

РОЛЬ «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



*Г. П. Воробьева,
волонтер «серебряного» возраста,
библиотекарь муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения муниципального образования
город Нягань «Средняя
общеобразовательная школа №1»,
г. Нягань,
e-mail: Vorobeowa.galka@yandex.ru*

Автор статьи делится опытом работы волонтеров «серебряного» возраста города Нягани. В статье приводится опыт работы волонтеров «серебряного» возраста г. Москвы и Республики Марий Эл, который внедряется в работу няганских волонтеров «серебряного» возраста.

Ключевые слова: благотворительность, геронтоволонтерство, доброволец, жизненная ситуация, жизненный опыт, клуб, мастер-класс, мотивация, обучение, онлайн-конференция, пандемия, пенсионер, пенсионный возраст, пенсия, практика, самоизоляция, «серебряный» волонтер, социальная активность.

Движение волонтеров «серебряного» возраста в России развивается очень быстрыми темпами. Еще совсем недавно считалось, что занятие волонтерской деятельностью только для молодых. Волонтеры г. Москвы отмечали, что первоначально пожилых волонтеров не приглашали на мероприятия. Причиной было опасение, что подкачает здоровье пожилых волонтеров, что это удел только молодых, что нужно будет каким-то образом оплачивать труд пенсионеров. Но время показало, что волонтеры «серебряного» возраста могут работать не хуже молодежи. «Само понятие

«серебряный» волонтер зародилось в 2013 году, когда волонтеры-пенсионеры работали на Универсиаде в Казани. Пенсионеры сами начали так себя именовать. Название прижилось, а движение год от года становится все масштабнее» [1].

В городе Нягани люди пожилого возраста стали заниматься волонтерской деятельностью еще в начале 2017 года. По инициативе Департамента социального развития ХМАО – Югры в 2017 году на базе БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» пять граждан пожилого возраста в рамках «Университета третьего возраста» прошли обучение по геронтоволонтерству и получили сертификаты волонтеров «серебряного» возраста.

Среди пожилых волонтеров люди, воспитанные в советскую эпоху и прошедшие школу комсомола. У большинства из них хорошо развиты такие качества как честность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие. Исследования показывают, что они не хотят оставаться без дела, даже достигнув пенсионного возраста. После выхода на пенсию, многие из них по-прежнему хотят быть активными и полезными окружающим и жить интересной, разнообразной жизнью. У них достаточно сил и желания чем-то занять свое свободное время и приносить пользу окружающим на добровольной и безвозмездной основе. Одной из эффективных форм реализации социальной активности и творческого потенциала людей старшего поколения является волонтерская деятельность. Поле деятельности для волонтерского движения велико, особенно в сфере социального обслуживания. Именно это направление деятельности первоначально стало приоритетным для волонтеров «серебряного» возраста. Волонтеры посещали паллиативное отделение окружной больницы, встречались с проживающими отделения – интерната малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения».

За три года количество «серебряных» волонтеров достигло 29 человек. Они все зарегистрировались и прошли обучение на сайте единой информационной системы в сфере развития добровольчества (волонтерства) «DOBRO.RU». Это люди разных профессий: учителя, медицинские работники, юристы, бухгалтера и т. д. Но одной профессии недостаточно, чтобы стать «серебряным» волонтером. Анна Юрпольская, координатор проекта «Волонтеры Москвы 65+» считает, что необходимо обязательно проводить собеседование с претендентами, обучение. Собеседование поможет узнать мотивацию человека, какова ситуация со здоровьем у этого человека. Работает он или свободен постоянно, его профессия [2]. Обучение, тут очень помогает школа волонтеров. Мы рассказываем людям, что можно, а что нельзя в больнице. Но самое главное обучение, конечно же происходит на практике. У нас очень тесно связаны теория и практика.

Обязательным элементом в работе должно стать создание клуба «Волонтеры «серебряного» возраста».

«Клуб – это то место, где, во-первых, вы узнаете всех ближе. На встречах в клубе мы рассказываем о сложностях нашей работы, делимся опытом, определяем планы на неделю и проводим мастер-классы. В клубе свои мастерицы, мы валяем шерсть, делаем из нее различные вещички, которые потом на благотворительных базарах очень хорошо продаются. Деньги потом идут на лечение детей или в разные благотворительные фонды. На этих встречах мы делаем по-настоящему добрые дела. Половина людей у нас потом учат делать эти поделки детей в больницах. Все необходимое для этого – бумаги, лепки, ракушки – мы готовим у себя на клубе. Клуб помогает объединять нашу команду» [2].

Интересен опыт работы «серебряных» волонтеров Республики Марий Эл. Они выделяют такие основные направления работы волонтеров «серебряного» возраста как:

- визиты вежливости (посещение на дому граждан пожилого возраста);

- поздравления с днем рождения, юбилеев, долгожителей, ветеранов Великой отечественной войны;
- культурно-массовая работа;
- организация и проведение клубной работы по интересам;
- мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
- организация и проведение встреч с администрацией района, социально значимыми учреждениями для решения вопросов [4].

Волонтеры «серебряного» возраста используют такую форму работы как клуб «Ветеранское кафе».

Очень интересен и опыт работы клуба «Время выбрало нас». Клуб объединяет бывших руководителей района. В рамках этого клуба собираются граждане пожилого возраста, которые много лет занимали руководящие посты, обсуждают проблемы района, высказывают свои предложения по решению этих проблем [4].

Вооружившись опытом работы других территорий, няганские волонтеры «серебряного» возраста определили основные направления деятельности. Такими направлениями стали:

- поддержка пожилых людей в интернате;
- помощь детям – инвалидам;
- визиты вежливости (посещение на дому граждан пожилого возраста);
- мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
- проведение культурно-массовых мероприятий для пожилых людей;
- экологические десанты.

По примеру волонтеров Республики Марий Эл мы стали проводить праздничные мероприятия к Новому году, Дню 8 марта, ко Дню пожилого человека в «Ветеранском кафе».

Волонтеры «серебряного» возраста с момента основания оказывали посильную помощь при посадке цветов и зеленых насаждений на улицах города. В 2020 году волонтерами было посажено 90 кедров. Кроме этого, вовлекали пожилых жителей и их внуков в спортивные и досуговые

мероприятия. Для пенсионеров организована группа здоровья под руководством «серебряного» волонтера. Пожилые волонтеры оказывают различную помощь семьям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, участвуют в субботниках и воскресниках по уборке мест захоронений ветеранов Великой Отечественной войны.

В планах волонтеров «серебряного» возраста организация клуба «Серебряный волонтер». В рамках клуба появится возможность проводить обучение для вновь прибывших волонтеров.

Но свои коррективы в наши планы внесла пандемия. Все волонтеры ушли на самоизоляцию. Обстановка вынудила нас искать новые формы работы в режиме онлайн.

В период самоизоляции главной проблемой людей старшего возраста стал дефицит общения, что негативно сказалось на качестве жизни пожилых людей. Резкое сужение контактов привело пожилых людей к одиночеству. Отсюда у многих появился страх перед болезнью, чувство незащищенности. Именно поэтому, перед волонтерами «серебряного» возраста возникла необходимость рассказывать пожилым людям как защитить себя от заражения, как организовать самоизоляцию, нужно ли самоизолироваться, куда обратиться за помощью, для чего нужна маска и как ее использовать. Такие беседы проводились в рамках технологии «Алло, волонтер!» В работе использовалась и технология «Добрососед».

Находясь на самоизоляции, мы стали искать формы работы, которые можно было провести в онлайн режиме. Часть волонтеров научилась работать на платформе ZOOM. Волонтеры «серебряного» возраста помогали пожилым людям осваивать программы для общения посредством сообщений и звонков с использованием интернета WhatsApp и Viber, снимали видеоролики, и выставляли их в социальных сетях. Благодаря возможностям современных гаджетов волонтерам удалось сделать жизнь пожилых людей, оказавшихся в вынужденной изоляции комфортнее и интереснее.

Для обмена информацией были созданы групповые чаты. Сейчас волонтеры поздравляют пенсионеров с днем рождения, с праздниками, передают информацию. Но, к сожалению, не все люди пожилого возраста умеют достаточно уверенно работать на компьютере или пользоваться своими смартфонами. Поэтому со снятием ограничительных мер, действующих в Югре, добровольцы из числа волонтеров «серебряного» возраста планируют проведение мастер-классов и обучающих занятий для пенсионеров по работе на компьютере, планшетах и смартфонах. Это вооружит людей пожилого возраста новыми умениями и повысит качество жизни в условиях самоизоляции.

Несмотря на трудности изоляции «серебряные» волонтеры провели ряд мероприятий.

В дни празднования 75-й годовщины Победы волонтеры в режиме онлайн провели конкурс стихов о войне. В летний период привели в порядок ветеранские захоронения.



Большую популярность среди пенсионеров имели мастер-классы по уходу за собой, садоводству, кулинарии. В 2020 году в онлайн-формате вышло 22 программы «У самовара», подготовленных совместно с ГКЦ «Юность». Видео ролики размещались в социальной сети Инстаграм и в чатах мессенджеров.

09 октября 2020 волонтеры «серебряного» возраста приняли участие в региональном форуме «Серебряных» волонтеров «Молоды душой» (в режиме онлайн-конференции).

Волонтеры «серебряного» возраста в рамках проведения осенней «Недели добра» поздравили в онлайн-режиме с днем пожилого человека пожилых жителей города.

С 26 октября по 10 ноября 2020 года 4 добровольца (волонтера) приняли участие в региональном образовательном онлайн-марафоне «СоцЗавод» для

«серебряных» волонтеров. Организаторами марафона являются Фонд «Центр гражданских и социальных инициатив Югры» и автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст», г. Санкт-Петербург.

В предновогодние дни волонтеры приняли участие в акции «Добрая почта» – отправление праздничных новогодних открыток для постояльцев Домов престарелых через сайт юграрядом.рф. Участвуя в акции «Новогоднее чудо» волонтеры приобрели новогодние украшения для организации новогодних праздников в отделении – интернате малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов. Волонтерами была оказана благотворительная помощь Нижневартовскому детскому онкологическому центру.

Весной 2020 года волонтеры занимались выращиванием рассады цветов для озеленения территории отделения – интерната. Каждый волонтер на подоконнике или в теплице вырастил по 20 штук рассады.

17 «серебряных» волонтеров оказывали помощь в организации и проведении Общероссийского голосования по поправкам в Конституцию РФ и были награждены благодарственными письмами.

Волонтеры собрали игрушки в «Коробку храбрости» для маленьких пациентов детского отделения.

Четверо волонтеров приняли участие в региональном этапе чемпионата по компьютерному многоборью.

Общеизвестно, что на качество жизни людей пожилого возраста влияет состояние здоровья. В период самоизоляции физическая активность пожилых людей резко снизилась, что негативно сказалось на их здоровье. До пандемии среди людей пожилого возраста очень большую популярность имели занятия скандинавской



ходьбой. Ежедневно можно было увидеть пожилых людей, бодро шагающих с палками по тротуарам и улицам города.

В период самоизоляции приостановила свою работу группа здоровья, нет возможности проводить спортивные мероприятия. Поэтому «серебряные» волонтеры организуют небольшие группы людей из числа пенсионеров до 65+ и постепенно начинают заниматься с соблюдением всех санитарных норм стрельбой из пневматического оружия, волейболом. Волонтеры, практически ежедневно проводят занятия по скандинавской ходьбе для пенсионеров, проживающих на дачах. Помехой становится только плохая погода (дождь, мороз).

Одна из волонтеров «серебряного» возраста в период пандемии работала в штабе «Стопкоронавирус» и награждена медалью президента.

В дни празднования снятия блокады «серебряные» волонтеры приняли участие в акции «Блокадный хлеб». Во время акции они рассказывали о том, как жили ленинградцы в дни блокады, раздавали хлеб по норме на взрослого работающего человека и на ребенка.

Сегодня, спустя четыре года со дня основания «серебряного» волонтерства, можно с полной уверенностью сказать, что деятельность граждан пожилого возраста востребована, а знания, жизненный опыт, волонтеров «серебряного» возраста всегда пригодятся для повышения качества жизни пожилых людей.

Список литературы:

1. Кто такие волонтеры «серебряного» возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/fingazeta>.

2. Юрпольская А. Волонтеры 55+. Как организовать работу [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.volonterschool.ru/2017/01/anna-yurpolskaya-volontyory-serebryanogo-vozrasta-55-kak-s-nimi-rabotat/>

3. Варганова Н. «Серебряное волонтерство» как основа социальной активности старшего поколения – Социальная адаптация, поддержка и здоровье пожилых людей в современном обществе. - М., 2020.

4. О работе клуба «Волонтеры серебряного возраста» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://mariel.gov.ru/minsoc/kcson_orshanka/Pages/news/2018/180828_1.aspx.

5. Серебряные волонтеры Югры [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ok.ru/group54382912798827>.

6. Серебряные волонтеры г. Нягань [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ok.ru/group57051546648598>.

7. Официальная группа бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Няганский комплексный центр социального обслуживания населения" в социальной сети «Одноклассники» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ok.ru/group/53218932818091>.

8. Официальная группа бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Няганский комплексный центр социального обслуживания населения" в социальной сети «ВКонтакте» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vk.com/public123786034>.

9. Официальная группа бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Няганский комплексный центр социального обслуживания населения" в социальной сети Инстаграм [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.instagram.com/niaganskiikompleksnyitsentr2>.