойти отдохнуть, а у нас будет небольшое представление с общением с собаками. Так мы избавляем пожилых людей от неловкости, и те, кто хочет, уходят в свои комнаты или продолжают петь песни, просто общаться, а те, кто хочет, – общаются с нашими гостями.

6. Выгуливать собак необходимо в строго отведенных администрацией местах и убирать за собой.



КЕЙС: ДЕНЬ КРАСОТЫ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в дом престарелых, ПНИ или отделение сестринского ухода приезжают парикмахеры, визажисты, косметологи, мастера маникюра и педикюра, фотографы. Они делают пожилым людям модные стрижки, красят волосы, брови, делают маникюр, педикюр, и после этого устраивают фотосессии.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

день красоты для пожилых людей – это возможность получить и услуги мастеров красоты, и яркие впечатления; это способ сбросить годы и почувствовать себя счастливыми.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от часа до четырех часов.

▶ СПРАВОЧНО:

в среднем день красоты длится 4 часа, лучше выбирать время между завтраком и обедом – с 9 до 13 часов. За это время 1 мастер маникюра может обслужить 5 человек; 1 парикмахер – 7–8 человек; 1 косметолог – 4–5 человек.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое, зависит от количества желающих.

▶ Кейс составлен на основе практик Марины Шкробец и Евгении Терентьевой (Ростовская область), Натальи Бетехтиной (Ленинградская область).

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату проведения дня красоты, с учетом возможностей мастеров-волонтеров.
2. Узнать точное количество проживающих в интернате людей, которые хотят участвовать в мероприятии, учесть количество мужчин и женщин, чтобы не приехать с пятью мастерами маникюра в дом, где большинство проживающих мужчины, которые вряд ли захотят его делать.



3. Заранее попросить рассказать проживающим в интернате людям о возможностях, которые у них будут: постричься, покрасить ногти, сделать макияж и т. д. Вместе с сотрудниками интерната уточнить пожелания пожилых людей, чтобы лучше представлять

состав мастеров и оборудование. Плюс рассказать о запланированном мероприятии, о том, как оно будет проходить, как будет организован досуг во время ожидания.

4. Выяснить, есть ли у кого-то медицинские ограничения для проведения тех или иных процедур.
5. Обсудить организационные моменты: сколько мастеров можно разместить, чтобы было комфортно работать. Обеспечить рабочие места: столы с освещением, стулья, зеркала, дополнительные столики (по опыту, для работы парикмахеров можно использовать даже прикроватные столики). Предусмотреть места для мытья головы или попросить сотрудников помочь проживающим помыть голову перед мероприятием.
6. Уточнить технические моменты, просьбы, которые на этапе подготовки поступят от мастеров: подведены ли розетки, есть ли сетевой фильтр или иное необходимое для работы оборудование и т. д.
7. Обсудить необходимость участия сотрудников интерната в мероприятии. Может потребоваться, например, помощь в сопровождении маломобильных людей, помощь с уборкой помещения и т. д.
8. Договориться о возможности устроить общее совместное чаепитие и угостить мастеров, чтобы они могли отдохнуть.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Рассчитать необходимое количество мастеров красоты, готовых на добровольных началах подстричь, покрасить, сделать маникюр и педикюр пожилым людям, и сформировать команду.
2. Где искать мастеров:
 - ▶ группы фонда в соц.сетях;
 - ▶ тематические сообщества в инстаграм, вконтакте, фейсбуке;
 - ▶ школы парикмахерского искусства, курсы обучения маникюру;
 - ▶ профессиональные училища, колледжи;
 - ▶ парикмахерские, салоны красоты.
3. У всех желающих поучаствовать в мероприятии мастеров

попросить документы, подтверждающие их образование: дипломы, сертификаты.

4. Обсудить со всеми мастерами следующие моменты:
 - ▶ какие пожелания поступили от живущих в интернате людей;
 - ▶ какой объем работы могут и готовы выполнить мастера в запланированное время: могут ли красить волосы, а не только стричь, будут ли красить брови и т. д.;
 - ▶ какие минимальные условия необходимы для работы: наличие рядом раковины, розетки, кресел или кушетки для педикюра и т. д.
 - ▶ Каким образом осуществляется дезинфекция и стерилизация инструментов (планируют ли мастера брать с собой сухожар или привезут определенное



количество инструментов, прошедших обработку и запечатанных в специальные пакеты);

► нужны ли какие-то средства и оборудование, которые необходимо докупить: краски, лаки, фены и т. д.

5. Пригласить фотографов, желательно с профессиональной техникой, чтобы можно было снять или репортажи, или серию портретов. При желании и согласии пожилых людей можно сделать съемки до и после.

6. Продумать организацию дополнительного досуга, чтобы людям не скучно было ждать, например:

- музыка;
 - настольные игры;
 - фримаркет (бесплатный магазин), особенно если там будут кофточки/платочки, в которые можно сразу же надеться;
 - тематическая фотосессия с реквизитом;
 - недолгий мастер-класс, например, по живописи, мыловарению.
7. Предусмотреть небольшие презенты – крем для рук, расческу, брошку, которые можно будет подарить по завершении мероприятия.



ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Вместе с персоналом распределить всех мастеров по заранее отведенным им местам, помочь организовать рабочее место.
2. Помочь организовать занятость мастеров, перенаправлять участников мероприятия, подсказывать им, чтобы не получилось очереди к одному мастеру в то время как другой мастер не занят, просто потому, что размещен, например, в конце коридора, и о нем не знают.
3. Помочь пожилым людям чувствовать себя комфортно, приободрить тех, кто стесняется или сомневается.
4. Провести фотосессию во время и по окончании мероприятия.
5. Собрать и записать отзывы проживающих о мероприятии.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

► Необходимо обеспечение безопасности и соблюдения всех санитарных норм при оказании услуг парикмахерами, мастерами маникюра и педикюра. Для этого

необходимо проверить документы об образовании, а также обсудить вопросы дезинфекции и стерилизации инструментов.

► Необходимо обеспечить оптимальное соотношение количества мастеров и подопечных, учитывая при этом, что часть из них маломобильны и не смогут прийти. В противном случае может получиться, что мастера не успеют сделать стрижку или маникюр всем желающим, поэтому если команда не набирается на согласованную дату, то лучше перенести поездку, чем обидеть пожилых людей, которым не успели уделить внимание.

Заметка о мероприятии

Марии Михайловне из Михайловки Целинского района сделали очень стильную стрижку каре. В доме престарелых она живет вместе с мужем Иваном Николаевичем, с которым прожили вместе всю жизнь, обоим им за 80 лет. Ее подстригли настолько замечательно, что посмотреть сбежался весь персонал. Мария Михайловна смушалась и восхищенно смотрелась в зеркало: «Меня же сейчас дед мой не узнает!»

КЕЙС: ВЫЕЗДНОЙ КИНОТЕАТР

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в доме престарелых организуют выездной кинотеатр, чтобы люди могли посетить настоящий киносеанс.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

совместный просмотр хороших фильмов на большом экране позволяет получить новые впечатления, повысить эмоциональный тонус, поддерживает интерес к жизни, дает новые темы для разговоров и повышает общую активность, стимулирует память.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

1,5–2 часа.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое, зависит от размера зала для просмотра. Если учитывать размеры стандартного экрана, который можно привезти с собой, то оптимальное количество до 20 человек, чтобы всем было видно и слышно.

▶ Кейс составлен на основе практики волонтеров во время волонтерского лагеря в Архангельской области.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату и время проведения кинопоказа, с учетом возможностей волонтеров и расписания активностей в доме престарелых. Показ можно проводить как в утренние часы – после завтрака, так и во второй половине дня – сразу после ужина. Подготовку можно частично провести перед ужином.

2. Узнать пожелания жителей дома о репертуаре фильмов. Помочь составить список может культурог учреждение. Для просмотра во время волонтерского лагеря заказывали такие фильмы: «Весна на Заречной улице», «Иван Васильевич», «Морозко», и уж очень хотели «Генералов песчаных карьеров». Лучше выбирать недлинные фильмы на 1,5–2 часа.

3. Обсудить организационные моменты: размер зала, размер и количество окон и возможность их затемнить (плотные шторы), если у волонтеров нет экрана, узнать, может ли интернат выделить для показа 2 белых пододоеальника и помочь их повесить. Время на подготовку

зала и аппаратуры лучше заложить из расчета 1,5–2 часа. Для подготовки понадобится как минимум три волонтера.

4. Уточнить технические моменты: есть ли розетки, каково напряжение, где разместить аппаратуру, какая аппаратура есть на месте, сколько есть стульев для зрителей и как их лучше расставить.

5. Обсудить необходимость участия сотрудников интерната в мероприятии. Может потребоваться помощь в сопровождении маломобильных людей, помощь с уборкой помещения и т. д.

6. Попросить сотрудников учреждения заранее анонсировать мероприятие.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Найти и договориться о доставке всей необходимой для показа аппаратуры и оборудования.

2. Найти и скачать необходимый фильм (фильмы) в хорошем техническом качестве со звуком.

3. Лучше заранее проверить содержание фильма: например, что там нет ненужных вставок с рекламой, что присутствует перевод для иностранных фильмов.

4. Убедиться, что звуковая дорожка к фильму достаточно громкая, а колонки, которые волон-

теры везут с собой, достаточно мощные для выбранного зала.

5. Продумать, как затемнять окна, как вешать экран.

6. Взять аккумуляторы для техники на случай, если в учреждении вдруг отключат электричество именно к вашему приезду.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Повесить экран, сделать затемнение, расставить стулья, выставить и настроить аппаратуру.

2. Проверить, как идет фильм и звучат колонки.

3. Привезти тех, кто передвигается на колясках, и удобно рассадить удобно проживающих.

4. Провести показ.

5. Волонтеры должны присутствовать во время показа в зале, чтобы помочь проживающим уйти с мероприятия в случае, если они захотят это сделать раньше, чем закончится фильм.

6. Сделать фото мероприятия.

7. По окончании фильма можно запланировать небольшое чаепитие с обсуждением увиденного. Собрать отзывы о мероприятии.

8. По окончании всего мероприятия проводить бабушек и дедушек, собрать аппаратуру и экран, убрать зал или договориться об этом с персоналом учреждения.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Необходимо следить за реакцией проживающих: если необходимо – убавить громкость звука или наоборот прибавить.

2. Помогать уйти тем, кто это хочет сделать раньше окончания мероприятия.

3. Проверять качество фильма – перевода, звука – до показа обязательно. Неудобные моменты можно вырезать.

4. Затемнение окон можно сделать только на половину зала (в зоне экрана) с помощью плотных пакетов для мусора. Пакеты электризуются и держатся на стеклах за счет статического электричества.

5. Если нет экрана, то будет достаточно двух пододеяльников: их можно скрепить булавками и повесить на телескопическую трубку (купить в Леруа Мерлен, например).

КЕЙС: МАСТЕР-КЛАСС ПО РИСОВАНИЮ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?



▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в домах для престарелых проводится мастер-класс по живописи для пожилых людей. Жители интерната рисуют картину по образцу на холстах акриловыми красками или на бумаге акварелью. Организатор может выбрать картину-образец для рисования, например, зимний/летний пейзаж, или предложить тему для рисования, например, осенний букет.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

рисование развивает мелкую моторику, образное мышление, активизирует работу мозга, повышает концентрацию внимания. Рисование вовлекает пожилых людей в творческий процесс, дает возможность пообщаться не на бытовые темы, поднимает настроение.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

для мастер-класса по рисованию понадобится 1–1,5 часа. Можно проводить утром после завтрака или после тихого часа, если есть хорошо освещенное помещение.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое, зависит от количества желающих.

▶ Кейс составлен на основе практик Елены Выгодчиковой (г. Санкт-Петербург), Анны Белой (Вологодская область, г. Череповец).

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Запросить у культурга дома престарелых возможное количество участников мастер-класса. Собрать пожелания о том, что участники хотели бы нарисовать. Договориться о дате и времени проведения.
2. Договориться о подготовке помещения. Комната для рисования должна быть хорошо освещена, столы должны стоять так, чтобы всем участникам была видна картина-образец.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Выбрать подходящую картину-образец для рисования. Учитывать, что рисунок не должен содержать мелких деталей, ведь рисовать его будут пожилые люди, возможно, с ограниченной моторикой рук.
2. Подготовить необходимое количество расходного материала: распечатки образцов картины, листы для рисования А3 или холсты, краски, кисточки разных размеров, баночки для воды, бумажный скотч, влажные салфетки.

3. Подготовить музыкальное сопровождение. Можно выбрать музыку подходящей тематики, например, если рисовать планируется зимний пейзаж, сделать подборку песен о зиме. Лучше если она будет состоять из песен прошлых лет или очень известных современных. Можно подготовить небольшой рассказ о художнике и картине, которую будет предложено нарисовать.

4. Собрать команду волонтеров-помощников, фотографа, желательно с профессиональной аппаратурой. Если есть такая возможность пригласить профессионального художника или учителя рисования, который будет во время мастер-класса профессионально помогать участникам рисовать, объяснить, как смешивать краски, и другие тонкости.

5. Провести вводный инструктаж по целям мастер-класса, этапам его проведения.

6. Предусмотреть небольшие тематические презенты участникам мастер-класса. Например, раскраски и набор фломастеров.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Сделать анонс предстоящего мероприятия. Можно попросить культурга распечатать объяв-

ление с картиной-образцом, чтобы привлечь внимание жителей интерната.

2. Заранее расставить столы и стулья так, чтобы все участники сидели свободно, видели картину-образец, к каждому мог подойти волонтер-помощник.

3. Подготовить аппаратуру, на которой будут проигрываться песни для создания настроения во время рисования.

4. Раздать участникам все необходимое: кисти, краски, воду, образец картины, влажные салфетки. Листы для рисования прикрепить к столам бумажным скотчем, чтобы они не двигались по столу во время работы.

5. Рассказать о картине, художнике.

6. Помогать участникам в процессе рисования: какими цветами, откуда куда ведутся линии. Подбадривать. Организовать съемку процесса работы.

7. По окончании не забыть сделать индивидуальные фотографии участников с их рисунками и коллективное фото.

8. Поблагодарить всех участников за прекрасные работы. Собрать отзывы о мастер-классе.

9. Помочь организовать вернисаж в коридорах или комнате отдыха дома престарелых.

10. Убрать комнату после мастер-класса.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Преодолеть возражения пожилых людей: «Я уже старый – ничего не умею, у меня все равно ничего не получится». Нужно убедить каждого участника, что он будет создавать свой индивидуальный шедевр, ни на что не похожий.

2. Как помочь преодолеть страх чистого листа? Первые линии можно нарисовать вместе, водить рукой пожилого человека. Обязательно подбадривать, давать положительные комментарии.

3. Нужно иметь в виду, что пожилые люди быстро утомляются, теряют интерес к процессу

рисования. Поэтому нужно выбрать максимально простую картину. Сделать активный перерыв: провести пальчиковую гимнастику, походить, спеть вместе песню.

Отзывы участников мастер-класса по рисованию

«Я и не знал, что так умею рисовать!»

«Спасибо вам большое – раньше я очень любила рисовать».

«Хоть у меня и не очень получилось, но я хорошо провела время с вами».

«Теперь будем открывать картинную галерею!»



КЕЙС: МАСТЕР-КЛАСС ПО БИОКЕРАМИКЕ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

пожилые люди и люди с инвалидностью занимаются общей творческой работой с соленым тестом.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

тестопластика способствует поддержанию и развитию познавательных процессов (ощущение, восприятие, осмысление, запоминание, обобщение), стимулирует развитие памяти, поскольку, чтобы сделать поделку, нужно запомнить последовательность изготовления, активизирует мыслительные процессы – в процессе работы у пожилого человека или человека с инвалидностью возникает необходимость соотнесения наглядных символов со словесными и перевод их значения в самостоятельное действие, способствует концентрации внимания.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

1,5–2 часа.

▶ СПРАВОЧНО:

в среднем занятие длится от 1,5 до 2 часов. Лучше выбирать промежутки времени между завтраком и обедом с 9.30 до 11.30 или между обедом и ужином с 14.00 до 17.00. За время занятия один волонтер может работать с 3–4 людьми и охватить до 12 человек, если работать в паре.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

от 3 до 12 человек, зависит от уровня сложности выбранной работы, от количества волонтеров, занятых в данном мастер-классе.

▶ Кейс составлен на основе практики Ирины Тимофеевой (Псковская область).

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату проведения мероприятия, чтобы избежать форс-мажоров (например, чтобы одно мероприятие не наложилось на другое).
2. Обсудить необходимость участия дополнительных сотрудников в мероприятии, например, помощь в сопровождении маломобильных людей, помощь с уборкой после проведенного занятия.

С ВОЛОНТЕРАМИ

Обсудить список ингредиентов, которые нужно докупить для проведения данного мастер-класса: клей ПВА, мука, соль, пищевые красители.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Вместе с сопровождающими сотрудниками помочь участникам комфортно расположиться для работы.

2. Обеспечить достаточное количество рабочего материала на каждом рабочем месте.
3. Организовать спокойный четкий алгоритм проведения занятия, подходящий именно для данной группы людей.
4. Организовать комфортную среду проведения занятия: спокойный размеренный темп работы, мягкая интонация ведения занятия, деликатный подход при исправлении недочетов, похвала и приободрение участников занятия независимо от результата.
5. Провести фотосессию во время и после занятия с результатами работ.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. При большом количестве участников необходимо привлечь второго волонтера, чтобы не получилось очереди в процессе исправления каких-либо недочетов.
2. Нужно учесть физические особенности каждого участника мастер-класса для понимания того, кому помощь второго волонтера понадобится в первую

очередь. Тем самым получится избежать негативных эмоций.

3. Соленое тесто необходимо довести до правильной консистенции, чтобы оно не липло к рукам и не доставляло людям дискомфорт.

Заметка о мероприятии

Любовь Николаевна из Великолукского дома-интерната посещает каждое занятие по биокерамике, превращая тесто в декоративные подвески, которые затем очень гармонично украшают стены ее комнаты, радуя и ее, и тех, кто приходит в гости. Также фигурка из соленого теста может стать хорошим символическим подарком.

КЕЙС: РОСПИСЬ СТЕН

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в дом престарелых, ПНИ или отделение сестринского ухода приезжают волонтеры расписывать стены жилых помещений.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

для оживления привычной обстановки, создания уюта и красоты.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

примерно 4–6 часов на одно помещение.

▶ СПРАВОЧНО:

чаще роспись проводится в освобожденных, ремонтируемых помещениях. У нас был опыт росписи как в коридорах и холлах, так и в комнате с постояльцами. В таком случае они становятся участниками процесса – высказывают свои пожелания, подсказывают, что изобразить, или с помощью волонтера сами расписывают стены.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

оптимально 2–3 волонтера на помещение.

▶ Кейс составлен на основе многолетней практики волонтеров фонда во время летних лагерей.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату проведения росписи с учетом возможностей художников-волонтеров.

2. В зависимости от условий проживания постояльцев договориться о необходимости освободить помещение или сдвинуть мебель таким образом, чтобы освободить доступ к стенам.

3. Заранее попросить рассказать проживающим в интернате людям о мероприятии. Возможно, кто-то откажется от этого предложения, а кто-то даст свои пожелания о содержании росписи.

4. Обсудить организационные моменты: присутствие какого количества волонтеров комфортно для постояльцев, о каких площадях идет речь, есть ли возможность у интерната предоставить стремянки или стулья, которые можно использовать в работе.

5. Обсудить необходимость участия сотрудников интерната в мероприятии. Может потребоваться, например, помощь с уборкой помещения и т. д.

6. Договориться о возможности устроить общее совместное чаепитие по окончании работ.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Рассчитать необходимое количество художников, готовых на добровольных началах расписывать стены, и сформировать команду.

2. Где искать волонтеров: группы фонда в социальных сетях.

3. Обсудить со всеми волонтерами следующие моменты:

▶ какие пожелания поступили от проживающих в интернате людей;

▶ какой объем работы могут и готовы выполнить художники в запланированное время;

▶ какие минимальные условия необходимы для работы;

▶ какой подобный опыт есть у всех волонтеров;

▶ нужны ли какие-то средства, которые нужно докупить: краски, кисти, губки и т. п.

4. Пригласить фотографов, желательно с профессиональной техникой, чтобы можно было снять или репортажи, или серию фото процесса.

5. Провести предварительную подготовку материалов, позволяющих ускорить процесс росписи: эскизы, трафареты, штампы, кальки для перевода рисунка и т. п.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Вместе с персоналом распределить волонтеров по помещениям, отведенным для росписи, помочь организовать рабочее место.

2. Если кто-то из постояльцев учреждения хочет принять участие, подсказать, как это можно организовать: что делать, чем помогать, как наносить краску так, чтобы не было подтеков, и не испортить стену.



3. Помочь пожилым людям чувствовать себя комфортно. Если роспись проходит в помещении с маломобильными, можно пригласить музыканта. Иногда волонтеры поют вместе с проживающими или просто разговаривают в процессе росписи.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Основная проблема – качество и скорость выполнения подобных работ. Для того чтобы можно было ускорить процесс и привлекать к нему не только профессиональных художников, но и просто волонтеров с хорошими навыками общения с пожилыми людьми или самих постояльцев домов престарелых или ПНИ, заранее изготавливаются штампы и трафареты. С ними может работать человек без специальных навыков, а результат получается аккуратный и красивый. В конечном счете главное не испортить помещение, в котором люди живут, и подарить им такой приятный и ненавязчивый рисунок, который сможет радовать каждый день.

2. Очень важно сделать жителей интерната полноценными участниками процесса, даже если это только возможность выбора рисунка.

КЕЙС: КРУГ ДРУЗЕЙ ПО ТВОРЧЕСКИМ ИНТЕРЕСАМ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

организация досуга. Когда можно собраться, поговорить о себе и своих увлечениях, поучиться друг у друга, принести и похвастаться своими произведениями. Это может быть вязание крючком или спицами, вышивание нитками мулине или бисером, выжигание, резьба по дереву, бисероплетение, рисование и т. д. Периодически устраивается чаепитие, особенно это хорошо проводить после участия в выставках, конкурсах.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

для пожилых людей это и возможность общения, и возможность разнообразить досуг, найти новое увлечение или вспомнить свои забытые творческие занятия. В результате улучшается настроение и самочувствие.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

1,5–2 часа.

▶ СПРАВОЧНО:

одного раза в неделю по опыту вполне достаточно. Обычно кружок устраивают после обеда.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

2 волонтера, ведущих мероприятие, количество присутствующих – любое.

▶ Кейс составлен на основе многолетней практики волонтеров фонда.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее обговариваем время и место проведения «Круга друзей по творческим интересам» с учетом основного времени работы культорганизаторов.
2. Заранее просим напомнить участникам о времени и месте проведения мероприятия. Обычно мы просим повесить объявление и сделать сообщение по громкой связи. И обязательно напомнить, какие были планы на ближайшую встречу.
3. Просим обеспечить место проведения мероприятия столами, стульями, розетками.
4. Просим выделить сотрудников, которые будут сопровождать маломобильных проживающих. Или договариваемся, что это будут делать волонтеры.

С ВОЛОНТЕРАМИ

Распределяем функции, кто будет помогать участникам, кто проводить ознакомительный мастер-класс, кто готовить чаепитие, кто фотографирует.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Волонтеры заранее организуют место для проведения встречи. Проверяют, есть ли все необходимое. Если устраивается чаепитие, готовят его.
2. Во время проведения можно делать фотографии, которые потом могут стать основной выставки произведений участников.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Если проводим чаепитие, то ознакомительный мастер-класс по какому-либо виду творчества переносим на следующий раз. Совмещение двух этих форм организации встречи утомительно для пожилых людей.
2. Если собирается одновременно много людей, то лучше перенести ознакомительный мастер-класс и дать людям возможность просто пообщаться. И перевести встречу в формат обмена опытом, дать возможность похвастаться своими поделками.

КЕЙС: ЛЕПКА ПЕЛЬМЕНЕЙ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

приготовить вместе с проживающими пельмени, около 10 штук на каждого участника. В идеале – угостить всех проживающих учреждения. Для пожилых людей это возможность поделиться своими рецептами, умениями, а для молодых ребят, живущих в ПНИ, это мастер-класс по приготовлению пельменей.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

общение с проживающими волонтеров во время совместной деятельности, улучшение эмоционального состояния с помощью позитивных воспоминаний о лепке домашних пельменей. Работа с мелкой моторикой. В процессе общения собираем истории о кулинарных рецептах и традициях, которыми делятся участники. Создаем домашнюю атмосферу и уют в учреждении.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

около 2 часов.

▶ СПРАВОЧНО:

приготовление ингредиентов дома перед мероприятием – 1 час, подготовка перед мероприятием в учреждении – 10 минут, мастер-класс – 2 часа, приготовление и совместная дегустация – 30 минут, уборка помещения – 20 минут. Лучше всего предложить для мероприятия утренние часы с 10.00 – 12.00 для того, чтобы потом дегустировать во время обеда. Возможно проведение после дневного отдыха.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

до 30 проживающих, 10 волонтеров, 1 сотрудник интерната (работающий на кухне).

▶ Кейс составлен на основе опыта волонтерских поездок в Московской области.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Мероприятие начинается заранее с согласования даты проведения и выяснения возможности проведения его в учреждении. В зависимости от организационных моментов начинать согласовывать нужно не менее, чем за месяц.

2. Необходимо обсудить наличие отдельного помещения для принятия пищи (столовая) и наличие столов, стульев (по предполагаемому количеству участников). Необходимо наличие холодильника, которым смогут воспользоваться волонтеры. Отдельные столы для выкладывания свежевылепленных пельменей. Также необходимо узнать возможность использовать ресурсы кухни (столовой) для того, чтобы сварить готовые пельмени сразу после приготовления. Если такой возможности нет – возможность использовать розетки для подключения переносных настольных плиток.

3. Согласовать предварительное количество участников (кто может лепить) и количество людей, кто не сможет лепить, но кому

можно дегустировать пельмени по состоянию здоровья.

4. Обязательно проговорить с руководством учреждения продуктовую безопасность мероприятия. Все продукты закупаются в магазине и имеют кассовый и товарный чеки. Все инструменты и используемые поверхности должны быть обработаны дезинфицирующими средствами. Рядом с местом проведения мероприятия должен быть рукомойник.

5. В некоторых учреждениях сотрудники предлагают самостоятельно закупить и подготовить ингредиенты. Это идеальный вариант.

6. Важно проговорить с учреждением тайминг мероприятия, чтобы не мешать обеду и «включить» в обед дегустацию пельменей. По возможности хорошо организовать совместное общее застолье.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Распределить досконально функционал и обязанности между собой.

2. Оценить удаленность проживания волонтеров от учреждения – время транспортировки продуктов без холодильника и погодные условия. Мы предполагаем (так в основном бывает), что ингредиенты покупают волонтеры.

3. Предлагаем здесь расчет на 30 человек (примерно 15 человек участников-проживающих, кто сможет лепить, дегустирует потом примерно 25 человек). Заранее готовимся, что количество тех, кто будет лепить, может быть и меньше, и придется лепить много самим волонтерам, чтобы угостить всех желающих проживающих.

4. Считаю, сколько понадобится средств на закупки. Распределяем задачи между волонтерами:

► На 1 кг фарша должно выйти 50–70 пельменей. Соответственно фарша нужно 5 кг (всегда страшно, что не хватит, поэтому покупаем 6–7 кг, но он всегда остается). Покупка фарша должна быть произведена не раньше вечера перед мероприятием. Лук сразу не добавляем, не солим, не готовим. Храним в холодильнике, не закрывая тару герметично, чтобы фарш не задохнулся.

► Покупаем 6 кг лука. Соль, перец, лавровый лист, перец горошком. Шинкуем перед мероприятием лук и добавляем в фарш непосредственно перед мастер-классом. Перед мастер-классом солим и перчим фарш. Стараемся взять с собой кухонный комбайн для шинковки лука.

► Тесто делаем сами заблаговременно – из расчета 2 кг теста на 1 кг фарша. Дома готовое тесто храним в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

► Покупаем для лепки пельменей 3 кг муки, 3 банки сметаны по 250 гр.

► Дополнительно – стрейч-пленку (обернуть столы для лепки), одноразовую посуду (проживающие могут есть из своей, но одноразовая глубокая посуда должна быть для ускорения процесса раздачи и уменьшения проблем для персонала), одноразовые приборы, салфетки, бумажные полотенца, жидкое мыло с дозатором, полотенца кухонные.



5. Из дома нужно захватить:

► скалки деревянные из расчета 1 скалка на 2 участников,

► кухонный комбайн для шинковки лука,

► большой тазик для перемешивания фарша и малые (подойдут одноразовые пластиковые глубокие тарелки) для подачи фарша на стол участникам,

► ложки для вымешивания фарша и его раскладывания по тарелкам. Малые одноразовые ложки для участников – раскладывать фарш по порциям,

► ножи столовые для отделения порционных кусочков теста. Мы берем с собой пельменницы для оперативного изготовления пельменей, многие проживающие вспоминают это приспособление и с удовольствием лепят с ней.

► Разделочные доски, подносы. На них мы выкладываем готовые слепленные пельмени до момента их варки. Их нужно по количеству участников, которые лепят. Мы просим волонтеров приносить по 2 шт. из дома.

► В некоторых учреждениях мы приносили и свои большие кастрюли (и портативные электроплиты, если в них есть необходимость), т.к. чем больше кастрюль – тем оперативнее сварим пельмени для застолья.



► Фартуки берем из дома или покупаем одноразовые для всех участников.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Что главное в этом мероприятии – это процесс и атмосфера. Как и дома – это ритуал, немного сумбурный и суетный, но когда участники садятся за стол и начинают пачкать руки мукой, вылепливая «ушки», – все встает на свои места.

2. Мы приезжаем обязательно заранее, необходимо подготовить помещение.

3. Столы протираем антисептиком, потом обтягиваем стрейч-пленкой, чтобы не было контакта с поверхностью столов.



Столы лучше всего составить вместе, буквой П.

4. Шинкуем лук, добавляем в фарш, солим и перчим фарш до готовности. Лучше недосолить!
5. На столы выкладываем скалки, ставим тарелки с фаршем и ложкой, «колобки» из теста пропорционально участникам, стараясь, чтобы на 4–5 человек было по комплекту мясо-«колобок»-скалки.
6. Ставим на плиту кастрюли с водой.
7. Приглашаем участников, рассаживаем, учитывая индивидуальные особенности каждого участника. Кому-то нужен стул со спинкой, для человека на коляске надо убрать стул (необходимо предусмотреть для него антисептические салфетки, поскольку он крутит колеса коляски).
8. На троих проживающих должен быть один волонтер-помощник, который контролирует ситуацию, помогает, подсказывает, направляет. Не у всех сразу получается – тесто может не сразу лепиться, люди забыли, как делать. Не обязательно стремиться к «идеальным» по форме пельменям. Они могут быть большими и маленькими, и в форме вареников – «ушки делать» не у всех получится. Иногда люди просто хотят посидеть и посмотреть, как ловко делают другие, просто «побыть в процессе».
9. Важно поддерживать разговор, узнавать любимые рецепты и тонкости этого блюда.
10. Важно оперативно забирать не получившиеся изделия, чтобы их вид не травмировал участников.
11. Помощники-волонтеры выкла-

дывают готовые пельмени на засыпанные мукой доски и передают волонтеру, который отвечает за их хранение и варку.

12. Варить пельмени нужно начинать сразу, как наберется нужный объем для кастрюли. До общего застолья эти пельмени можно отнести в качестве угощения с разрешения персонала тем, кто маломобилен и не мог выйти из комнаты.
13. Волонтеры могут подбадривать участников, устраивая шуточные соревнования между столами, участниками по количеству налепленных пельменей.
14. За полчаса до окончания мероприятия начинаем убирать помещение. Люди еще лепят, но мы собираем инвентарь и подготавливаемся к совместной трапезе.
15. Пельмени, сваренные до этого момента, выкладываем на блюда. Просим участников помыть руки и садиться за столы.
16. В этот момент сотрудники могут начинать накрывать столы к обеду. А волонтеры снимают пленку, скатывают всю муку и остатки продуктов в заранее подготовленные мусорные пакеты. Столы просим оставить составленными, чтобы можно было устроить общее застолье.
17. На столы выставляются готовые пельмени, сметана. Готовые к этому моменту пельмени раздаются в одноразовой посуде

индивидуально. Волонтеры присоединяются к трапезе по желанию.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Мероприятие затратное как по финансам, так и по трудоемкости. Очень важно рассчитать свои силы и финансовые ресурсы заранее.
2. Главное относиться к этому мероприятию не с маниакальным желанием всех накормить, а с желанием получить возможность общаться в обстановке, насколько это возможно приближенной к домашней.
3. Важно соблюдать все требования СанПиН по работе с мясными продуктами: не работать голыми руками и не использовать инструмент, соприкасавшийся с мясом, в других этапах. Важно качество закупленных продуктов и сохранность этих продуктов при транспортировке.
4. Лучше всего иметь для этого мероприятия распорядителя, владеющего всеми тонкостями процесса и знакомого с учреждением. Если такового нет – в учреждение нужно приехать заранее и познакомиться с обстановкой.

КЕЙС: ТУР ПО КРЫМУ

? КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

дать возможность людям, проживающим в учреждениях, с помощью сопровождающего волонтера, побывать на отдыхе в Крыму, увидеть море, поучаствовать в экскурсионных программах и развлечениях.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

такое путешествие чаще всего может стать единственной возможностью выбраться на отдых из стен домов престарелых, как пожилым людям, так и молодым ребятам с инвалидностью, попробовать свои силы в самостоятельной жизни, вне интерната, получить новые впечатления и знания, зарядиться оптимизмом, искупаться в море, сменить на время круг общения.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

30–40 дней.

▶ СПРАВОЧНО:

такой выезд готовится заранее, за 1–2 месяца до самого мероприятия и состоит из подготовительного этапа (2–20 дней) и самого тура (3–21 день).

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

1–5 человек. Количество сопровождающих зависит от состояния и возможностей пожилых людей и молодых ребят с инвалидностью, участвующих в поездке.

▶ Кейс составлен на основе практики Ольги Клименко (г. Москва).



ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С ВОЛОНТЕРАМИ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Рассказать о возможности вывезти проживающих на отдых.
2. Прислать подробную информацию о туре, о переезде, о людях, которые смогут сопровождать желающих.
3. Обсудить какое количество людей могут принять участие в таком путешествии.
4. Попросить найти людей, которые хотели бы поехать и при этом смогут самостоятельно передвигаться, ухаживать за собой и не имеют медицинских противопоказаний к такому путешествию.
5. Организовать помощь проживающим в подготовке к туру.

1. Найти финансирование, которое позволит оплатить тур и билеты до места отдыха для подопечных и сопровождающих волонтеров.
2. Найти волонтеров, которые станут сопровождающими для пожилых людей на время тура.
3. Договориться с волонтерами о сопровождении подопечных на всех этапах поездки, подробно обговорить задачи волонтера, который будет сопровождать подопечных.
4. Распределить роли – кроме сопровождающих, нужен еще, как минимум, автоволонтер, который сможет забрать подопечных с вещами из учреждения и привезти на вокзал или в аэропорт, и по возвращении отвезти обратно в учреждение.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Заранее убедиться, что все участники путешествия к нему подготовлены.
2. Познакомить сопровождающих и подопечных до отправки в путь.
3. Ознакомить подопечных с программой путешествия, подробно рассказать, куда они едут, где будут жить, что есть, какие мероприятия их ожидают.
4. Во время поездки максимально быстро приходить на помощь подопечным, если они обращаются к сопровождающему. На месте отдыха помочь с заселением, а также помочь с заполнением бумаг на жилье, еду, экскурсионные программы и т. п.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Во время путешествия, задача сопровождающих волонтеров – максимально подробно отвечать на все вопросы подопечных, помогать во всех возникающих ситуациях, которые могут потребовать участия волонтера, поддерживать пожилых людей, вселять уверенность в их силах, не критиковать,

относиться с пониманием ко всем нестандартным ситуациям.

2. Если в поездке принимают участие молодые ребята, которые большую часть своей жизни прожили в интернатах, то велика вероятность, что это их первое самостоятельное путешествие. Обычно людей, которые первый раз поехали самостоятельно на отдых, больше всего пугает незнание того, что что с ними будет происходить. У них появляется страх, что они не смогут самостоятельно с этим справиться. Например, их может пугать прохождение паспортного контроля, заполнение каких-либо бумаг, перелет в самолете, даже самостоятельный поход в туалет может вызывать приступ паники, поэтому очень важно подготовить к этому сопровождающих людей.
3. В Крыму стоит продумать программу не слишком утомительную, например, чередовать экскурсии и поход на море через день, чтобы не сильно утомлять не подготовленных к таким нагрузкам людей.
4. Будет здорово, если отдыхающие будут хорошо знакомы между собой, тогда им будет проще и веселее.
5. При планировании тура лучше покупать уже готовый пакет с экскурсиями, питанием, жильем, трансфером, страховкой, это поможет избежать лишних трат и дополнительной нагрузки на сопровождающих.

КЕЙС: ПРОВЕДЕНИЕ СВАДЬБЫ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

есть влюбленная пара, живущая в учреждении, это или пожилые люди, или молодые ребята с инвалидностью. Им нужно помочь организовать церемонию и торжество.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

жизнь в интернатах должна быть обычной жизнью, люди не должны оставаться в одиночестве и лишаться любви и дружбы.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от 2 до 6 часов с перерывом.

▶ СПРАВОЧНО:

если свадьба включает сборы жениха и невесты, поездку в ЗАГС, прогулку, фотосессию и банкет в интернате, то первые три части удобнее провести утром, потом сделать перерыв на обед и отдых, потом организовать банкет.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое, чаще всего, кроме жениха и невесты, это представители администрации, друзья и родственники, жители интерната (если маленький интернат, приглашают всех, если большой – частично), волонтеры.

▶ Кейс составлен на основе практик Ольги Балашовой и Инны Кирилловой (Московская область).

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С МОЛОДОЖЕНАМИ И РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Желательно определить дату минимум за месяц, чтобы подать заявление в ЗАГС.
2. Определить программу праздничного дня, тайминг всех этапов мероприятия с учетом возможностей и ограничений здоровья и желаний пары.
3. Распределить обязанности: что организует администрация, что берут на себя волонтеры с куратором.
4. Продумать бюджет мероприятия и его составляющие – распределить оплату расходов между парой, администрацией и волонтерами (помощь фонда).
5. Транспорт в ЗАГС и на прогулку (для инвалидов на колясках нужна специально оборудованная машина) предоставляет обычно администрация.
6. Продумать наряды жениха и невесты и закупить недостающие элементы. Невесте организовать визажиста и парикмахера утром перед ЗАГСом.
7. Обсудить необходимость участия сотрудников интерната в мероприятии. Может потребоваться помощь в сопровождении маломобильных людей (молодоженов, а может быть,

и еще кого-то из проживающих друзей), помощь с подготовкой, оформлением и уборкой помещения, подготовкой праздничного стола и т. д.

8. Обсудить список гостей не из интерната. Это могут быть родственники и друзья пары, которых нужно пригласить заранее. По согласованию с администрацией они могут приехать в ЗАГС, могут присутствовать на банкете в интернате.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Обсудить помощь волонтеров про боно: фотографа, видеографа, парикмахера, визажиста, артистов, бармена, дизайнера-оформителя и т. п.
2. Сформировать команду: куратор-организатор, группа поддержки, волонтерская группа, которая поможет собрать необходимые средства, найти необходимые ресурсы (например, реквизит для фото, платье в аренду, декор для зала, угощение и т. п.).
3. Где искать мастеров:
 - ▶ группы фонда в соц.сетях;
 - ▶ тематические сообщества в инстаграм, вконтакте, в фейсбуке;
 - ▶ школы парикмахерского искусства, курсы обучения маникюру;
 - ▶ профессиональные училища.

4. Распределить роли и ответственность каждого волонтера за какой-то пункт плана.
5. Поиск средств и ресурсов, закупка всего необходимого для свадьбы.
6. Куратор-организатор в течение месяца находится на связи с парой и администрацией интерната для сверки и корректировки планов, подготовки мероприятия.
7. Волонтеры - музыканты и артисты могут участвовать в шоу на банкете. Тогда им предстоит подготовить, согласовать с парой и администрацией (через куратора), отрепетировать и исполнить в нужный момент свои номера.
8. Также на свадьбу нужен ведущий – им может стать культ-организатор интерната или нужно пригласить профессионала.

Ведущий должен учесть особенности здоровья и психологии проживающих в интернате при подготовке программы, конкурсов, игр и прочего. Сценарий должен быть написан и согласован с молодоженами и администрацией заранее.

9. Фотограф. Определить, где и как он будет снимать, когда и в каком виде отдаст снимки. Видеограф, по возможности, аналогично.
10. Подарок молодоженам от волонтеров и фонда – каким он должен быть, обсуждаем и готовимся заранее.
11. Если требуется, помогаем в оформлении зала, подготовке угощения, проведении банкета.
12. Моральная поддержка жениха и невесты, если требуется.



ЭТАПЫ СВАДЬБЫ (оптимальный тайминг)

1. Сборы жениха и невесты (8.00 – 9.30)
2. Выезд в ЗАГС, торжественная регистрация брака в присутствии сотрудников, волонтеров, родных и близких, фотографа (9.30 – 11.00).
3. После ЗАГСА поездка-прогулка с фотосессией на природе. Люди с инвалидностью устают обычно быстрее, поэтому нужно планировать близкую локацию (11.00 — 12.00).
4. Обед, отдых (12.00 — 15.00).
5. Торжественное мероприятие в столовой или зале интерната (15.00 — 17.00).

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Проведение свадьбы требует достаточных средств, поэтому необходимо обсуждать и планировать бюджет как можно раньше, чтобы найти ресурсы к свадьбе. Может потребоваться адресный сбор на сайте фонда.
2. Необходима сильная включённость и заинтересованность

сотрудников интерната. И организованная поддержка волонтеров, у которых обязательно должен быть лидер, куратор-организатор, который будет нести ответственность за результат всей оказываемой помощи.

3. Планирование за месяц минимум – кто что делает и кто за что отвечает.

Заметка о мероприятии

Оксана и Михаил поженились 29 сентября 2020 года. Они оба очень волновались, но все получилось торжественно и красиво, даже лучше, чем ожидали. Друзья и близкие приехали поздравить, несколько родственников смогли принять участие в веселом застолье наряду со всеми проживающими интерната. Были и цветы, и подарки, и слезы, и смех, шквал эмоций. Прогулка по живописным озерным берегам. На память Михаил и Оксана получили от волонтеров фонда фотокнигу, в которой запечатлены самые яркие моменты свадьбы, а может, и всей жизни.

КЕЙС: ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в данном случае мы описываем историю про то, как исполнилась заветная мечта пожилой женщины познакомиться с Леонидом Якубовичем и полетать с ним на вертолете. Эту мечту захотел помочь исполнить С. В. Кириенко, который и попросил об этом Якубовича.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

исполнение заветных желаний дарит пожилым людям огромное удовольствие, дает силы и желание жить, после остаются эмоции и фотографии на долгую память.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от 1 часа до 4 часов.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

человек, чью мечту мы хотим исполнить. Селебрити (если мечта заключается в том, чтобы повидаться с известным человеком).

▶ Кейс составлен на основе практики Марины Михайловой (Тверская область).

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату проведения встречи и место с учетом возможностей известного человека, который задействован в мероприятии.
2. Указать точное количество людей, которые будут присутствовать на мероприятии.
3. Выяснить, есть ли какие-то ограничения (в данном случае, необходимо было узнать, нет ли медицинских ограничений для полета на вертолете).
4. Организовать сопровождение медика на случай, если пожилой человек из-за сильных эмоций почувствует себя плохо.
5. Договориться об организации приезда известного человека в учреждение, возможности организовать чаепитие, например.
6. Заранее попросить рассказать проживающим учреждения о приезде известного человека, чтобы они тоже смогли с ним увидеться.
7. Обсудить необходимость участия сотрудников интерната в данном мероприятии.

С УЧАСТНИКАМИ

1. Договориться о возможности участия в мероприятии.

2. Рассказать об ожиданиях пожилого человека.
3. Узнать возможности и ограничения гостя.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Познакомить гостя с человеком, ради исполнения мечты которого он приехал.
2. Исполнить желание. В данном случае, это был полет на вертолете.
3. После можно организовать чаепитие и поделиться эмоциями.
4. Провести фото- или видеосъемку всей встречи.
5. Организовать небольшую встречу с жителями интерната.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

Необходимо обговорить все организационные моменты с сотрудниками и проживающими учреждения, чтобы не было недоразумений. Объяснить, что актер приехал именно к определенному человеку, но при этом, конечно, постарается со всеми пообщаться.



Заметка о мероприятии

Татьяна Сергеевна до сих пор с радостью вспоминает этот день. «Никогда не прекращайте мечтать! – говорит она. – Мечты, рано или поздно, сбываются!»

КЕЙС: ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ ОНЛАЙН

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

волонтер читает стихи или известных авторов, или собственного сочинения.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

улучшение эмоционального состояния пожилых людей, вовлечение в деятельность, разнообразие досуга, донесение новой информации.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от 30 минут до 45 минут.

▶ СПРАВОЧНО:

желательно не превышать время проведения встречи больше, чем 45 минут, так как пожилым людям сложно воспринимать стихи на слух долго.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

от волонтеров – не менее 1, от учреждений – любое.

▶ Кейс составлен на основе практики Анны Белой.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Провести консультацию по подключению к программе видеоконференций.
2. Согласовать с руководством интерната или лицом, ответственным за проведение мероприятий, дату и время проведения встречи.
3. Провести заранее (например, за день до назначенной даты) пробную встречу с интернатом.
4. Накануне встречи напомнить сотруднику интерната о встрече,

выслать ссылку на подключение. В случае отмены встречи со стороны сотрудника фонда – сообщить заранее.

5. Попросить сотрудника интерната сделать фотографии со встречи.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Найти волонтера, который готов провести литературную гостиную, в тематических группах в социальных сетях.
2. Согласовать дату и время встречи.
3. Если волонтер раньше не общался с пожилыми людьми, то провести краткий инструктаж об особенностях общения:

▶ говорить желательно громко и четко;



► убедиться, что камера настроена и лицо выступающего будет видно полностью;

► стараться избегать тем, которые могут быть непонятны пожилым людям: например, стихотворения со сленгом или про современные технологии;

► одежда выступающего должна соответствовать публичному мероприятию.

4. Попросить волонтера выслать список произведений, которые он будет читать.

5. Провести пробное подключение с волонтером не позднее, чем за день до мероприятия

6. Накануне встречи напомнить волонтеру о мероприятии, отправить ссылку.

7. Подключиться с волонтером к встрече за 10–15 минут, чтобы успеть исправить технические проблемы, если такие возникнут.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Организатор должен подключиться к конференции за 10–15 минут до начала:

► проверяем технические возможности своего подключения;

► приветствуем подключающиеся дома, тем самым проверяя их звук и видео;

► просим установить камеры так, чтобы было видно всех проживающих, которые пришли на встречу.

2. Когда все участники собрались, следует напомнить о правиле «выключенного микрофона»: звук выключен, если выступает волонтер или другой участник.

3. Обязательно представить волонтера, кратко сообщить о теме литературной встречи.

4. После прочтения волонтером нескольких стихотворений пообщаться с пожилыми людьми. Уточнить качество звука и картинки.

5. Включать звук проживающим после окончания выступления – обычно звучат аплодисменты и чтецу приятно, когда он их слышит.

6. После окончания программы, заявленной волонтером, можно просто пообщаться с пожилыми людьми. Поинтересоваться, что понравилось больше всего, как было слышно и готовы ли еще принимать участие. Предложить выступить кому-нибудь из проживающих. Может оказаться, что среди пожилых людей есть авторы и чтецы. Поблагодарить за встречу.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Отмена мероприятия из-за отсутствия связи у волонтера или плохого самочувствия. Запасные варианты: заранее подготовить и включить запись чтения стихов известным исполнителем, либо самостоятельное прочтение, например, по книге.

2. Если автор затягивает встречу, написать в личный чат о том, что время встречи заканчивается.

3. Если волонтер выступает несколько раз перед одной аудиторией, то каждое выступление делать разную подборку стихотворений. Чтобы люди не слушали третий раз одно и то же произведение.

4. Если встреча не понравилась пожилым людям (а это обычно заметно сразу), то стараться не приглашать этого автора на выступления в другой раз.

КЕЙС: ВИКТОРИНЫ В ВИДЕОФОРМАТЕ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

проживающим задаются разнообразные вопросы на определенную тематику.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

разнообразие досуга, поднятие самооценки людей, которые успешно отвечают на вопросы

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

20–30 минут сама викторина и 10–30 минут развлекательная программа.

▶ СПРАВОЧНО:

викторину «разбавляем» творческими номерами от волонтеров (песни, стихи).

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

от волонтеров – не менее 1, от учреждений – любое.

▶ Кейс составлен на основе практики Таисии Ермоленко.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Для тех домов, которые впервые подключаются к онлайн-встречам, необходимо провести консультацию, убедиться в том, что в интернате есть человек, который умеет пользоваться техникой и подключаться к видеоконференциям. Желательно провести пробную встречу-подключение.

2. Узнать у руководства домов, кто из сотрудников будет ответственным за организацию встречи, взять телефонный номер сотрудника.

3. Уточнить, возможно, есть пожелания по теме проведения викторины.

4. Заранее оповестить о дате и времени проведения онлайн-встречи. Если возникла ситуация отмены встречи, об этом необходимо сообщить максимально заблаговременно.

5. Необходимо напомнить еще раз о встрече – если встреча вечером, то утром того же дня, если утром, то накануне вечером. При напоминании выложить ссылку на видеоконференцию.

6. Если викторина проводится для нескольких учреждений,

согласовать дату и время проведения онлайн-встречи между интернатами (учесть разницу часовых поясов).

7. Попросить сотрудника, отвечающего за встречу в интернате, сделать несколько фотографий.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Где искать:

▶ группы фонда в социальных сетях;

▶ тематические сообщества в инстаграм, вконтакте, фейсбуке.

2. Рассказать волонтерам о том, как они могут участвовать в викторине: они могут как сами проводить викторину, так и быть музыкантами для творческих номеров.

3. Обговорить тему мероприятия и викторины, рассказать про этику общения с людьми, проживающими в интернатах.

4. Составить план встречи: скоординировать по продолжительности количество вопросов в викторине и творческих номеров.

5. Если на встрече несколько волонтеров (ведущий и выступающие), то предоставить ведущему всю информацию о творческих номерах.

6. Попросить составить сценарий онлайн-встречи, разослать всем организаторам встречи:

▶ вопросы викторины;

▶ «подводки» к творческим номерам.

7. Если волонтер подключается к встрече впервые, провести пробное подключение: проверить звук, изображение (особенно, если будет исполнять творческие номера, обязательно попросить спеть, сыграть).

8. Согласовать дату и время проведения онлайн встречи.

9. Напомнить волонтеру о встрече накануне проведения, дать ссылку для подключения, убедиться, что нет проблем со связью.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Организатор должен подключиться к конференции за 20 минут до начала: проверяем технические возможности своего подключения, приветствуем подключающиеся дома, тем самым проверяя их звук и видео, просим установить камеры так, чтобы было видно всех проживающих, которые пришли на встречу.

ВНИМАНИЕ! Не надо слишком настаивать на переносе камеры – для этого может не быть возможности: короткий шнур, не на что поставить и т. д.

2. Когда все участники собрались, следует напомнить о правиле «выключенного микрофона»: звук выключен, если говорит или поет другой участник.

3. Обязательно представить всех волонтеров, кто будет присутствовать на встрече (можно сделать это в начале мероприятия, либо при объявлении музыкальных номеров, если волонтеров несколько).

4. Первыми номерами лучше поставить музыкальные, для поднятия настроения, «разогрева».

5. Договориться, как отвечать на вопросы: по поднятой руке или кто знает, тот и говорит без предупреждения (обычно все кричат, получается шум и гам, но зато все отвечают и участвуют в викторине, это именно тот случай, когда важно участие и общение, а не победа или выигравший).

6. Попросить слушать вопрос (и варианты ответов, если есть) до конца и только потом отвечать.

7. Если проводится соревнование между командами, то нужно записывать очки и по окончании желательно отправить всем участникам электронные грамоты или благодарности.

8. Блок вопросов викторины (5–7 минут) «разбавляем» 2–3 музыкальными номерами. Нужно помнить, что у людей разные интересы и темперамент – кто-то любит слушать песни,

а кому-то интереснее викторина. Необходимо стараться учитывать интересы всех участников встречи.

9. Время проведения встречи зависит от общего настроения и участников, и волонтеров. Если аудитория устала (это не сложно заметить), нужно сокращать программу. Но часто бывает так, что участники не хотят расходиться. На эти случаи и должны быть приготовлены запасные номера, вопросы викторины, темы для обсуждения.

10. Как только принимаем решение, что встреча закончена, объявляем об этом всем участникам. Говорим, что очень рады были всех видеть, благодарим, что подключились, были с нами. Возможно спросить, какую еще викторину хотели бы провести. Желаем всем хорошего дня/вечера или спокойной ночи и отключаем конференцию.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Отсутствие связи у одного из волонтеров (особенно неприятно, если это происходит у исполнителя). Поэтому нужно предусмотреть запасные варианты:

▶ развлекательные игры, в которые можно играть устно (города, слова);

▶ интересные тексты (притчи, стихи, анекдоты, исторические факты и т. д.), которые можно прочитать и обсудить;

▶ попросить участников самих исполнить какую-нибудь песню, частушку, рассказать стихотворение.

2. Стараться выбирать вопросы средней сложности, чтобы участники могли ответить и не угас интерес к игре. Если затрудняются ответить, то заранее подготовить возможные варианты ответов или подсказки.

3. Если вдруг плохой звук, предложить писать ответы в чате (как вариант), чтобы не было обид: «Мы кричим, а вы не слышите наших ответов».



КЕЙС: ОНЛАЙН ЭКСКУРСИЯ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

волонтер-экскурсовод подключается к Zoom через свой телефон, демонстрирует через камеру достопримечательности и рассказывает про них.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

большинство людей, проживающих в домах престарелых и ПНИ, мало или совсем не выходят за пределы территории своих учреждений, онлайн экскурсии дают возможность путешествовать, видеть и узнавать что-то новое, даже несмотря на сложности с передвижением и проблемы со здоровьем.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

от 45 минут до часа.

▶ СПРАВОЧНО:

онлайн экскурсии могут проводиться как по городу (можно разбить на несколько частей, если это мегаполис и много достопримечательностей), так и по музеям, музейным комплексам. Интернаты подключаются по возможности.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

от волонтеров – не менее 1, от учреждений – любое.

▶ Кейс составлен на основе практики Таисии Ермоленко.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Узнать у руководства домов, кто из сотрудников будет ответственным за организацию встречи, взять телефонный номер сотрудника.
2. Для тех домов, которые впервые подключаются к онлайн-встречам, необходимо провести консультацию, убедиться в том, что в интернате есть человек, который умеет пользоваться техникой и подключаться к видеоконференциям. Желательно провести пробную встречу-подключение.
3. Оповестить о дате и времени проведения онлайн встречи.

Если возникла ситуация отмены встречи, об этом необходимо сообщить максимально заблаговременно.

4. Необходимо напомнить еще раз о встрече – если встреча вечером, то утром того же дня, если утром, то накануне вечером. При напоминании выложить ссылку на zoom-конференцию.
5. Попросить сотрудника, организующего встречу, сделать несколько фотографий.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Где искать:

▶ группы фонда в социальных сетях;

▶ тематические сообщества в инстаграм, вконтакте, фейсбуке.

2. Согласовать дату и время проведения онлайн встречи.



3. Обговорить план проведения экскурсии, маршрут, рассказать про этику общения с людьми, проживающими в домах престарелых и ПНИ, обсудить длительность встречи.

4. Заранее провести пробное подключение: проверить звук, изображение, переключение камер (лучше расположить камеру горизонтально). Учесть, что ветер и посторонние шумы могут сильно влиять на качество звука (желательно использовать наушники или гарнитуру), обходить места массового скопления людей.

5. Напомнить волонтеру о встрече накануне проведения, дать ссылку для подключения и убедиться, что нет проблем со связью.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Организатор должен подключиться к конференции за 20 минут до начала:

▶ проверяем технические возможности своего подключения;

▶ приветствуем подключающиеся дома, тем самым проверяя их звук и видео;

▶ просим установить камеры так, чтобы было видно всех проживающих, которые пришли на встречу.

ВНИМАНИЕ! Не надо слишком настаивать на переносе камеры – на случай если для этого нет возможности – короткий шнур, не на что поставить и т. д. Не стоит напрягать сотрудников лишней раз.

2. Когда все участники собрались, следует напомнить о правиле «выключенного микрофона». Попросить включать звук, только если возникают какие-то технические сложности или есть желание задать вопрос экскурсоводу, в также в конце встречи для благодарностей и прощаний.

3. В начале встречи представляем экскурсовода и кратко рассказываем о месте проведения нашей экскурсии.

4. Подстраховываем экскурсовода на случай плохой связи, подсказываем, если пропал звук, остановилось видео или плохое изображение. Задаем вопросы, которые пишут в чат.

5. Контролируем время проведения онлайн-экскурсии (можно написать личные сообщения в чат или даже озвучить, например, что приближаемся к окончанию нашей экскурсии), чтобы не утомить слушателей. Если наоборот, тема вызвала интерес, бурное обсуждение и вопросы, то, конечно, онлайн встреча может продолжаться более часа. Ориентируемся на настрой зрителей.

6. Как только принимаем решение, что встреча закончена, объявляем об этом всем участникам. Говорим, что очень рады были всех видеть, благодарим, что подключились, были с нами. Можно спросить, где бы еще хотели виртуально побывать. Желаем всем хорошего дня/вечера или спокойной ночи и отключаем конференцию.

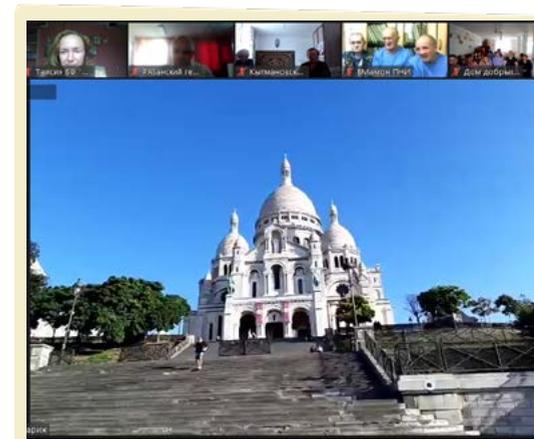
ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Отсутствие возможности провести экскурсию (плохая погода, плохое самочувствие экскурсовода, другие непредвиденные ситуации). На этот случай заранее найти в интернете онлайн экскурсию по тому же самому месту.

2. Если экскурсовод начинает разговор на не вполне этичную тему, не боимся прерывать, направлять беседу в нужное русло.

3. Проблемы со звуком из-за внешнего шума, плохо слышно речь экскурсовода: просим отойти от источника шума, если ветер – прикрыть микрофон и поднести ближе ко рту.

4. Если вдруг образовалась затянувшаяся пауза, задайте сами какой-то интересующий вас вопрос, чтобы экскурсовод мог ответить, поддержать беседу, пока движется к следующей достопримечательности.



5. Если зависла картинка, пропала на время связь, берем инициативу в свои руки, успокаиваем, что, к сожалению, на связь мы повлиять не можем, сейчас нормализуется и продолжим экскурсию. Можно что-то спросить у зрителей, например, что больше всего понравилось, запомнилось, удивило, чтобы избежать длительных пауз и молчания.

Заметка о мероприятии

Как-то мы виртуально гуляли по городу Делфту в Нидерландах, и экскурсия превратилась в невероятно интересный разговор о жизни обычных голландцев, спрашивали абсолютно все, начиная от любимых блюд, заканчивая ценами на квартиры.

КЕЙС: БОЧЧА, ЗУМБА И ДРУГИЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

в социальном учреждении вместе с инструктором или тренером проводится обучающее занятие по несложным и не травматичным видам физической активности: игра в бочча, танцевальный мастер-класс по фитнес-зумбе и др.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

спортивные занятия, особенно на свежем воздухе, полезны для здоровья, поднимают настроение, вовлекают в активный образ жизни, дают энергию. Пожилые люди узнают что-то новое или восстанавливают утраченные навыки, налаживают новые социальные связи, объединяясь в команды, соревнуются друг с другом. Освоив базовые элементы, они могут продолжать заниматься этим видом спорта и дальше – самостоятельно или с культоргом.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

1–1,5 часа.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

от 10 до 30 человек.

▶ Кейс составлен на основе практики Виолетты Образцовой (Псковская область). Методика была отработана в двух психоневрологических интернатах и в доме-интернате для престарелых и инвалидов.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Найти профессионального, сертифицированного тренера по выбранному виду спорта. Желательно с опытом работы с пожилыми людьми и инвалидами.
2. Сформировать команду волонтеров для помощи тренеру. Для организации мероприятия на 10–30 человек достаточно 1 тренера и 3 волонтеров.

3. Где искать тренера:

- ▶ группы фонда в соц.сетях;
- ▶ тематические сообщества в социальных сетях;
- ▶ фитнес-центры;
- ▶ реабилитационные центры.

4. Организовать покупку, аренду или сбор необходимого спортивного инвентаря.

5. Пригласить фотографа, желательно с профессиональной техникой, умеющего снимать репортажи и портреты.

6. Организовать музыкальное сопровождение, если это требуется для проведения занятия.

7. Сделать анонс мероприятия в учреждении: повесить объявление, афишу, попросить культорга рассказать о мероприятии жителям, организовать запись желающих поучаствовать.

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Согласовать дату проведения, узнать точное количество проживающих, которые будут участвовать в мероприятии. Особенно актуально для домов с большим количеством проживающих, где, например, мероприятие будет проводиться только для жителей определенного отделения.

2. Уточнить интересы и пожелания жителей интерната: чем бы они хотели заняться, хотели бы познакомиться с каким-нибудь новым видом спортивной активности.

3. Рассказать об этих новых видах спортивных мероприятий, правилах.

4. Выяснить, какие медицинские противопоказания имеются. Например, если в доме много колясочников, лучше выбрать игру в бочча, чем скандинавскую ходьбу.

5. Обсудить организационные моменты: есть ли зал для занятий спортом, площадка на улице, удобный и несложный маршрут рядом с домом для скандинавской ходьбы. Если занятия в зале, есть ли возможность включить музыку.

6. Выяснить, какой спортивный инвентарь имеется в доме престарелых.



ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Спортивное занятие лучше проводить утром после завтрака, ориентировочно в 10 утра. Для подготовки зала или площадки волонтерам нужно приехать пораньше, хотя бы за 1 час.

2. Собрать всех, кто записался на занятие, в спортивном зале или на площадке, пригласить еще желающих, если позволяет

место и количество спортивного инвентаря.

3. Перед занятием тренер проводит подробный инструктаж, как нужно себя вести, чтобы не получить травму.

4. Тренер показывает, как выполнять движения, объясняет правила, если это спортивная игра.

5. Пожилые люди повторяют вместе с тренером и волонтерами движения, учатся играть, танцевать.

6. Фотограф не забывает снимать все происходящее.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

7. Мероприятие должно иметь финал, мотивирующий и дальше заниматься этим видом спорта. Если это скандинавская ходьба, то на финише маршрута все должны получить мини-призы, например, шагомеры. Если это зумба, то из нескольких выученных движений должен сложиться небольшой танец, который можно снять на видео. Если это игра в бочча, то победители должны получить призы, а все участники – что-то поощрительное.

8. В конце предложить участникам несложную программу занятий на будущее (ее нужно разработать заранее и обсудить с культургом).

9. Не забыть собрать отзывы.

1. Слишком сложная (невыполнимая) программа для пожилых людей и инвалидов. Лучше если тренер имеет опыт работы с такими людьми, или нужно заранее обговорить с ним этот вопрос.

2. Отсутствие желающих из-за стеснения, боязни показаться нелепыми, неловкими. Заранее провести разъяснение и «агитацию», постараться поддержать и снять напряжение.

3. Отсутствие всего необходимого спортивного инвентаря. Можно организовать покупку инвентаря, собрать среди волонтеров неиспользуемый, хранящийся дома инвентарь, или выбрать занятия, где специальный инвентарь не нужен, например, зумбу.



Отзывы участников

«Оказывается, это весело!»

«Это же дискотека, а не физкультура!»

КЕЙС: ТУРНИР ПО ШАШКАМ

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

каждый проживающий из команды одного отделения должен сыграть по одной партии в шашки с каждым проживающим из команды другого отделения. Переход от игрока к игроку после сыгранной партии осуществляют игроки команды отделения активного долголетия, т. к. участники из отделения милосердия, в основном, маломобильные люди. Зачет результатов ведется после каждой сыгранной партии, и в конце подводится итог по каждому участнику индивидуально: сколько побед, сколько проигрышей, отсюда уже идет распределение мест – в каждом из отделений определяются игроки, занявшие 1, 2 и 3 места, выдаются дипломы и призы, остальным игрокам – дипломы участников и призы. Также определяется общий командный зачет по отделениям.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

турнир по шашкам – это возможность объединить и сплотить проживающих обоих отделений, пообщаться, развлечься и отдохнуть в компании единомышленников. Сам процесс игры – это замечательная возможность поддержания интеллектуальных возможностей проживающих дома интерната.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

1–1.5 часа.

▶ СПРАВОЧНО:

мероприятие проводится между проживающими двух отделений: милосердия и активного долголетия.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

16–20 человек.

▶ Кейс составлен на основе многолетней практики волонтеров фонда.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Согласовать проведение мероприятия с графиком работы и режимом интерната.
2. Узнать, кто из сотрудников будет отвечать за мероприятие.
3. Составить список желающих.
4. Узнать, достаточно ли инвентаря (шашки, доски).

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Договориться о распределении функций между волонтерами во время проведения мероприятия: кто будет следить за регламентом турнира, кто помогать участникам.
2. При необходимости запастись инвентарем. Оформить дипломы, закупить призы.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Общий сбор игроков обоих отделений, привлечение сотрудников учреждения для помощи в организации.
2. Если возможно, рассадка игроков за столами (команда

отделения милосердия напротив команды отделения активного долголетия]. Если кто-то из участников команды отделения милосердия не может покинуть свою комнату, то организовать соревнования в ней.

3. Приветствие команд.
4. Проведение игр в шашки.
5. Подведение итогов.
6. Награждение участников.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

Необходим индивидуальный подход к участникам турнира: у некоторых из них, в силу ограничений по здоровью, может быть замедленная реакция, они могут думать и выполнять ходы медленнее других. В связи с этим, необходимо проявлять терпение к таким игрокам и призывать к этому других участников турнира.

КЕЙС: СОРЕВНОВАНИЯ «САМЫЙ МЕТКИЙ»

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

► В ЧЕМ СУТЬ:

путем подсчета очков, заработанных в четырех видах состязаний, найти самого меткого.

► ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

реабилитация людей с ограниченными возможностями или инвалидностью через участие в спортивных соревнованиях.

► ПО ВРЕМЕНИ:

от часа до 3 часов.

► СПРАВОЧНО:

длительность соревнований зависит от количества участников, лучше выбирать время между завтраком и обедом с 9:30 до 12:30 часов.

► КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

любое, зависит от количества желающих.

► Кейс составлен на основе практики Светланы Поповой (Тверская область).

ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛА

I. Дартс

Участнику соревнований предоставляется право на пробные броски, по желанию он может отказаться и метать дротики сразу на результат, о чем до метания должен предупредить судью.

Расстояние от участника соревнований до мишени должно быть 2,3 метра. Если участвуют колясочники, то мишень опускается.

Результаты суммируются судьей и записываются в протокол.

Правила подсчета очков в дартс легко найти в интернете.

II. Кольцеброс.

Участнику предоставляется право на пробные броски (количество пробных бросков устанавливает судья), участник соревнований может отказаться от пробных бросков, заранее предупредив судью.

Центр кольцеброса 30 очков, ближние 10 очков, а дальние 20 очков.

Общее количество очков записывается в протокол.

III. «Три ведра»

► Необходимы 3–5 мячей для большого тенниса.

Ведра ставят от линии броска на расстоянии 2; 2,5 и 3 м.



Ближайшее ведро 10 очков, среднее 20 очков и дальше 30 очков. Участник должен попасть в корзину, набирая меткими попаданиями как можно больше очков. Судья подводит итоги и записывает в протокол.

IV. «Мячи»

▶ 6-10 мячей (можно мячи от бочке или большого тенниса)

▶ Мел или листы с цифрами 10, 20, 30, 40 и 50.

Раскладываем мячи от линии броска на расстоянии 6; 6,5; 7; 7,5 и 8 м в шахматном порядке и выбиваем мячи, набирая очки. Конечный результат записывается в протокол.

Общий результат подсчитывается путем сложения очков в четырех видах состязаний. Набравший наибольшее количество очков занимает I место и получает главный приз. По возможности можно наградить за 2 и 3 место.

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Заранее согласовать дату проведения соревнований с учетом возможностей привлечения работников в качестве судей.

2. Посчитать количество проживающих в интернате людей, которые хотят участвовать в мероприятии, учесть количество



мужчин и женщин. Подготовить грамоты и главный приз.

3. Выяснить, есть ли у кого-то медицинские ограничения.

4. Обсудить организационные моменты.

5. Определить место и время проведения соревнований «Самый меткий».

6. Оповестить жителей интерната о проведении соревнования.

7. Определить безопасное место проведения каждого вида, особенно дартс.

С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Распределить функции между собой.

2. Если необходимо, решить вопрос с недостающим инвентарем.

3. Заранее договориться о времени проведения соревнования и условиях в учреждении.

4. Организовать качественные снимки соревнований.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Торжественное открытие соревнования.

2. Проведение соревнования.

3. Подведение итогов

4. Награждение. Колясочники – два первых, два вторых и два третьих места (мужчины и женщины). Мобильные люди – два первых, вторых и третьих места (мужчины и женщины). Итог – 4 главных приза.

2. Любое соревнование обостряет эмоции, они могут быть как положительными, так и отрицательными, поэтому необходимо максимально поддерживать участников, подбадривать их, настраивать на общий позитивный лад.

Заметка о мероприятии

Очень трогательные моменты награждения, когда побеждают люди с ограниченными возможностями здоровья. Пробирает до глубины души.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Проведение спортивных соревнований требует соблюдения правил безопасности, а также медицинского сопровождения. Поэтому желательно проводить их с участием физиков и медиков учреждений.

КЕЙС: «ШАГАЕМ К ДОЛГОЛЕТИЮ»

? КАК ЭТО
ОРГАНИЗОВАТЬ?

▶ В ЧЕМ СУТЬ:

это командное соревнование по скандинавской ходьбе среди людей пожилого возраста, проживающих в домах престарелых.

▶ ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

скандинавская ходьба помогает повысить физическую активность у пожилых людей, разнообразить досуг, добавить некий соревновательный момент между проживающими учреждений и возможность выиграть главный приз.

▶ ПО ВРЕМЕНИ:

4 недели соревнования (без учета подготовки и финального награждения).

▶ СПРАВОЧНО:

подготовка к соревнованию начинается примерно за 1–1,5 месяца при наличии спонсора. Подведение итогов, награждение занимает еще 1–2 недели. В целом проект занимает около 3 месяцев.

▶ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:

в доме престарелых/ПНИ формируется команда из желающих участвовать в соревновании. Участникам соревнования, конечно, нужно иметь разрешение врача.

▶ Кейс составлен на основе практики Натальи Останиной, Дарьи Мягковой и Екатерины Фроловой.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

СО СПОНСОРОМ(-АМИ) И ФОНДОМ

1. Договоренность об обеспечении необходимыми товарами для соревнования или финансовыми средствами, включая главный приз (например, это было строительство уличной спортивной площадки для дома престарелых) и поощрительные призы.

2. Определение периода соревнования, ответственных лиц с каждой стороны, количества участников и их обеспечения (обувь, палки для скандинавской ходьбы, шагомеры), наличия инструктора по скандинавской ходьбе, правил подсчета шагов и подведения итогов.

3. Согласование предоставления отчетности, согласование раздаточных материалов, презентации, грамот.

4. Согласование дат посещения представителями спонсора:

▶ при открытии соревнования в каждом доме-участнике,

▶ при посещении СМИ дома престарелых для освещения соревнования, т. к. спонсор может захотеть направить своего представителя,

▶ на финальном мероприятии для поздравления победителя.

С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Направление писем-приглашений для участия в соревновании с указанием правил участия и сроков.

2. Сбор заявок от домов-участников.



3. Направление пакета документов для заполнения (Анкета сотрудника дома престарелых, Согласие на обработку персональных данных, Анкета участника соревнования, Форма оценки состояния участника, Заявка на обеспечение инвентарем: обувь, шагомер, палки для скандинавской ходьбы).

4. Предоставление информации: фото команды, название команды, девиз команды, небольшая история о каждом участнике.

5. Согласование и организация, проведение инструктажа по скандинавской ходьбе.

6. Получение инвентаря, проверка работоспособности и что обувь подошла по размеру.

7. Организация подписания акта-приема передачи инвентаря.

8. Организация медосмотров согласно Инструкции по проведению тестов для оценки состояния пациентов, Инструкции медицинскому работнику в доме престарелых для оценки здоровья участников соревнования.

9. Помощь в организации торжественного дня начала соревнований.

10. Предоставление ежедневных отчетов о количестве шагов, сделанных каждым участником.

11. Организация финального мероприятия для учреждения-победителя.

12. Предоставление списка сотрудников дома престарелых, которые участвовали в организации мероприятия, для подготовки грамот.

С СОТРУДНИКАМИ ФОНДА, ОТВЕТСТВЕННЫМИ ЗА МЕРОПРИЯТИЕ

1. Подготовка писем для поиска спонсоров.

2. Проведение переговоров со спонсором, согласование условий.

3. Направление писем-приглашений в дома престарелых для участия в соревновании.

4. Согласование брошюр, плакатов, документов (Инструкции по проведению тестов для оценки состояния пациентов, Инструкция медицинскому работнику в доме престарелых для оценки состояния участников соревнования, Анкета сотрудника дома престарелых, Согласие на обработку персональных данных, Анкета участника соревнования, Форма оценки состояния участника, Заявка на обеспечение инвентарем).

5. Отправка и получение всех необходимых для участия документов в дома престарелых.

6. Сбор информации обучающихся (список участников, информация о них (история, размер обуви), фото команды, название команды, девиз команды).

7. Организация приобретения инвентаря и доставка в дома престарелых. Взаимодействие с координаторами домов. Подготовка инструкции по работе с агомером.

8. Сбор документов по каждому этапу от домов престарелых. Подготовка актов приема-передачи и организация подписания документов о передаче инвентаря.

9. Поиск и организация проведения инструктажей по скандинавской ходьбе.

10. Организация начала соревнований во всех домах с участием представителей спонсора, СМИ.

11. Получение ежедневных отчетов о количестве шагов и занесение

в таблицу (для спонсора), где подводятся итоги.

12. Взаимодействие с координаторами домов, сотрудниками домов престарелых, представителем спонсора при возникновении вопросов по количеству шагов или документов.

13. Рассылка в дома престарелых еженедельных итогов. Получение фото о прохождении соревнования.

14. Поиск и приобретение поощрительных призов.

15. Информирование домов о победителе.

16. Организация передачи поощрительных призов.

17. Помощь в организации финальной церемонии награждения. Сбор необходимой информации о главном призе.

18. Запрос и получение списка сотрудников, которые помогли с организацией мероприятия, для подготовки благодарственных грамот.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Отправка писем-приглашений на участие в дома престарелых.

2. Получение заявок на участие.

3. Отправка пакета документов для заполнения.



4. Получение документов, необходимых для регистрации в соревновании.
5. Предоставление списка участников от дома престарелых и заявки на обеспечение необходимым инвентарем.
6. Получение необходимого инвентаря и брошюр о мероприятии, плакатов для отметки еженедельных результатов в турнирной таблице.
7. Согласование даты посещения инструктора по скандинавской ходьбе и проведения инструктажа для участников.
8. Организация праздничного дня открытия соревнований.
9. Фиксация количества шагов по каждому участнику (ежедневно).
10. Предоставление еженедельно Формы оценки состояния участников.
11. Предоставление в учреждение еженедельных результатов с указанием общего количества пройденных шагов за неделю, среднего количества шагов на одного участника, места в турнирной таблице.
12. Пункты 9, 10, 11 повторяются на протяжении 4 недель соревнования. Фото о том, как проходят соревнования (по желанию).
13. Направление финальных результатов в дома престарелых с указанием победителя.
14. Согласование даты финального мероприятия в доме престарелых,

который стал победителем, с участием спонсора, СМИ.

15. Согласование реализации главного приза.
16. Подготовка и подписания актов приема-передачи инвентаря для соревнования и оригиналов всех документов, передача оригиналов.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Такого типа мероприятия требуют серьезного финансового обеспечения и медицинского сопровождения, что сопряжено, в том числе, с большой отчетностью, поэтому подобные мероприятия целесообразно организовывать с участием сотрудников фонда.
2. В соревновании участвует большое количество людей (например, в описываемом случае участвовало 12 команд – это 165 человек), для такого объема организации сразу нужно привлекать со стороны фонда не менее 3 сотрудников.
3. Некоторым участникам может понадобиться специальная ортопедическая обувь, обычные кроссовки им не подходят, значит, примерка и изготовление займут много времени.
4. Шагомеры сложны в настройке. Поэтому у некоторых участников могут быть трудности с тем, чтобы ежедневно сбрасывать результаты.





Приложение 2.

Служебные кейсы

Как сформировать команду?

Организация волонтерской поездки на поезде
(дальний регион)

Волонтерский лагерь

Час добра (для взрослых)

Урок добра (для детей и подростков)

Внуки по переписке

Поздравительные открытки

Видеоволонтерство

Телефонное волонтерство

Информационная поддержка работы
волонтерской группы

Павел
МИРОНОВ

КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ?

► В ЧЕМ СУТЬ

Вы стали куратором дома престарелых и готовитесь к первой или очередной своей поездке. Вы заказали в фонде сканворды, сладости и даже памперсы. Осталась самая малость – собрать команду.

1. ГДЕ ВЗЯТЬ ВОЛОНТЕРОВ?

► Друзья, коллеги, контакты в социальных сетях.

Наиболее простой вариант. Вы уже знаете этих людей, знаете их возможности, у вас схожие взгляды и с их помощью вы сможете сформировать крепкий костяк будущей команды.

Если они раньше не ездили в поездки в дома престарелых

и ПНИ, попросите их сходить на одну из ознакомительных встреч, которые проводит фонд, или проведите с ними ознакомительную беседу, которую стоит построить на основе **Памятки волонтера**. Чтобы основные принципы, описанные в Памятке, запомнились, снабдите их примерами из своей практики или опыта других кураторов.

Еще до поездки постарайтесь понять, что именно готовы делать ваши знакомые. Это поможет наиболее органично распределить задачи внутри команды.

► Через фонд.

Фонд разместит объявление с вашими контактами на сайте и в социальных сетях. Поможет подобрать музыкантов и водителей с машинами.

Если вы хотите сформировать устойчивую команду и снизить до минимума отток волонтеров, найдите возможность еще до поездки поговорить с каждым из новых волонтеров. Поинтересуйтесь, были ли они на встрече волонтеров в фонде, помнят ли **Кодекс волонтера**, ездили ли уже в подобные поездки. Если ездили, то спросите, куда, что понравилось, что не понравилось, с кем из жителей дома понравилось общаться и почему, принимали ли участие в подготовке поездки (забирали вещи со склада, везли волонтеров, сами собирали подарки, лекарства и т. п.). Вся эта информация поможет вам

2. КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ?

Итак, у вас есть волонтеры и водители с машинами, и вы готовы к поездке. Теперь осталась самая малость – собрать команду и договориться о том, что нужно делать!

Отсутствие четко выраженной цели поездки, непонимание своего места в команде, незнание программы поездки и отсутствие представления об особенностях дома престарелых, в который едет волонтер, может вызвать недоверие к организатору поездки и ощущение своей ненужности в данной команде. Это, скорее всего, заставит волонтера задуматься о смене команды или вообще об отказе от поездок, организуемых фондом.

Именно поэтому, чтобы такого не произошло, вот о чем стоит подумать.

Для оперативного контакта между волонтерами в процессе подготовки поездки, во время нее и для обмена фото и видео после – вам очень пригодится группа в одном из мессенджеров.

Накануне поездки вам надо решить, кому из волонтеров какие задачи поручить, в зависимости

от целей поездки, состава команды и особенностей каждого волонтера.

У вас в голове должно быть четко определено:

1. кто на какой машине едет. Где и во сколько встречаются участники поездки. Как правило люди, едущие в одной машине, имеют возможность познакомиться поближе, и по приезде в дом могут работать совместно. Это стоит учитывать при формировании групп. Если человек едет в первый раз, стоит посадить его в машину к тем, кто бы смог рассказать ему о том, что такое дом престарелых или ПНИ.

2. кто отвечает за подарки:



**ПАМЯТКА
ВОЛОНТЕРА**
см. на сайте фонда
starikam.org



- ▶ кто везет подарки;
- ▶ кто их будет разгружать на месте;
- ▶ кто их будет раздавать.

3. КАК РАЗДЕЛИТЬ УЧАСТНИКОВ НА ГРУППЫ?

Если число волонтеров позволяет создать несколько групп для посещения комнат, то постарайтесь предварительно решить, кто с кем будет ходить.

Старший группы. Желательно, чтобы это был опытный волонтер, уже бывавший в этом доме престарелых или имеющий опыт поездок в другие дома. Он ведет группу по комнатам, определяет время общения в каждой комнате, исходя из имеющегося временного

ресурса, взаимодействует с сотрудниками дома по общим вопросам и контролирует местонахождение волонтеров своей группы, если они остаются пообщаться с кем-то из жильцов.

Ответственный за подарки. Желательно мужчина: ему предстоит носить подарки по всему дому и помогать вручать их.

Музыканты. Здесь все понятно. Единственное ограничение – если кто-то из музыкантов хочет подольше пообщаться с кем-то из пожилых людей, то он может сделать это только после того, как пройдет все палаты (это контролирует куратор).

Волонтеры. Они общаются с пожилыми людьми, дарят им подарки, сладости, разговаривают

по душам – собственно занимаются тем, ради чего мы и ездим в наши домики.

4. ГДЕ И КАК ВСТРЕЧАЕТСЯ ВСЯ КОМАНДА?

Чтобы волонтеры вошли в домик как единая команда, за полчаса-час до вашего прибытия, организуйте общую встречу. Лучше всего для этого подходят кафе на заправках или Макдональдс.

Эта встреча позволит волонтерам проснуться после дороги, «попудрить носик», попить кофе, недорого позавтракать и настроиться на общение с жителями домика.

Желательно встречу организовать так, чтобы все сидели за одним столом.

На этой встрече все волонтеры знакомятся лично, имея возможность посмотреть друг на друга и пообщаться. Закладывайте на такую встречу не менее 30–40 минут. Постарайтесь создать непринужденную, дружелюбную атмосферу. Именно в этот момент люди присматриваются друг к другу, к коллективу в целом и делают свои первые неосознанные выводы о желании дальнейшего взаимодействия с командой.

Во время встречи куратор должен еще раз напомнить о цели и программе поездки,

сформировать группы, если в этом есть необходимость, и объяснить задачи каждого, а также рассказать об особенностях данного дома, проживающих в нем людей и правилах общения с сотрудниками.

Обязательно напомните основные пункты из **Памятки волонтера «Как общаться с пожилыми»:**

- ▶ улыбаемся;
- ▶ ни с кем не ругаемся;
- ▶ ничего не обещаем;
- ▶ спрашиваем разрешения, чтобы зайти в комнату, чтобы присесть на кровать, чтобы взять за руку (мы гости, не хозяева);
- ▶ от угощений не отказываемся, но знаем меру;



ПАМЯТКА ВОЛОНТЕРА «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ»

см. на стр. 202



- ▶ никакой политики, никакой критики, только позитив;
- ▶ дружим с сотрудниками.

5. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ?

После посещения дома престарелых у волонтеров, как правило, возникает много эмоций, ворох идей, предложений. Одна из основных потребностей любого человека – это ощущение своей нужности и желание быть услышанным. Помогите своим волонтерам быть услышанными, дайте им возможность высказаться. Очень плохо, когда у волонтера формально интересуется: «Как тебе поездка?»

После таких вопросов люди могут «закрыться» и не стать членом команды.

У нас в команде есть традиция, мы после каждой поездки едем на совместный обед/ужин. Место выбираем так, чтобы оно находилось не очень далеко от домика. Собираемся за одним столом и обсуждаем поездку «по горячим следам». Каждый говорит по очереди, что ему понравилось, что ему не понравилось, что бросилось в глаза, что бы он хотел поменять. Задача куратора – организовать обсуждение, возможно, что-то уточнить и не позволить другим перебить говорящего. По каким-то вопросам в процессе общего обсуждения сразу находятся решения, а какие-то оставляем «на подумать». В любом случае, каждый высказывается и говорит о том, что его волнует. Такой формат позволяет услышать каждого, а намеченные действия не оставляют места думать о формальности происходящего.

Отдельно в общий чат выкладываются просьбы пожилых людей с указанием комнаты и ФИО. Команда решает, что из этого можем привезти в следующий раз, а что по ряду причин выполнено быть не может и как об этом сказать пожилому человеку. Учет этих просьб ведет куратор. Так иногда выясняется, что есть пожилые люди, которые просят у всех и все, а есть, кто просто стесняется что-либо попросить.

6. КАК ОБЩАТЬСЯ С СОТРУДНИКАМИ И СДЕЛАТЬ ИХ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ?

Постарайтесь выстроить свои отношения с сотрудниками дома престарелых так, чтобы они стали членами вашей команды. Куратору не обязательно самому заниматься выстраиванием отношений со всеми сотрудниками, ваша задача выстроить отношение с директором, замом и главврачом. Отношения с врачами, культорганами, санитарями, поварами

и т.д. могут взять на себя и волонтеры, причем у них это часто получается неосознанно. Часто среди волонтеров находятся люди, которые быстро находят общий язык с сотрудниками домов престарелых.

Если вы найдете общий язык с сотрудниками, это позволит не только приезжать регулярно и общаться с бабушками и дедушками, но и понимать действительные проблемы и потребности дома престарелых и решать их совместно с администрацией дома и фондом.



Елена
ЕРМОЛАЕВА

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ПОЕЗДКИ НА ПОЕЗДЕ (дальний регион)

▶ **КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ, задействованных в подготовке:** до 10 человек.

▶ **КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ в доме престарелых или ПНИ:** любое.

▶ **В ЧЕМ СУТЬ:**

этот план составлен на случай, когда вашей команде предстоит дальняя поездка на поезде, и вы собираетесь провести в регионе несколько дней, как минимум с одной ночевкой.



ПОДГОТОВКА

1. Договоритесь с учреждением заранее, выясните их потребности за 3-4 недели до самой поездки.
2. Проверьте наличие мест в поезде в нужное время в нужном направлении.
3. Анонсируйте поездку, необходимое количество волонтеров и их необходимые навыки (музыканты, певцы, фотограф и прочее). Это также лучше сделать за 3-4 недели.
4. Помните, пожалуйста, что обязательно нужно, чтобы анонс появился на сайте и в соцсетях фонда. Для этого вам необходимо

сообщить о поездке координатору фонда.

5. Также можете сделать рассылку среди своих друзей или постоянной команды волонтеров.

6. Заранее уточните в учреждении, смогут ли вас разместить на ночевку и какие там условия. Или поищите съемную квартиру или недорогую гостиницу поблизости.

7. Обязательно продумайте, как команда будет добираться до учреждения в регионе. В Архангельской области, Новгородской и Брянской нам, например, помогал Пенсионный Фонд: нас возили по региону их водители, на их машинах.

Если этот или какой-то иной централизованный вариант не работает, будьте готовы скидываться на такси или же уточните в учреждении, как ходит общественный транспорт.

8. С координатором фонда обсудите, как получить материальную помощь по заказу интерната.

9. Как только сформирован костяк команды (человек 5) – покупайте билеты. Лучше это делать онлайн на сайте РЖД.

10. Если у вас планируется много багажа, берите плацкартные места. Чем раньше будете брать, тем выше вероятность ехать всем вместе и в отсеках, а не на боковых местах (боковые места неудобны для багажа).

11. Не дожидайтесь, пока соберутся вообще все желающие: так можно вообще остаться без билетов и никуда не поехать. Пусть у вас будет хотя бы несколько удобных плацкартных мест, а остальные, кто присоединится позже, возьмут себе билеты на оставшиеся места.

12. Места лучше брать в первой части вагона: там будет не жарко и не душно. А в случае холода всегда можно накрыться одеялом.

13. Билеты можно не распечатывать, но обязательно иметь в телефоне.

14. Программу поездки нужно подготовить и обсудить с командой заранее.

15. Распределите обязанности: кто носит и раздаёт конфеты, кто организует концерт и мастер-классы, кто помогает на основном мероприятии, кто общается с жителями интерната, кто собирает приветствия для внуков по переписке (или не собираем их вообще в этот раз). Организатору поездки, особенно, если она сложная и с большим количеством участников, лучше не брать на себя слишком много дополнительных обязанностей, а распределить все между волонтерами, поскольку вы отвечаете за всю поездку целиком.

16. За пару дней до мероприятия стоит еще раз созвониться с учреждением и подтвердить все договоренности.

17. За пару дней до мероприятия стоит озаботиться поиском волонтера на машине, который загрузится на складе фонда и привезет к вокзалу все, что вы планируете везти с собой.

18. На вокзале: сбор волонтеров оптимально назначать не позже, чем за час до отправления поезда. Также желательно, чтобы за час – минут за 50 до отправления на вокзал приехал водитель с подарками для интерната. Весь груз придется пронести через вокзал и металлоискатели, а потом еще через всю платформу к нужному вагону.

19. Если у вас много груза и мало волонтеров – заранее купите хотя бы одно багажное место в багажном вагоне.

Есть разные нюансы, как разумно упаковать и перевозить вещи. Например, чтобы сократить количество багажных мест, можно скотчем скрутить несколько коробок в одну. Инвалидную коляску, которую вы можете везти в интернат, точно получится везти только в багажном вагоне и т. д.

20. Если у вас много груза и мало волонтеров, накануне сделайте объявление в социальных сетях фонда и пригласите волонтеров прийти на вокзал к поезду, чтобы помочь вам с загрузкой.

21. С проводником не ругайтесь 😊. Его услуги могут внезапно потре-



боваться в самый неожиданный момент. Купите у него что-нибудь, например, чай и сахар.

22. К началу поездки организатор знает: сколько человек едет; кто за что отвечает; уверен, что интернат ждет волонтеров именно в этот день и в это время; знает, во сколько начинается и заканчивается каждый пункт программы мероприятия; уверен, что все волонтеры слышали инструкции; уверен, что никого из волонтеров не потеряли по пути; знает, кто конкретно напишет рассказ о поездке для группы ВК; знает, куда и когда привезут все подгузники и сладости; знает, кого и как поблагодарить.

23. Не забудьте провести инструктаж для новеньких волонтеров: вовремя донесенная до волонтеров информация поможет избежать неприятных впечатлений, морально подготовиться, избежать неловких ситуаций и, в конце концов, не иметь неприятного осадка после поездки. Проинструктировать всех нужно до поездки, чтобы все точно знали, куда и зачем едут и осмысленно принимали решение о поездке. А в поезде уже можно спокойно обсудить, что нас ждет, и ответить на вопросы.

24. Прибытие. Лучше весь багаж заранее сложить в тамбуре. Уточните у проводника, с какой стороны будет открываться

дверь вагона на вашей станции, и вынесите все заранее в тамбур.

25. Питание. Будьте готовы завтракать самостоятельно. Например, в кафе на вокзале. Можно взять с собой еду из Москвы. Около вокзалов и в населенных пунктах обычно есть магазины. Часто бывает, что волонтеров кормят в учреждениях. На полноценный обед лучше не рассчитывать, но вероятность есть. Уточните в учреждении заранее, покормят ли вас обедом или ужином.

26. Ночевка. Если вы ночуете в учреждении, то на душ лучше не рассчитывать, но иногда и такое возможно. Правда, обычно все так устают, что уже ничего не хотят. Есть и другие варианты ночевки. Например, административное здание, где ставят кровати и размещают волонтеров (всех в одной комнате). Или же, если в населенном пункте есть знакомые, то частично можно разместиться у них дома. Еще можно арендовать квартиру или недорогую гостиницу на ночь. Договориться об аренде лучше заранее, но иногда могут помочь сотрудники учреждения, которые знают, где что сдаётся в городке.

27. Имейте наличные деньги, зарядки для телефонов, все номера всех водителей, волонтеров, сотрудников фонда, директоров учреждений и пр.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Нет билетов на поезд. Покупать билеты не позднее, чем за две недели до поездки. Лучше – за три.
2. Проверяйте даты поездки: они не должны попадать на выборы и другие подобные мероприятия: вас просто не пустят в учреждение.



Важно учитывать вероятность карантина в учреждении, особенно в холодное время года.

3. Проводник не пускает в вагон с грузом. Значит, у вас слишком много груза для вашего количества волонтеров. Постарайтесь все же брать груз в соответствии с количеством членов вашей команды. К сумке с личными вещами вполне пойдут три упаковки подгузников. Больше – вряд ли.
4. Забыли часть вещей в поезде. Поскольку такое случается даже с самыми опытными путешественниками, то лучше подстрахуйтесь заранее. Назначьте ответственного за особо ценный груз, запишите на всякий случай телефон проводника.
5. Пассажиры в поезде или волонтеры на ночевке храпят. Берите с собой беруши. Протестируйте и научитесь ими пользоваться заранее, до поездки.
6. Руководители учреждения могут захотеть пообщаться с вами персонально. Заложите на это время: свое (организатора) или части команды.
7. Волонтер забыл паспорт. Накануне напишите всем еще раз, чтобы не забыли документы, заодно напомните, во сколько и где встречаемся.
8. Мелкие ошибки в билете (одна буква в данных пассажира): не переживайте, скорее всего вас пустят в поезд несмотря на ошибку.

ВОЛОНТЕРСКИЙ ЛАГЕРЬ

► В ЧЕМ СУТЬ:

в однодневных поездках волонтеры часто оказывают простую посильную помощь: собирают кровати, вешают занавески. Но мало что можно успеть за день. Чтобы решить задачи, с которыми невозможно справиться за день (да и просто подольше пообщаться), мы проводим волонтерские лагеря.

Хотя, конечно, основная цель волонтерских лагерей – общение, прогулки и организация всяких общих развлечений. В лагере можно уделить бабушкам и дедушкам больше времени, чем во время обычной поездки: вывозить на улицу, записывать воспоминания, петь песни, да и просто сидеть рядышком и слушать их.

А еще обычно в лагерь едут в самые отдаленные интернаты, куда не часто доезжают с обычными поездками – так что для волонтеров это еще и шанс совместить приятное с полезным: попутешествовать, сходить на экскурсию или даже организовать общую экскурсию в удивительные места неподалеку от лагеря.

Если приехать вместе с десантом друзей на неделю или две, можно успеть многое: поговорить со всеми жителями, выполнить их просьбы. Например, заменить сетку на окне, повесить картину на стену, выучить и спеть песню, которую кто-то давно хотел услышать, заменить неудобный порог, чтобы сотрудникам было легче возить жильцов в инвалидных колясках. Все это мелочи, но именно от них зависит, насколько комфортной будет жизнь людей, которые живут и работают в интернатах. Можно успеть сделать немудреный ремонт типа покраски забора – вместе веселее!

В лагерь приезжают волонтеры из разных городов и даже стран (!), организаторы и участники устраивают праздники и экскурсии к местным достопримечательностям, ставят спектакли, а все вопросы обсуждаются на ежевечерних дружеских посиделках у костра.



ПАМЯТКА ВОЛОНТЕРА
«КАК ЗАПИСАТЬ ИСТОРИЮ
ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

см. на сайте фонда
starikam.org

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ

1. Определяем координаты лагеря:

- ▶ выбираем учреждение и удобные даты;
- ▶ обязательно договариваемся о лагере с администрацией;
- ▶ согласуем место и даты проведения с сотрудниками фонда.

2. Собираем команду:

- ▶ делаем группу в соцсетях и чаты для команды;
- ▶ зовем друзей, коллег и знакомых, рассказываем о лагере в социальных сетях;
- ▶ собираем команду;
- ▶ определяем лидера и распределяем роли: кто за что отвечает во время лагеря.

В лагере важны самые разные люди: без прораба, повара и музыкантов совсем туго, без затейников, которые организуют развлечения для пожилых людей и команды, не будет весело, – и главное, без готовых к общению ребят – не случится той магии волонтерского лагеря, о которой рассказывают очевидцы, когда совершенно незнакомые люди за несколько дней становятся родными и не хотят расставаться ни за какие блага цивилизации.

3. Мозговой штурм:

ставим задачи: чего мы хотим от лагеря?

Лагеря могут быть с фокусом на работу:

- ремонт, строительство,
- украшение дома (роспись стен, дизайн интерьеров, украшение палат и пр.),
- обустройство территории вокруг дома (ремонт и покраска скамеек и беседок, ремонт заборов, высаживание растений, ландшафтный дизайн и пр.);

с фокусом на общение с жителями интернатов:

- прогулки, концерты и общение каждый день,
- экскурсии,
- мастер-классы, дни красоты и общение с животными,
- и просто свободное время для того, чтобы провести его вместе с бабушками и дедушками (ведь мы знаем, как важно, чтобы им просто кто-то почитал, посидел рядом, попил с ними чаю или написал письмо куда не спеша);

▶ определяем фронт работ: продумываем просьбы сотрудников и жителей интерната;

▶ определяем потребность в материалах;

▶ организуем проживание и быт:

- обязательно обсуждаем в команде и с сотрудниками

интерната, где лучше жить: это может быть и этаж или крыло дома престарелых, и отдельное здание (например, школа или целая изба с печкой и баней), и палаточный лагерь неподалеку. Узнайте, есть ли живописные стоянки для лагеря в округе и кто в команде самый увлеченный походе;

- придумываем, как будем готовить: на природе или на кухне учреждения (с разрешения администрации); готовим по очереди или выбираем одного постоянного повара; сколько у нас вегетарианцев/веганов/соблюдающих пост и что для них готовить; чем можно перекусывать между едой, когда нужно подкрепиться (это пригодится, поверьте!);

- разведываем инфраструктуру: есть ли рядом магазины или рынок и как до них добираться? какие есть вокруг живописные места или достопримечательности;

- обсуждаем, как добраться до нужного места, покупаем билеты, договариваемся с местным такси (или несколькими!) или собираем экспедицию на машинах;

- а еще заранее составляем список всего, что нужно с собой взять для ремонтов, развлечений и перекусов – учитывая, что часть необходимого можно купить в местных магазинах, чтобы не везти с собой.

4. Следующая часть подготовки – материальная:

▶ составляем сметы на ремонтные работы;

▶ составляем смету на проживание и бытовые расходы;

▶ распределяем финансовые ресурсы.

Материалы для ремонтных работ финансируются фондом, размер выделяемых средств на один волонтерский лагерь может



составлять от 10 000 до 50 000 рублей. Бытовые расходы обычно оплачиваются из собранных участниками средств (обычно оргвзнос за участие составляет 1000-1500 рублей). Свои проезд и питание волонтеры оплачивают самостоятельно; палатки и инвентарь для проживания на природе волонтеры привозят, как правило, свои и с собой.

5. Дальше – планируем и мечтаем:

▶ анонсируем лагерь в СМИ и соцсетях, делимся новостями по мере организации;

▶ планируем экскурсии, события, обучения, развлечения;

▶ составляем финальную программу лагеря. Как это сделать?

- Распланируйте ремонтные работы, приемы пищи и отдых...

- предусмотрите время, чтобы порадовать жителей концертами и постановками,

- включите творческие мастерские и мастер-классы,

- и не забывайте активно привлекать всех к посильной работе!

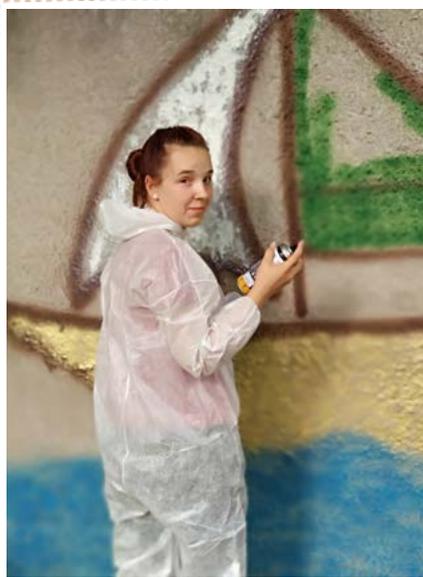
Всегда можно придумать что-то новое! Подумайте о том, чем именно вам нравится заниматься и что вы делаете хорошо – и как можно поделиться этим со всеми? Проведите эксперимент – и устройте кинопоказ на природе,

вечер настольных игр или мастер-класс по приготовлению смузи.

6. Добираемся до места назначения, по дороге знакомимся, общаемся, осматриваем окрестности и проводим время вместе.

7. Проводим лагерь: размещаемся, работаем, общаемся, отдыхаем и развлекаемся, исследуем окрестности и учимся новому – все по программе, но не забываем про экспромт 😊

8. Возвращаемся домой и рассказываем друзьям, делимся впечатлениями в социальных сетях, ведь такой лагерь – это совершенно особый опыт и, мы уверены, впечатлений хватит надолго!



Лина
ПАВЛОВА

ЧАС ДОБРА (для взрослых)

▶ **ПО ВРЕМЕНИ:**
30-60 минут.

▶ **КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:**
10-30 человек.

Участниками часа добра могут стать:

- ▶ студенты,
- ▶ трудовые коллективы организаций,
- ▶ дружеские компании.

▶ **В ЧЕМ СУТЬ:**

час добра – это возможность вовлечь новых участников в процесс помощи пожилым людям. Возможность рассказать о жизни пожилых людей и инвалидов, с которой слушатели могли не сталкиваться ранее.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

Что нужно сделать:

1. Договориться с ответственными сотрудниками учреждения, где вы планируете провести мероприятие, об организации «Часа добра».

2. Уточнить:

- ▶ время на выступление;
- ▶ количество участников;
- ▶ особенности аудитории (возраст, культурные или социальные особенности);
- ▶ технические характеристики площадки (проектор, экран, наличие столов, стульев).



3. Исходя из состава участников и времени на выступление, подготовить программу. Для этого необходимо ответить себе на вопросы:

▶ какие интересы у этой группы людей?

▶ как они могут прямо сейчас реализовать свое желание помогать?

▶ какие варианты участия в помощи пожилым людям и инвалидам им могут подойти?

▶ как они могут связаться с фондом самостоятельно.

Эффективной будет или лекционная программа с элемен-

тами интерактива, или полностью интерактивная программа. Главное, чтобы участники в процессе встречи смогли ответить на вопрос «Почему я хочу помогать и как я могу это сделать».

4. Проинформировать фонд о дате и месте проведения встречи.

5. Забрать в фонде раздаточный материал для участников мероприятия.

6. За день до мероприятия подтвердить участие в мероприятии, уточнить, есть ли изменения. Отправить презентацию организаторам (если они оказывают техническую поддержку мероприятию).

7. В день мероприятия:
▶ приехать на площадку как минимум за 30 минут до начала;

▶ подключить презентацию;

▶ проветрить помещение или включить кондиционер до прихода участников;

▶ провести занятие;

▶ собрать обратную связь (все ли было понятно и интересно, что еще хотят узнать о фонде и волонтерстве, планируют ли принять участие в мероприятиях фонда);

▶ сделать фотографию с участниками мероприятия.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

скорее всего начнут отвлекаться и не будут слушать.

3. Обратите внимание на презентацию. Лучше сохранить запасную версию в формате pdf. Этот формат читается на большинстве компьютеров.

1. В учебных заведениях могут предложить проведение сразу на большую группу участников (например, в актовом зале). Однако лучше провести несколько встреч с небольшими группами. Чем больше участников – тем ниже эффективность мероприятия. Оптимальное количество участников – 16–30 человек.

2. Старайтесь не читать лекцию, задавайте вопросы группе. Так вы повышаете вовлеченность участников. Если вы будете читать лекцию по бумажке, люди

Заметка о мероприятии

В одной коммерческой компании мы провели «час добра» в формате арт-занятия. Задачей было показать, как мы проводим такие занятия в доме престарелых. Все материалы и процессы копировали поездку в дом престарелых. Это было настоящее погружение. И это неплохо сработало. Лучше, как говорится, один раз увидеть.



ПАМЯТКА ВОЛОНТЕРА «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ»

см. на стр. 202



Лина
ПАВЛОВА

ЧАС ДОБРА

(для детей и подростков)

▶ **ПО ВРЕМЕНИ:**
30–45 минут.

▶ **КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:**
12–35 человек.

▶ **В ЧЕМ СУТЬ:**

такой урок знакомит ребят с волонтерством, с проблемами пожилых людей, с фондом, дает возможность задуматься о том, что можно было бы сделать полезного для других людей, как реализовать свои способности и научиться чему-то новому, найти друзей.

▶ **ЗАДАЧА:**

подготовить урок с учетом возрастных особенностей ребят.

▶ **ТИПЫ ЗАНЯТИЙ:**

- ▶ для младшей школы;
- ▶ для средней школы;
- ▶ для старшей школы;
- ▶ для колледжей.

ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

1. Договориться с лицами, принимающими решение по проведению мероприятий, о проведении «Урока добра».
2. Уточнить:
 - ▶ время на выступление;
 - ▶ количество участников;
 - ▶ возраст учеников;
 - ▶ технические характеристики площадки (проектор, экран, наличие столов, стульев).
3. Подготовить программу или выбрать из готовых программ фонда.
4. Сообщить в фонд, когда и в какой школе (колледже) вы проводите уроки добра.
5. Договориться с сотрудниками фонда, какую презентацию вы будете использовать.
6. Получить в фонде раздаточный материал и грамоту для класса (группы) о том, что они приняли участие в уроке добра и теперь готовы быть волонтерами.
7. Подтвердить в школе (колледже) дату и время «Урока добра».



8. Приехать в школу за 15–20 минут до начала урока.

9. Провести урок.

10. Сделать общее фото с участниками.

11. Собрать обратную связь: что было интересно, что узнали нового, захотели ли попробовать стать волонтерами.

12. Поблагодарить всех за урок, оставить раздаточный материал и контакты для связи с фондом, чтобы учитель или представитель школы (колледжа) могли связаться с фондом.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Уроки добра в школах проходят строго в отведенное время, как правило это 1 урок. Помните, что ребята не смогут задерживаться на перемене, поэтому программа урока должна быть так составлена и реализована, чтобы закончить вовремя.

2. В школах действуют строгие правила, поэтому уточните у сотрудников школы необходимость сменной обуви или возьмите с собой бахилы.

3. Договариваясь об уроке, помните, что эффективными будут уроки на небольшую группу ребят – до 35 человек. Лучше провести два эффективных урока, чем один без результата.

4. Детям младшей школы сложно концентрировать внимание, поэтому лекционные вставки могут быть только очень короткими. Старайтесь больше задавать вопросов. Например, спросите, у кого есть бабушка или дедушка и в чем им может быть нужна помощь. Задавайте вопросы, ответы на которые могут встретиться в опыте детей.

5. Интерактивной частью в школе может стать подписание открыток с классом. Это занятие нужно согласовать с фондом, получить инструкцию по подписанию и отправке открыток.

Заметка о мероприятии

В Новой Черноголовской школе мы провели уроки добра в младшей, средней и старшей школе, после чего дети захотели подарить праздник подопечным из ближайшего дома престарелых. Ребята сами собрали подарки, сделали индивидуальные подарки по инструкции фонда и отвезли в дом престарелых, устроив концерт. Ученики младшей школы сделали заготовки для аппликаций для проведения арт-терапевтических занятий, а старшеклассники подготовили концертную программу.



Людмила
ФИЛЬЧУКОВА

ВНУКИ ПО ПЕРЕПИСКЕ

► В ЧЕМ СУТЬ

Волонтер становится внуком по переписке для конкретного человека, проживающего в интернате, и пишет ему минимум одно письмо в месяц, пока у него есть силы, время и желание

Людям, которые живут в домах престарелых, многие годы не приходят письма, где на конверте стояли бы их имя и фамилия. У нас есть возможность это исправить.

Стать внуком или внучкой по переписке – это простой способ дать жителям интернатов возможность почувствовать себя нужными и важными для кого-то. Письмо от незнакомого, но участливого волонтера может вернуть пожилому человеку в доме престарелых радость общения и возможность получать тепло и поддержку из внешнего мира – то, чего они так часто бывают лишены.

Стать внуком или внучкой по переписке – это и большая радость, и большая ответственность. Каждый участник программы должен писать регулярно и соблюдать правила переписки, чтобы пожилые люди не грустили в ожидании письма и не переживали о том, что о них забыли. Давайте дарить радость общения вместе!

Вот как можно организовать переписку.

СВЯЗЫВАЕМСЯ С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Получаем одобрение у директора учреждения на развитие программы «Переписка» («Внуки по переписке»).

2. Уточняем, дал ли директор согласие на получение заполненных анкет, согласие на обработку персональных данных и фотографий тех проживающих, кто захочет получать письма от внуков по переписке.

3. Убеждаемся, что директор поручил кому-то из сотрудников учреждения помогать в развитии программы.

4. Данный сотрудник заполняет на каждого проживающего, кто захотел получать письма от внуков по переписке, нашу анкету, подписывает согласие на обработку персональных данных и высылает сканы и фото на почту руководителю программы.

ВЗАИМОДЕЙСТВУЕМ С СОТРУДНИКАМИ ПРОГРАММЫ

1. Фото и краткую историю каждого человека размещаем на сайте в разделе «Переписка с бабушками и дедушками».
2. Ждем комментарии потенциальных внуков по переписке напротив фотографий данных людей.
3. Проводим собеседование с потенциальными волонтерами и знакомим их с правилами переписки.
4. Высылаем внуку по переписке: почтовый адрес, полную расшифровку ФИО, фотографию и историю этого человека. Знакомим с региональным координатором по переписке, который отвечает за переписку в данном учреждении.

НАЗНАЧАЕМ ВОЛОНТЕРА- КООРДИНАТОРА ПЕРЕПИСКИ

1. Координатор по переписке знакомится в письме с внуком по переписке.
2. Вносит в учетную таблицу полные данные пожилого человека и внука по переписке.
3. Поддерживает регулярно связь с внуками и сотрудниками учреждения через электронную почту, WhatsApp/Viber, в исключительных случаях через телефонные звонки.

4. Следит за фотоотчетами о тех подарках на дни рождения и другие праздники, подписках на журналы и газеты, которые присылают сами внуки по переписке.

5. Отвечает на все вопросы внуков по переписке.

ВОЛОНТЕР (ВНУК ПО ПЕРЕПИСКЕ)

1. Волонтер заходит на наш сайт фонда в раздел о переписке (stari-kam.org/volontyoram/perepiska) и знакомится с правилами переписки.

2. Регистрируется на сайте.

3. Переходит в свою почту, адрес которой был указан при регистрации, открывает письмо с подтверждением регистрации и нажимает на ссылку в нем.

4. Возвращается на страницу сайта «Переписка с бабушками и дедушками». Выбирает только одного человека, которому он/она хочет писать письма, и оставляет рядом с его фото комментарий «Хочу писать».

5. С волонтером свяжется координатор, вышлет подробные правила переписки, расскажет, как вести переписку.

6. При положительном решении обеих сторон, координатор сообщит адрес пожилого человека и познакомит волонтера с его региональным координатором по переписке.

7. Внуку по переписке должен написать свое первое письмо в ближайшую неделю после получения адреса.

8. В каждое своё письмо внуки по переписке должны вкладывать конверт с почтовой маркой, со своим обратным адресом на конверте и чистым листом бумаги внутри, чтобы пожилые люди не тратили свои деньги на покупку и не беспокоили сотрудников просьбами о покупке конвертов и поиске листа бумаги.

9. При возникновении любых вопросов внукам по переписке нужно связываться со своим региональным координатором по переписке, в любой другой ситуации можно написать руководителю программы.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Письма от внуков по переписке поступают в местное почтовое отделение населенного пункта. Сотрудники учреждения забирают корреспонденцию, привозят в интернат и вручают проживающим.

2. Ответы на письма внуков по переписке пожилые люди могут писать сами, если они хотят и могут это сделать, но это не является обязательным условием.

3. Сотрудники учреждения могут помогать проживающим писать ответные письма, но только при наличии таких возможностей. Сотрудники не обязаны это делать, это является их доброй волей.



4. Сотрудник всегда может и должен поставить в известность координатора по переписке об изменениях в решении пожилого человека о переписке, о переезде в другое учреждение или в семью, к родственникам, о смерти.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ

1. Важно писать регулярно, не реже раза в месяц – это главное правило.

2. Регулярно отвечайте на письма от координатора по переписке.

3. Если понимаете, что писать регулярно больше не можете, – сразу же сообщите координатору. В этом нет ничего страшного, мы найдем другого волонтера. Но очень плохо – бросить и не сообщить об этом.

4. Пишите добрые письма, проявляйте внимание к проблемам пожилого человека.

5. В случае любых затруднений или вопросов – не решайте их самостоятельно, а обращайтесь к координатору по переписке или к руководителю программы.

СОВЕТЫ

1. Сканируйте свои письма, если пишете рукой, чтоб потом не запутаться, что писали. Это только сначала кажется «да как же я забуду!»



2. Писать или печатать? Первое письмо можно написать от руки или напечатать – как вам удобнее, но от руки письмо должно быть написано крупно и разборчиво, примерно как 18–20 размер шрифта в Word, чтобы текст точно можно было прочесть без двух пар очков.

3. Как обратиться к адресату? В первом письме по имени-отчеству, в конце можно написать: «Если вы не против, я буду обращаться к вам...» Дедушка Юра или дядя Юра – решайте сами.

4. Помните: адрес необходимо писать аккуратно и разборчиво и крайне желательно (!) печатными буквами, чтобы письмо наверняка дошло до адресата.

О ЧЕМ НЕ НУЖНО И О ЧЕМ НЕ НУЖНО СПРАШИВАТЬ В ПИСЬМАХ:

▶ о смерти, о чем-то негативном, плохом, грустном и печальном;

▶ о том, как и почему человек попал в дом престарелых;

▶ где его семья, дети, внуки, родственники;

▶ не нужно что-либо советовать и учить, как правильно питаться, одеваться, жить и т. д.;

▶ не следует высылать агитационную литературу любых вероисповеданий; если пожилой человек православный, мусульманин, католик, протестант и т. д. – ни в коем случае не нужно убеждать и уговаривать поменять свою веру. Уважайте вероисповедание человека!

НЕЛЬЗЯ ОТПРАВЛЯТЬ В ПОСЫЛКАХ:

вафли, леденцы, карамель, шоколад (плитки), фрукты, овощи, жидкости, алкоголь, сигареты, консервы, стекло.

Категорически запрещено отправлять любые лекарства и БАДы.

В том случае, если вы все же хотите отправить какие-либо лекарства, пожалуйста, сообщите об этом сначала вашему координатору по переписке или сотруднику фонда: I.filchukova@starikam.org. Сначала мы проконсультируемся с врачом и уточним название лекарства, дозировку, а потом сообщим вам, куда и на чье имя лучше отправлять лекарства, которые будут позже выдаваться строго под медицинским контролем.



Людмила ФИЛЬЧУКОВА

ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТКИ

► В ЧЕМ СУТЬ:

люди, проживающие в домах престарелых и ПНИ, зачастую обделены вниманием извне, поэтому им радостно, что волонтеры и простые люди знают про их дни рождения или поздравляют их с другими праздниками. Многие проживающие бережно хранят открытки, пересматривают и перечитывают их. Благодаря открыткам из разных городов и даже стран, у пожилых людей появляется интерес узнать про это место поподробнее, посмотреть видео или почитать про достопримечательности. Иногда через поздравление открыткой завязывается знакомство с волонтером, и тогда волонтер становится внуком по переписке и начинает ежемесячно писать письма.

Теплые пожелания в открытках позволяют людям, проживающим в интернатах, забыть про одиночество, получить положительные эмоции, внимание и радость.

Любой человек может отправить открытку людям, проживающим в учреждении, и поздравить их с днем рождения или праздником. Каждый месяц фонд составляет список ближайших дней рождения, чтобы именинников могли поздравить все желающие. Здесь нет ограничений по количеству поздравляющих и поздравляемых. Вы можете осчастливить сразу нескольких человек! Поздравление с праздником не влечет за собой обязанности писать регулярно. Поэтому вы можете поздравить открыткой один раз, а можете поздравлять регулярно — как вам захочется.

Подписывать поздравительные открытки могут сотрудники организаций, студенты, школьники, воспитанники детских садов, волонтеры. В общем, любой человек, живущий в любой точке мира.

Вот как работает программа «Поздравительные открытки».

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Получаем одобрение у директора учреждения на поздравление открытками.
2. Директор дает согласие на получение бандеролей с открытками и отдельных конвертов с открытками.

3. Получаем полный список всех проживающих с расшифровкой ФИО и полной датой рождения.
4. Ежемесячно из общего списка сами формируем мини-список дней рождения следующего месяца и ФИО людей с почтовым адресом учреждения.

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Волонтер/организация оставляет на нашем сайте stari-kam.org/volontyoram/postcards/ заявку для получения адреса/ов людей, кого он хочет поздравить с днем рождения или праздником.
2. Указывает, какое количество открыток и в каком месяце

может отправить, или же с каким праздником хочет поздравлять.

3. Координаторы высылают волонтерам адреса и имена для поздравлений.
4. Волонтеры пишут поздравления. Перед этим важно дать им ознакомиться с **рекомендациями, как поздравлять**.
5. Объясните им, что нужно вложить подписанную открытку в конверт с почтовой маркой, написать разборчивым почерком на конверте ФИО получателя и полный почтовый адрес опустить конверт в почтовый ящик Почты России.
6. Отправлять открытки нужно за 14 дней до даты, с которой поздравляете, чтобы они успели дойти.



РАБОТА В ШКОЛАХ, ВУЗАХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ

1. Получаем от организации запрос на определенное количество людей, которых они готовы поздравить с праздником. Уточняем про наличие у них открыток, конвертов или возможность закупить это.
2. Запрашиваем список именинников через сайт.
3. На встрече с сотрудниками организации или школьниками/студентами рассказываем про программу, про рекомендации в тексте пожеланий, раздаем адреса, даем людям возможность подписать открытки.
4. Стоит после этого мероприятия прочитать тексты открыток,



чтобы проверить на наличие нежелательных или неуместных пожеланий или рекомендаций. В случае, если неуместные пожелания написаны, нужно переписать такие открытки.

5. Отправить открытки бандеролью по Почте России.
6. Сообщить трек-номер бандероли тому координатору по поздравлениям, который вам высылал эти адреса.
7. В случае, если проживающие ответили кому-то из сотрудников/студентов/школьников на их открытку письмом и попросили писать им письма, сообщить об этом обязательно тому координатору по поздравлениям, который вам высылал эти адреса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЗДРАВЛЕНИЙ

- ▶ Пишите добрые поздравления с праздником и пожелания. На день рождения желайте долголетия и благодарите за то, что жили и работали ради нас. Желать можно здоровья, бодрости, оптимизма, уважения и улыбок окружающих, хорошей погоды за окном и всего, чего хотим пожелать.
- ▶ Вместо «дорогой/уважаемый» можно поздороваться, например: «Здравствуй, Клавдия Тимофеевна!»
- ▶ Можно сказать несколько слов о себе, пожилым людям это



интересно: «Меня зовут..., я живу в Москве, работаю/учусь...», можно упомянуть детей.

- ▶ Не затрагиваем темы «много денег», семейного уюта и любви близких, путешествий и прочего, что недоступно адресатам: из-за этого пожилой человек, вместо того, чтобы порадоваться, может грустить. Не следует желать следующего: чтобы родные чаще вспоминали и навещали (многие не могут на это повлиять, а у кого-то родных вовсе нет); поддержки родных и близких; пусть окружают родные, дети и внуки; не сидеть сложа руки, а заниматься чем-то увлекательным и интересным (многие не в состоянии даже встать с кровати); богатства; мира

и счастья вашему дому, что лучше только впереди.

- ▶ Не рекомендуется напоминать о смерти, загробной жизни: что жизнь у каждого не вечна, но вечна душа и пр.
- ▶ Недопустимы нравоучения или советы касательно того, как жить дальше, во что верить.
- ▶ Подпишитесь своим именем (не от корпорации или школы) и поставьте дату написания письма.
- ▶ Идеально указать на конверте обратный адрес (если нет пометки, что этого не нужно делать): пожилые люди отвечают крайне редко, но отсутствие такой возможности иногда их обижает.

Алена ЛОЧЕХИНА
и Ольга КЛЫЧНИКОВА

ВИДЕОВОЛОНТЕРСТВО

► В ЧЕМ СУТЬ:

организовать видеоволонтерство нас вынудила пандемия. Оно, конечно, не может заменить живого общения, возможности приехать, пообщаться, побыть вместе. Но, с другой стороны, при огромных расстояниях нашей страны видеоволонтерство позволяет постоянно поддерживать связь с жителями интернатов и встречаться даже чаще, хоть и виртуально.

Наши подопечные знают, что волонтеры всегда помнят о них. У них есть стимул для того, чтобы празднично одеться, навести красоту – через монитор их увидят не только свои волонтеры, но и проживающие других домов! И пожилые люди, и молодые ребята имеют обычно целый план на неделю – подготовиться к следующей встрече. Это может быть и конкурс, и частушечный батл, и концерт, и просто посиделки с друзьями.

Для онлайн встреч мы организуем конференции в Zoom.

Онлайн-встреча со своими постоянными волонтерами проводится всегда в один и тот же день недели в одно и то же время. Со стороны волонтерской группы принимают участие от 2 (не менее) до 8 человек. Дома подключаются по возможности. Во встречах принимают участие и те волонтеры, которые уже ездили в интернат, и новые.

Структура встреч схожа с реальными поездками: концертные номера от волонтеров и от подопечных, викторины, игры, простое общение.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Для тех домов, которые впервые подключаются к онлайн-встречам, необходимо провести консультацию, убедиться в том, что в интернате есть человек, который умеет пользоваться техникой и подключаться к видеоконференциям. Желательно провести пробную встречу, на которую придут и жители интерната. К пробной встрече хорошо бы подготовить буквально 1–2 концертных номера, а также какие-то шутки или смешные упражнения – это поможет пожилым людям освоиться с восприятием собеседника через экран монитора.

2. Узнать у руководства домов, кто из сотрудников будет ответственным за организацию

встречи, взять телефонный номер сотрудника. Это могут делать, например, культуры.

3. В самом начале организации регулярных встреч надо согласовать день недели и время, удобные для всех или для большинства домов.

4. Впоследствии организатор регулярных встреч заранее, за 5–6 дней сообщает тематику следующей встречи. Если возникла ситуация отмены встречи, об этом тоже надо сообщить максимально заблаговременно.

5. Организатор предлагает сотруднику, ответственному за встречу, помочь жителям подготовить творческие номера к планируемой встрече.

6. Всегда важно заранее договариваться, кто и что готовит, чтобы номера не дублировались.

7. Попросить сотрудника, организующего встречу, сделать несколько фотографий.

8. Необходимо напомнить еще раз о встрече – если встреча вечером, то утром того же дня, если утром, то накануне вечером. При напоминании выложить ссылку на zoom-конференцию.

9. Напомнить о подключении за полчаса до встречи – необходимо учитывать, что в большинстве домов во время изоляции сотрудники очень перегружены и зачастую берут на себя нехарактерные функции.

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Сообщить команде волонтеров тему следующей встречи не позже чем за неделю. Или придумать тему совместно с командой – провести мозговой штурм в общем чате.

2. Узнать, кто из волонтеров может присутствовать на встрече, распределить между собой функции, выслушать предложения. Так же, как и в реальной поездке, важно, чтобы каждый волонтер чувствовал себя нужным в общем деле, а не просто занимался своими делами во время видеозвонка.

Что бывает нужно:

► поучаствовать в проведении викторины;

► провести шуточные упражнения;

► подготовить стихотворение, анекдот, исторический факт в тему встречи;

► взять на себя функции модератора, т. е. следить, чтобы у тех, кто не выступает, были выключены микрофоны, сообщать организатору или ведущему о том, что какой-то из домов «потерялся», отключился.

3. Узнать, кто из поющих может принять участие, и попросить подобрать музыкальные номера. Здесь участие организатора минимальное – поющие волонтеры,

как правило, решают сами, кто что исполняет и в какой последовательности.

4. Познакомить волонтеров-участников встречи с примерным планом встречи.

5. Договориться заранее о том, кто делает скриншоты.

6. Договориться заранее о том, кто пишет заметку о встрече для соцсетей.

7. Напомнить волонтерам о встрече накануне проведения.

8. Дать ссылку для подключения и напомнить о встрече за час-полтора, убедиться, что все участники на связи. Если возникла экстренная ситуация, и кто-то из волонтеров не может принять участие, организатор должен оперативно перераспределить роли.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. Организатор должен подключиться к конференции за полчаса для начала: во-первых, для того чтобы проверить технические возможности своего подключения, во-вторых, чтобы приветствовать дома, некоторые из которых тоже подключатся раньше, чем в объявленное время. В это «доэфирное» время мы проверяем звук у подключившихся домов

и просим установить камеры так, чтобы было видно всех проживающих, которые пришли на встречу.

2. Не надо слишком настаивать на переносе камеры: для этого может не быть возможности – короткий шнур, не на что поставить и т. д. Не стоит напрягать сотрудников лишний раз.

3. Первые 5–10 минут (от объявленного времени), как правило, идут взаимные приветствия, расспросы и рассказы. Выглядит такое общение хаотично и не организовано, но это нормально, ведь так же бывает и во время реальных встреч. Этот момент очень важен

в видеовстречах. Хорошо, если на встрече присутствуют кураторы домов и постоянные волонтеры, которые говорят не со всеми, а со «своими». Главное – не обделить вниманием те дома, чьих кураторов и волонтеров нет на связи.

4. Если какое-то учреждение не вышло на связь, именно в это время надо позвонить и узнать причину.

5. Когда все участники собрались, следует напомнить о правиле «выключи микрофон, если говорит или поет другой участник». Как правило, со временем необходимость этого напоминания отпадает.

6. В начале напоминаем еще и тему встречи (если она тематическая) и представляем участников со стороны волонтеров, если среди них есть незнакомые гости.

7. Первым номером лучше ставить сильные выступления кого-то из волонтеров. Может прозвучать три, максимум четыре песни.

8. Затем необходимо сменить выступающего. И для того, чтобы волонтер мог отдохнуть, и для того, чтобы у участников не было ощущения просмотра концерта по телевизору. После первых номеров переходим либо к тематической викторине, либо проводим забавные упражнения. Если мы проводим упражнения, то обязательно выполнять утрированно эти упражнения самим и подбадривать участников.

9. Далее чередуем: выступления волонтеров, вопросы викторины и выступления, подготовленные участниками. Опытный организатор, как правило, чувствует, когда надо перейти от одного к другому. Нужно учитывать, что у домов разный «коллективный темперамент» – кто-то любит слушать песни, кто-то рвется выступать сам, кому-то интереснее викторина. Комфортно должно быть всем.

10. Мы не считаем, что во время проведения викторины отвечающие должны «поднимать руку» и отвечать по очереди. Нашу команду вполне устраивает



шум, гам и «кто кого перекричит». Нам не важно, кто победит в викторине, важно то, что возможность выкрикивать ответы или устраивать споры – это живое общение. НО! Всегда необходимо следить за тем, все ли участники включили микрофоны, и у всех ли при включенном микрофоне есть звук.

11. Время проведения встречи зависит от общего настроения участников. Если организатор видит, что аудитория устала (это не сложно заметить), нужно сокращать программу. Но зачастую бывает так, что вроде бы программа отработана, а люди не хотят расходиться. На эти

случаи должны быть приготовлены запасные номера, запасные вопросы викторины, шутки, анекдоты. Еще в качестве запаса на «посиделки» после основного эфира можно приготовить для просмотра фотографии из реальных поездок. Можно всем вместе обсудить тему следующей встречи, выслушать предложения.

12. Важен процесс завершения встречи. Долгих прощаний устраивать не нужно – принимаем решение, что встреча закончена, объявляем об этом участникам. Говорим, что очень рады были всех видеть. Желаем всем хорошего дня/вечера или спокойной ночи и отключаем конференцию.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Главная неприятность, которая может возникнуть, – это отсутствие соединения у интернатов или, что хуже, у организаторов. Этот «подводный камень» непредсказуем, обойти его нельзя. Единственное, что можно сделать, – это смягчить ситуацию звонками в подшефные учреждения и обещанием перенести встречу (если проблема у организатора) или обещанием, что жители интерната обязательно выступят в следующий раз (если проблема у интерната). Нужно только обязательно выйти на связь и максимально утешить людей.

2. Вполне возможно выбывание из команды одного из волонтеров. Вот к этому варианту нужно и можно подготовиться. У организатора должны быть предусмотрены запасные варианты на случай отмены каких-то номеров. Это могут быть интересные тексты (стихи, анекдоты, исторические факты и т. д.), которые можно прочитать, в викторинах обязательно должно быть вопросов больше, чем понадобится при хорошем стечении обстоятельств.

3. Возможной сложностью при проведении онлайн-мероприятия может быть плохое настроение

у жителей одного или нескольких домиков. Этот момент ни в коем случае нельзя упускать из вида. Если ведущий чувствует, что люди по ту сторону экрана не идут на контакт, возможно, надо отойти от плана проведения встречи и просто поговорить, повспоминать реальные встречи, помечтать о будущем.

Заметка о мероприятии

На одной из наших встреч присутствовали журналисты – участники были об этом предупреждены, но журналистов в кадре не видели. В конце встречи представители СМИ попросили задать вопрос – что для них значат наши встречи. Мы озвучили вопрос и по очереди дали слово всем домам-участникам. Это был бальзам на душу. Все по очереди говорили о том, что видеовстречи – это связь с внешним миром, это творческие упражнения, которыми бы не пришлось в голову заняться самим, это шанс «себя показать и людей посмотреть», возможность встречи с волонтерами, ставшими уже родными людьми. Так что и мы, волонтеры, были признательны журналистам за этот вопрос.

Варвара
ЛОБОВА

ТЕЛЕФОННОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

► В ЧЕМ СУТЬ:

поддержка одиноких пожилых людей и людей с инвалидностью, проживающих как дома, так и в интернатах.

Цель телефонного волонтерства – улучшение эмоционального состояния, создание ощущения нужности, избавление от чувства одиночества.

Можно реализовать, в том числе, и на базе одного интерната, даже если нет возможности приехать и пообщаться лично.

Участвовать может как уже сложившаяся волонтерская группа, так и новые волонтеры.

ПОДГОТОВКА

Вам нужно будет написать текст о проекте, для того чтобы позвать волонтеров в соцсетях, сделать рассылку, написать в волонтерские группы в WhatsApp и т. п.

Или просто рассказать о такой возможности своей волонтерской команде.

Затем необходимо написать письма в соцслужбы и/или администрации интернатов, которые свяжут вас с пожилыми людьми и будут связующим звеном при возникновении каких-то сложностей (например, невозможности созвониться).

Понадобится предоставить соцслужбе или дирекции дома контактные данные куратора для того, чтобы желающие начать общение по телефону могли об этом сообщить.

Наконец, проверьте, есть ли телефоны у волонтеров и пожилых людей (особенно это нелишне в интернатах).

Два варианта решения вопроса оплаты звонков:

1. готовность волонтеров звонить со своего телефона и оплачивать разговор, исходя из стоимости своего тарифа;

2. объединение волонтеров в одном сервисе, по типу Яндекс телефонии (как это сделано



у нас), но тогда потребуются средства на оплату всех звонков. И этот вопрос необходимо решать с фондом.

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Формирование группы волонтеров, изъявивших желание участвовать в проекте.

2. Онлайн встреча с волонтерами на платформе Zoom или аналогичной.

3. Подробное описание проекта и его особенностей, таких как:

► важность и обязательность регулярных звонков;

► односторонняя связь – изначально звонит только волонтер (этим хорош вариант с единой телефонией);

► первичное общение с пожилыми людьми проводит куратор и только после этого дает контакт волонтеру;

► объяснение особенностей пожилого возраста и построение общения;

► установка на долгосрочное общение;

► постоянная связь с куратором для решение любых вопросов, связанных с пожилым человеком и общением с ним;

► регулярные отчеты куратору о состоянии пожилого человека.

4. Личное знакомство/собеседование с волонтером (если человек новый).

ПЕРВОЕ ОБЩЕНИЕ – ЗНАКОМСТВО С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

1. Знакомство.

2. Объяснение сути проекта. Удобнее всего объяснять по аналогии с «внуком по переписке».

3. Уточнение, интересно ли такое общение и есть ли желание и готовность участвовать – получать регулярные звонки.

4. После согласия важно задать вопросы, которые хоть немного, но помогут сформировать представление о человеке. Это поможет подобрать волонтера, с которым (с наибольшей вероятностью) сложится длительное общение.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ И ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

1. В интернатах могут не захотеть помогать в организации этого проекта, чтобы не было утечки информации о ситуации внутри учреждения.

2. Куратор при первом, однократном общении может неверно оценить человека и степень его адекватности. Куратору важно подготовить волонтеров и быть всегда на связи. В неоднозначных случаях лучше придумать какую-то причину, но не давать волонтеру контакт такого человека. В сомнительных случаях можно уточнить у сотрудников интерната или у соцработника.

3. Не рекомендуем начинать общение с пожилыми людьми, у которых нет дополнительного контакта (родственника, соцработника, сотрудника интерната), с которым можно связаться в сложной ситуации (например, если не получается дозвониться или появляется неадекватное поведение).

4. Отказы и прекращение общения с обеих сторон. В случае отказа волонтера куратор должен быть готов выйти на связь с пожилым человеком, поддержать, предложить варианты дальнейших действий (замена волонтера или, к сожалению, прекращение такого общения, временная замена волонтера собой). Поддержка волонтера в случае отказа от общения со стороны подопечного или его смерти.

Алена ЛОЧЕХИНА
и Ольга КЛЫЧНИКОВА

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА РАБОТЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ ГРУППЫ

► В ЧЕМ СУТЬ:

рассказать обществу о волонтерской деятельности и привлечь новых волонтеров.

► ДЛЯ ЧЕГО ЭТО:

любое волонтерское событие требует ресурсов – временных, материальных, людских. В первую очередь поиск этих ресурсов достигается информационной поддержкой и освещением деятельности волонтерской группы в интернете и СМИ. Информированность общества о волонтерских задачах носит также популяризаторский характер, распространяя ценности добровольчества на примере конкретной команды.

Общение участников волонтерской группы с внешним миром происходит постоянно в фоновом режиме, требует глубокого вовлечения, доброжелательности и организованности. Важно соблюдать тайминг и этикет общения до, во время и после мероприятия.

Мы рекомендуем выстраивать структуру сетевой коммуникации в различных социальных сетях (Facebook, ВКонтакте, Instagram). Впоследствии через них будут проводиться информационные кампании, там можно охватить разные социальные группы, привлечь и отобрать будущих волонтеров, проводить волонтерский фандрайзинг.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РУКОВОДСТВОМ ИНТЕРНАТА

1. Необходимо заранее определиться с форматом того мероприятия, о котором идет речь, и согласовать это с руководством учреждения.

2. При проведении фото и видеосъемки в учреждении необходимо обсудить с руководством нюансы публичного размещения материалов в СМИ. Для публикации фото и видео людей, живущих в интернатах, требуется предварительно заручиться согласием на обработку персональных данных – устным или письменным.

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ

1. Создать волонтерский актив. Группе единомышленников нужен тим-лидер для организованного проведения мероприятия. Обычно эту роль берет на себя куратор. Своевременное и грамотное информирование всех участников процесса – это половина успеха на мероприятии и гарантия сплоченности команды для дальнейших свершений.

2. Определить роли в команде и назначить ответственного за коммуникацию. Это может быть и куратор, и несколько человек: один волонтер администрирует внутрикомандный чат, второй волонтер может написать красивый пост, третий волонтер отвечает за фотографии, четвертый – за сбор вещей и т. п.

3. В информационной кампании по подготовке к мероприятию задействовать различные интернет-ресурсы и каналы продвижения – соцсети, сайт фонда, сарафанное радио.

4. Распространить информацию о планируемом событии во внутрикомандном чате, в собственных аккаунтах в соцсетях, поделиться репостами в профильных группах – это могут быть официальные паблики и волонтерские группы фонда, смежные сообщества (например,

при поиске мастеров для мастер-классов – группы рукодельниц, при поиске музыкантов и артистов – группы творческих добровольцев, при организации веселого праздника – группы сценаристов, ведущих мероприятий, шоуменов и т. п.)

5. Попросить всех членов команды привлечь к подготовке к мероприятию своих знакомых, коллег, родственников. Простое информирование о предстоящем волонтерском событии может принести хорошие результаты – заручиться связями, набрать ресурсы, получить экстренную помощь при форс-мажорных обстоятельствах (к примеру, найти автоволонтера).

6. Использовать рекламный материал для наглядной агитации – карточки с инфографикой, презентации, видео и фото с прошлых поездок.

7. Куратор в течение всего процесса подготовки к мероприятию находится на связи с участниками, волонтеры помогают оперативно решать возникающие задачи, устраивают мозговой штурм.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОТРУДНИКАМИ ФОНДА

1. Уведомить координатора волонтеров о предстоящем мероприятии и обсудить детали.

2. Разместить через него на сайте фонда и в таймпаде (сервисе

мероприятий) предстоящее событие в целях общего информирования, регистрации новых участников и поиска ресурсов. Для этого нужно дать координатору краткое описание события с указанием даты, времени и необходимых волонтерских ресурсов (к примеру, нужен баянист), предоставить фото для иллюстрации мероприятия.

3. В случае экстренного поиска волонтеров можно обратиться к сотрудникам фонда. В распоряжении администраторов-координаторов фонда имеются волонтерские чаты в мессенджерах, волонтерские группы и официальные паблики в соцсетях.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Анонсирование.

2. В процессе проведения возможно делать стримы, прямые эфиры.

3. Важно соблюдать моральный кодекс: избегать фиксировать и выкладывать в публичный доступ неприглядные виды обнаженных частей тела, небрежные прически, антисанитарные условия и пр.

4. Сразу по завершении мероприятия тим-лидеру важно обсудить его с командой.

5. По приезду домой куратору нужно предоставить отчет коор-

динатору волонтеров фонда, а всем членам команды желательно написать пост-релиз для соцсетей и поделиться своими впечатлениями в общекорпоративном чате.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И КАК ИХ ОБОЙТИ

1. Важно соблюдать время публикаций – в соцсетях желательно размещать публикации с 9 до 22 часов, в чатах – с 10 до 20 часов.

2. Следить за позитивным настроением группы. Иногда возникает недовольство некоторых волонтеров иной точкой зрения, состоянием проживающих или обстановкой в учреждении, организацией мероприятия в целом. Такие настроения надо обсуждать и стараться исправлять, учитывать на будущее.

3. При появлении негативных постов крайне важно разобраться в причинах, обсудить их, если нужно, объяснить ситуацию – ответить на вопросы. Признать ошибки, если они были. Обсудить, что можно сделать, чтобы исправить положение.

4. Плохо организованная информационная поддержка грозит нехваткой ресурсов и даже провалом мероприятия.



Приложение 3.

Памятки

Кодекс волонтера БФ «Старость в радость»

Памятка «Как общаться с пожилыми»

Памятка «Как организовать волонтерскую поездку»

КОДЕКС ВОЛОНТЕРА



Обращаем ваше внимание, что участие в любой деятельности благотворительного фонда «Старость в радость» автоматически означает, что вы согласны с «Кодексом волонтера» и обязуетесь его соблюдать.

1.

«Старость в радость» – благотворительный фонд, созданный для помощи и поддержки пожилых людей, проживающих в российских домах престарелых и инвалидов, ПНИ, отделениях сестринского ухода при больницах, а также на дому. Участие волонтеров в деятельности фонда добровольное и не предполагает получения материального вознаграждения или выгоды.

2.

Волонтер – человек, добровольно участвующий в какой-либо (часто социально значимой) деятельности. Чаще всего – это человек, который отдает свое время, знания, силы или любые иные ресурсы для помощи тем, кто в ней нуждается. Волонтер – всегда гость там, где его принимают, он имеет право лишь на ту деятельность, которая не оскорбит и не помешает принимающей стороне. Волонтер не имеет права навязывать свои правила или осуждать, критиковать уклад жизни принимающей стороны. Волонтер никогда не позволит себе принести «свой устав в чужой монастырь». Волонтер априори признает, что принимающая сторона – профессиональнее, компетентнее в вопросах содержания деятельности. Волонтер только помогает и никогда не претендует на замещение профессионалов.

3.

Если вы считаете, что ситуация в доме престарелых, ПНИ или палатах сестринского ухода, опекаемых фондом «Старость в радость», требует радикального вмешательства, вы можете обратиться к сотрудникам фонда для выработки программы действий. Публиковать в интернете какие-либо обвинения, шокирующие фотографии и подобную информацию – значит ставить под удар саму возможность помощи пожилым людям со стороны фонда. Особенно если вы в подобном учреждении впервые, ваше впечатление может быть не вполне взвешенным.

4.

Волонтеры не должны давать какие-либо обещания, принимать обязательства, касающиеся деятельности БФ «Старость в радость». Конечно, мы с вами обязательно постараемся помочь везде, где это возможно, – но самое плохое, что мы можем сделать – это обмануть надежды и ожидания.

5.

Волонтеры очень помогут фонду, если после поездки в дом престарелых напишут о ней коротенький рассказ, свои впечатления, и пришлют его вместе с фотографиями из поездки сотрудникам фонда.

6.

Волонтер не может сразу кардинально изменить весь мир и спасти всех пожилых людей, но волонтер может сделать его лучше и подарить огромную радость и надежду конкретным бабушкам и дедушкам, которые рядом с нами. И самый важный дар – постоянство. Приходя в дом престарелых в первый раз, волонтер – гость, пусть и желанный. Возвращаясь туда же, волонтер – уже родной и близкий, внук или внучка. Вас будут очень-очень ждать! Помните об этом!

ПАМЯТКА

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ

Встречи и общение в интернатах – всегда важное и радостное событие и для волонтеров, и для пожилых людей. Поэтому вдвойне важно знать основные принципы общения, чтобы не нарушать комфорта проживающих. Если вы будете следовать этим несложным правилам, то вам будет легче подготовиться к первой встрече и плодотворно продолжать уже завязавшиеся дружеские отношения.

Как начать разговор:

- ▶ При первой встрече представьтесь сами и узнайте имя и отчество пожилого человека.

Все ценят, когда с ними говорят уважительно. Старайтесь обращаться по имени и отчеству и переходите на более личные обращения, только если человек сам этого попросит.

- ▶ Говорите четко, внятно и громко. Старайтесь использовать общеупотребимые слова.

Не секрет, что слух часто подводит пожилых, а переспросить они могут не решиться. Поэтому говорите так, чтобы вас понимали с первого раза. И не используйте слишком уж разговорные и молодежные выражения.

- ▶ Соблюдайте личное пространство человека.

Для пожилых людей их комната – это их дом. Помните, что вы в гостях.

- ▶ Не принуждайте к общению.

Все мы разные, и не каждый человек легко идет на контакт с незнакомцами. Дайте время освоиться и не настаивайте, если не удастся сходу растопить лед.

О чем стоит поговорить:

- ▶ Старайтесь говорить на позитивные темы.

Спросите, как у собеседника дела, что нового и хорошего произошло за последнее время. А если вдруг человек сам захочет рассказать о проблемах, внимательно выслушайте и постарайтесь узнать подробности. Вдруг вы сможете чем-то помочь.

- ▶ Попросите рассказать о себе.

Скорее всего, вам с радостью ответят. Людям нравится вспоминать приятные моменты из жизни, и скорее всего, они будут рады поделиться своей историей.

- ▶ Узнайте об увлечениях и интересах.

Ведь так гораздо проще найти больше общих тем для разговора! А если вдруг кто-то из ваших собеседников любит садоводство, увлекается оригами или вяжет чудесные носочки, то в следующий раз вы сможете вернуться уже с полезным и нужным подарком.

- ▶ Рассказывайте сами даже о самых простых вещах.

О том, где вы учились или работаете, что интересного вы видели, в каких местах побывали, чем увлекаетесь. Пожилым людям интересно знать, что происходит вокруг.

А вот так делать точно не нужно:

- ▶ Не ругайтесь и не ведите себя фамильярно.

Такое общение недопустимо. Относитесь к другим так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам.

▶ Не ставьте себя в разговоре на первое место.

Вы приехали в гости, проведите это время вместе с человеком, внимательно слушайте и подстраивайтесь под него. Не стоит раздавать советы, пока вас не попросят, или договаривать фразы за собеседника. Будьте терпеливы и дайте человеку время сориентироваться.

▶ Не запугивайте, не обсуждайте грустные темы, избегайте того, что может уколоть или причинить боль.

В жизни происходит много плохого, так что давайте попробуем сделать ее немного позитивнее.

▶ Не касайтесь политических вопросов.

Хотя кто-то, может быть, и не прочь обсудить политику, лучше все равно не касаться неоднозначных вопросов. А если они все-таки возникли, попытаться перевести разговор в другое русло.

Наши друзья в домах престарелых, психоневрологических интернатах, отделениях сестринского ухода при больницах всегда ждут новых встреч, так что важно не забывать о них и навещать их как можно чаще. А если это невозможно, то прислать письмо или устроить видеозвонок – это тоже общение и целое событие в жизни людей, живущих в социальных учреждениях! И помните, общение важно не только для пожилых, но и не менее ценно для нас самих – впрочем, вы и сами наверняка уже это знаете.

ПАМЯТКА

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ВОЛОНТЕРСКУЮ ПОЕЗДКУ

Вы собираетесь организовать волонтерскую поездку в дом престарелых или психоневрологический интернат? Вот о чем стоит подумать заранее.

Перед поездкой

1. Собираем команду:

- ▶ находим единомышленников среди друзей и в соцсетях,
- ▶ собираем всех, кто хочет присоединиться, рассказываем правила и чего стоит ждать, чтобы не было сюрпризов,
- ▶ распределяем роли: кто поведет машину или купит билеты на поезд, соберет гостинцы, сыграет на концерте на гитаре.

2. Планируем поездку:

- ▶ решаем, в какой интернат поехать, и договариваемся с его руководством о приезде,
- ▶ определяемся с датами и программой поездки,
- ▶ составляем список того, что нужно взять с собой и что подготовить,
- ▶ координируемся с фондом «Старость в радость» и рассказываем коллегам, куда едем и что будем там делать.

Во время поездки:

1. Собираемся всей компанией в условленный день и час, стараемся не опаздывать. Одеваемся удобно, но опрятно – мы же едем в гости. Обязательно берем с собой документы, заряженный телефон и что-нибудь перекусить. Убеждаемся, что никто из участников поездки не болеет и не может никого заразить.
2. Добираемся до интерната, знакомимся с сотрудниками, общаемся с проживающими, навещаем их в комнатах, дарим подарки, готовимся к концерту.
3. Проводим концерт: поем, играем на инструментах, читаем стихи. Не забываем про людей в зале – приглашаем их присоединиться к представлению. Проводим игры, танцуем. Часть команды может устроить мини-концерты для людей, которые не выходят из комнат: они тоже хотят быть частью праздника!

В конце дня и после поездки:

1. Перед отъездом проверяем, что никого и ничего не забыли, собираем вещи и реквизит.
2. Вернувшись домой, обязательно делимся со всеми рассказами и фотографиями. Вдруг кто-то, увидев ваши истории, захочет сам поехать в следующий раз.

Обязательно помним сами и рассказываем всем в группе:

- ▶ Перед поездкой всегда регистрируемся в фонде «Старость в радость» и берем с собой документы. Без документов вас не пустят в учреждение!

- ▶ Одеваемся удобно, но опрятно. Берем с собой телефон и что-нибудь перекусить. В интернате вам всегда рады, но у сотрудников может не быть возможности вас накормить в течение дня.

- ▶ Участвуем в поездке только здоровыми. Не нужно ехать, если вы чувствуете недомогание или недавно болели.

- ▶ В качестве подарков берем только хорошие гостинцы. Продукты с истекшим или истекающим сроком годности не допускаются!

- ▶ В учреждении ведем себя дружелюбно. Выполняем все требования персонала. Не фотографируем людей без их согласия.

- ▶ Соблюдаем правила приличия: выключаем звук на телефоне, не распиваем алкоголь, курим только в специально отведенных местах.

- ▶ В комнатах проживающих ведем себя подобающе: не пристаем с разговорами, если с нами не хотят говорить; не оставляем никаких лекарств в свободном доступе, даже если нас очень попросят; не пытаемся сами помогать немобильным людям, зовем для этого медсестру.

- ▶ Не принимаем в качестве подарков личные вещи, награды, денежные средства.

- ▶ А еще помним, что поездку в дом престарелых или психоневрологический интернат можно дополнить экскурсией, пикником или даже целым путешествием: зачастую интернаты находятся вдали от городов, и вокруг можно обнаружить много интересного. Развейдите заранее, как можно продлить волонтерское приключение!



Цель этого пособия – сделать так, чтобы все меньше и меньше пожилых людей, нуждающихся в помощи и уходе, оставались в одиночестве, без внимания и общения со стороны волонтеров и друзей. Мы очень хотим, чтобы каждый, кому попадет в руки эта книга, не только стал бы постоянным волонтером, но и сам стал бы развивать волонтерскую деятельность у себя в школе, в ВУЗе, на работе, среди своих друзей и знакомых.

Методическое пособие аккумулирует опыт, накопленный волонтерами нашего фонда за многие годы. В нем представлены и азы волонтерской работы с пожилыми людьми и инвалидами, позволяющие наладить первичное взаимодействие, и собраны лучшие практики организации общения с людьми, проживающими в стационарных учреждениях, опробованные опытными волонтерами и доказавшие свою эффективность, и предложены новые практики организации волонтерской работы, такие как видеоволонтерство и телефонное волонтерство, а также описаны практики организации работы с самими волонтерами.

Данное методическое пособие позволит всем желающим познакомиться с волонтерской деятельностью в сфере помощи пожилым и инвалидам, а по мере получения навыков, самим организовывать волонтерские команды и налаживать сотрудничество с социальными учреждениями и организовывать помощь на дому.

Пособие подготовлено в рамках проекта «Создание методического пособия для волонтеров с описанием лучших методик помощи пожилым и инвалидам: “Из волонтеров в профессионалы”», финансируемого согласно Договору о предоставлении гранта № 099-НКО/19 от 19.12.2019 года Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы.

Составители

Методическое пособие для волонтеров и кураторов
с описанием лучших методик помощи
пожилым и инвалидам БФ «Старость с радостью»:
Из волонтеров в профессионалы

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536

Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано в печать 11.12.2020. Формат 60x90/16.

Бумага офсетная. Усл. печ. 13 л. Тираж 1000 экз. Заказ 962.

Официальный сайт
БФ «Старость в радость»



starikam.org

Социальные сети фонда



fb.com/starikam



starostvradost



vk.com/starikamru