

## «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» ИЛИ «СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО КАК ОДИН ИЗ РЕЦЕПТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ



*Л. В. Куриенко,  
культурный организатор бюджетного учреждения  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»,  
куратор волонтеров «серебряного»  
возраста учреждения,  
г. Нефтеюганск  
e-mail: Lar.curienko@bk.ru*

В статье рассматривается движение волонтеров «серебряного» возраста как одна из значимых форм активного долголетия граждан старшего поколения. Отмечается, что привычные ранее для неработающих пенсионеров формы проведения досуга уже не соответствуют их интересам и времени. Определено положительное влияние занятием добровольческой (волонтерской) деятельностью. При написании статьи использовались данные опросов (анкетирование), проводимые специалистами учреждения с волонтерами «серебряного» возраста.

*Ключевые слова:* граждане старшего поколения, граждане пожилого возраста, посттрудовой возраст, активное долголетие, «серебряные» волонтеры, добровольческая деятельность.

Старение населения общепризнано одним из глобальных вызовов социально-экономическому развитию. Одновременно в последние десятилетия в мире происходит переосмысление состояния старения. Появляются новые возможности, открывающиеся в сферах потребления, образа и качества жизни, экономической, социальной и политической активности и образования.

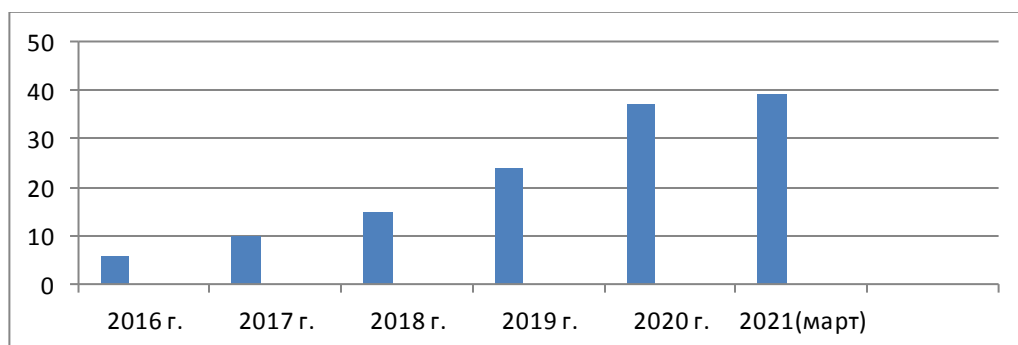
Активное долголетие – процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения качества его жизни в ходе старения.

Политика активного долголетия, используемая в нашей стране, направлена на развитие потенциала каждого человека, в основе которого лежит продолжительность жизни [1].

Наполнить жизнь граждан пожилого возраста новыми красками, дать вновь почувствовать себя востребованным – это в наших силах. Именно для этого и создано движение волонтеров «серебряного» возраста.

По данным Регионального центра «серебряного» волонтерства в Ханты-Мансийском округе-Югра на 12 марта 2021 г. в округе зарегистрировано 750 волонтеров «серебряного» возраста, из них 39 чел. – волонтеры БУ «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения». Насколько изменилась жизнь граждан старшего поколения, вступивших в ряды «серебряных» волонтеров? Что нового они почерпнули для себя и как себя ощущают наши волонтеры? Является ли волонтерство путем к активному долголетию? На анализе мероприятий, в которых принимали непосредственное участие наши «серебряные» волонтеры и психолого-медицинских наблюдений, проведенных специалистами учреждения, мы ответим на эти вопросы.

Объединение «серебряных» волонтеров действует в учреждении с февраля 2016 г. За это время число волонтеров выросло на 33 чел. (рис.1.).



*Рис. 1. Количество волонтеров «серебряного» возраста*

Философия добра и помощи всегда была присуща россиянам, об этом говорит и наша статистика.

Анализируя ответы желающих заниматься волонтерской деятельностью, на вопрос анкеты «Как вы проводите активный досуг?», мы пришли к выводу, что оказание помощи в воспитании внуков, занятость на дачном участке, рукоделие (вязание, шитье т. п), и т. д. для этих людей уже не в приоритете. Поэтому, вышедшим на пенсию неработающим гражданам, нужны новые формы активного долголетия. И, как альтернатива – это добровольчество.

Почему добровольчество? В основе «серебряного» волонтерства лежит потребность пожилых людей в сохранении собственной значимости через призму проявления заботы о слабых и нуждающихся людях.

Среди 39 волонтеров «серебряного» возраста учреждения, 18 чел. среднего возраста, 13 чел. – люди пожилого возраста, 8 волонтеров – представители старого возраста (по последней биологической возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [4].

Но не только количество лет характеризует состояние человека. Здесь уместно вспомнить известную поговорку, которая говорит о том, что человеку столько лет, на сколько он сам себя ощущает.

По утверждению российских исследователей, при выходе на пенсию, у граждан происходит ухудшение физического самочувствия, психологическая подавленность, часты депрессии, связанные с потерей имевшихся ранее общественных и культурных связей, ломкой многолетних привычек. Происходит переосмысление смысла и задач своего существования, и появляется желание проявить себя в каких-то иных, новых для себя сферах [2]. То есть, по-старому жить они уже не могут, а по-новому не знают как. Но, как известно, новое – это хорошо забытое старое. Современным российским пенсионерам привычна широкая общественная деятельность, активно ведущаяся на предприятиях и в организациях в советский период, когда они еще были молоды. Многие из бывших «общественников» готовы и сейчас,

будучи пожилыми, бесплатно работать на благо общества и собственного самоутверждения. По этому, вовлечение граждан посттрудового возраста в добровольческую деятельность – это, прежде всего предоставление возможности активного долголетия.

По словам «серебряных» волонтеров, занятия добровольчеством открывает «второе дыхание». При непосредственном участии волонтеров «серебряного» возраста с 2016 г. и по март 2021 г. проведено 471 мероприятие, включающие беседы, акции, мастер-классы, квесты, концерты, конкурсы, викторины, спартакиады, спортивные фестивали.



*Рис.2. Круглый стол «Волонтеры. Вчера сегодня завтра»*

Волонтеры знакомили с произведениями авторов русской и зарубежной литературы детей, находящихся в Отделении для несовершеннолетних учреждения, помогали многодетным семьям в досмотре за детьми, принимали участие в параде Победы и шли в колонне Бессмертного полка.

В пандемию шили маски, поддерживали телефонными беседами тех, кто находился в изоляции, помогали при выполнении домашних заданий ученикам, занимающимся в онлайн-режиме, выкладывали в интернет мастер-классы для «новичков» по пошиву детской одежды; принимали участие в Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров. В рамках сотрудничества с Региональной общественной организацией «Защита прав потребителей Югры» участвовали в реализации проекта «Инспекция народного контроля», реализуемого при поддержке гранта Губернатора ХМАО – Югры.

«Серебряные» волонтеры принимали участие:

- в качестве спикеров в обучающем мероприятии МАУ «Центр молодежных инициатив» посвященном образованию волонтерских движений в городе Нефтеюганске;

- Городской конференции добровольцев;
- Региональном образовательном форуме «Добрые люди»;
- Международной выставке достижений «серебряного» волонтерства»;
- Международном форуме добровольцев (г. Сочи).

С 2019 г. наши волонтеры являются членами жюри муниципального этапа Конкурса на «Лучшую волонтерскую площадку» в рамках Всероссийского конкурса «Доброволец России». В 2020 г. тим-лидер объединения учреждения волонтеров «серебряного» возраста стала победителем регионального конкурса в сфере социальной защиты и социального обслуживания «Ты – лучший доброволец Югры!» в номинации «Культурно-просветительское волонтерство».



*Рис. 3. Тим-лидер «серебряных» волонтеров  
Н. В. Титова*

Обучение – это движение вперед. И наши волонтеры вполне с этим согласны. У граждан посттрудового возраста есть отличительная черта - это желание получать новые виды знаний и использовать свой жизненный потенциал в непривычных для себя видах инициатив. Ежегодно «серебряные» волонтеры повышают уровень теоретических и практических знаний.

За последние 3 года все 39 «серебряных» волонтеров прошли обучение на 9 курсах и семинарах. Поддерживается интернет-связь посредством социальных сетей «Вконтакте», «Одноклассники.ру» с волонтерами «серебряного» возраста других регионов страны. В рамках программы обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста» с

2020 г., тим-лидер «серебряных» волонтеров учреждения назначена ответственным лицом за организацию и проведение обучающих занятий на факультете «Волонтеры серебряного возраста».

Немаловажной является и мотивация пожилых к добровольческой деятельности. С целью организации досуга самих «серебряных» волонтеров, поддержания их физической формы на базе учреждения создан танцевальный клуб «Белая сирень», в котором приоритетное право на его посещения предоставляется участникам добровольческого движения. Ежегодно социальным партнером, МБУ Центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры», для самых активных волонтеров выделяются бесплатные абонементы для посещения бассейна. По договоренности с НГ МАУК «Историко-художественный музейный комплекс» наши волонтеры имеют право на бесплатное посещение экспозиций.

По результатам деятельности волонтеры «серебряного» возраста награждаются грамотами, благодарственными письмами, памятными сувенирами, как от учреждения, так и от социальных партнеров и волонтерских площадок.

Большинство видов волонтерской деятельности связано с существенной физической активностью и это на наш взгляд позволяет улучшить состояние здоровья, окрепнуть физически. По результатам, проводимых среди получателей социальных услуг медицинским работником учреждения наблюдений (визуальных и измерение давления, пульса), бесед с участниками волонтерского движения и проведенного анкетирования, мы выяснили, что наши «серебряные» волонтеры стали эмоционально и стрессоустойчивы, у них улучшился сон, стабилизировалось давление, они стали меньше болеть и чаще улыбаться.

На вопрос анкеты «Как изменилась Ваша жизнь после начала добровольческой деятельности?» респонденты ответили следующим образом: «Мне больше не одиноко. Я чувствую себя нужным человеком», «Я на собственном примере показываю, что лучше не сидеть в своих стенах, а

применять свою энергию в помощь нуждающимся», «Я узнал много ранее мне не известного и интересного», «Ко мне вернулась уверенность в своих силах, появилось «второе дыхание», «У меня появились новые друзья», «Мои знакомые стали ко мне относиться большим уважением, чем это было раньше».

То есть, можно утверждать, что социально-психологическое самочувствие пенсионеров, занимающихся волонтерской деятельностью в учреждении значительно улучшилось; повысилась физическая активность, стабилизировались физиологические показатели здоровья.

Таким образом, проанализировав все вышесказанное, можно прийти к выводу, что добровольческая занятость граждан старшего поколения – один из эффективных рецептов долголетия на благо слабых и нуждающихся, себя и государства.

Добровольчество можем помочь сделать жизнь пожилых людей более интересной и качественной, объединив тех, кто не хочет стареть, а хочет общаться, найти новых друзей, самореализоваться, приобрести опыт, передать свои знания и умения тем, кто в этом нуждается. Поэтому мы говорим: «Добро пожаловать! Верьте в себя, свои силы, сделайте шаг навстречу новому, меняйте Вектор жизни к лучшему! Найдите себя в хорошем деле – в волонтерстве! Это и есть наш рецепт долголетия!

#### *Список литературы:*

1. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 40 с.

2. Соболева Е. В. Добровольческая деятельность граждан старшего возраста как одна из форм активного долголетия российских пенсионеров // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2020. Т. 20, вып. 1. С. 47–51.

3. Карманов М. В., Золотарева О. А. «Серебряные» волонтеры как объект прикладных исследований / Научные труды Вольного экономического общества России. 2020. – Т. 222. – № 2. – С. 226–240.

4. Пожилой возраст по классификации ВОЗ – это сколько? Какой возраст считается пожилым? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fb.ru/article/178846/pojiloy-vozrast-po-klassifikatsii-voz---eto-skolko-kakoy-vozrast-schitaetsya-pojilyim>.