

# ОКНО В НКО

Издается с августа 2001 года

№ 8 (208) август 2018 год

## Стресс и эмоциональное выгорание: семинар для руководителей НКО

В понедельник, 6 августа 2018 года, на базе опорного вуза Ярославской области – ЯрГУ им. П.Г. Демидова – прошел семинар для руководителей областных НКО на тему «Стресс и эмоциональное выгорание: как выявить и победить». Тема была выбрана не случайно.



«Работа в некоммерческой сфере неизбежно влечет за собой стресс. Многие из руководителей НКО совмещают свою деятельность с основной работой, берут на себя повышенные нагрузки, что приводит к переутомлению, усталости и эмоциональному выгоранию. Постоянная работа по оказанию социальных услуг населению, постоянное внимание к проблемам целевой аудитории также ведет к постепенному выгоранию человека в эмоциональном плане. Не раз мы сталкивались с ситуацией, когда руководитель организации хотел закончить свою деятельность из-за усталости и перенапряжения. Нам как Ресурсному центру для НКО важно сохранить сильный и здоровый некоммерческий сектор в регионе», — прокомментировала выбор темы директор Ресурсного центра поддержки НКО и гражданских инициатив Елена Исаева.

Еще одним подтверждением востребованности данной темы служит то, что участниками семинара стали не только руководители НКО из Ярославля, но и из муниципальных районов области. Всего более 40 человек. С технологиями борьбы с эмоциональным выгоранием участников семинара познакомил Марина Федорова Луканина, директор муниципального учреждения «Городской центр помощи», член правления Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии-Рос-

сия (Ярославское отделение), член экспертного совета при Департаменте труда и социальных отношений Ярославской области, бизнес-тренер, спикер, педагог-психолог высшей квалификационной категории.

«Самое страшное для общественника — потерять интерес к своей деятельности. Именно это происходит в результате перенапряжения и эмоционального выгорания. Человек начинает хуже работать, становится менее инициативным, если это руководитель, то это передается подчиненным. Некоммерческая сфера во многом строится на интересе и энтузиазме работающих в ней людей. Мы не можем потерять их, допустить, чтобы они потеряли мотивацию из-за усталости и эмоционального выгорания. Поэтому важно проводить такие семинары, научить общественников заботиться о своем психологическом самочувствии», — рассказала Марина Луканина.

Участники семинара совместно с экспертом разобрали само понятие стресса, его виды и методы борьбы с ним, основные причины эмоционального выгорания, различные виды профессионально-трудных ситуаций, сложностей в работе и общении. Марина Луканина предложила участникам самостоятельно проанализировать свое психологическое состояние, выявить

основные раздражители и предложила наиболее простые методы выхода из стрессовых состояний. Проанализировав собственное состояние, участники смогли поработать в группах, где не только разобрали, но и применили практические техники.

«Мы обобщили основы заботы о своем психологическом состоянии. Подобная работа проходит в позитивном ключе, дает возможность отдохнуть, пообщаться, получить эмоциональную разгрузку. Многие участники в итоге увидели наличие проблем, задавали дополнительные вопросы и интересовались, как выйти из сложившегося сложного положения. В целом, к концу семинара мы получили положительные результаты», — отметила Марина Луканина.

О пользе семинара говорят и сами участники. Особенно руководителям НКО понравились групповые занятия и игры. В упражнении «В каком карнавальном костюме хорошо бы выглядел собеседник» участники смогли увидеть свой образ глазами других людей, поговорить с ним или задать вопросы о причинах такого выбора. Еще одна игра «ключики-замочки» помогла руководителям НКО подумать об обратной стороне отрицательных эмоций, научиться работать с ними.

«Что-то из того, что нам дали на этом семинаре, я уже

### Читайте в номере

*Уполномоченный  
по правам человека  
в Ярославской области*

*Культурная мозаика*

*Активное поколение*

*Активность  
для пенсионеров*

знала, но было и много нового. Я смогла поделиться своими методами восстановления после стресса и услышать мнение и опыт других людей. После семинара задумалась о том, чтобы передать имеющийся опыт коллегам», — рассказала участница семинара Наталья Матвеева.

Позитивный результат, хорошие отзывы и множества возникших вопросов после обсуждения дали организаторам уверенность, что подобные мероприятия по работе над контролем своего психологического состояния необходимы и будут проведены еще не раз.

«Мы увидели востребованность этой темы на семинаре и на практических занятиях в группе. Думаю, что в будущем мы организуем дополнительные мероприятия, которые помогут руководителям и членам НКО Ярославской области узнать, как правильно справиться со стрессом», — подвела итог семинара Елена Исаева.

Семинар проводился в рамках реализации проекта «Ресурсный центр как инструмент развития социально ориентированных некоммерческих организаций в Ярославской области» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

# Сергей Бабуркин: «Защищая права и свободы»

СТРАНИЧКА ОМБУДСМЕНА

**Правозащитная инфраструктура Уполномоченного по правам человека создает возможности привлечения общественников к защите прав и свобод.**

В нашей новой рубрике «Страничка омбудсмена» Уполномоченный по правам человека в Ярославской области **Сергей Александрович Бабуркин** рассказывает о возможностях взаимодействия омбудсмена и институтов гражданского общества. В этом выпуске речь пойдет **об общественной правозащитной инфраструктуре Уполномоченного.**

Под данным термином следует понимать систему из нескольких элементов: это — Общественный совет при Уполномоченном по правам человека, экспертные рабочие группы по актуальным вопросам защиты прав и свобод граждан, созданный при Уполномоченном общественный правозащитный центр, а также система общественных приёмных омбудсмена в муниципальных образованиях области.

«Реализация возложенных на Уполномоченного правозащитных задач требует квалифицированной правовой поддержки, экспертной оценки, привлечения ответственности к обсуждению острых правовых проблем, массовых случаев нарушения прав человека, а также осуществления оперативной коммуникации с отдаленными территориями, входящими в состав нашего региона, — считает Сергей Бабуркин. — Для более эффективного содействия соблюдению на территории Ярославской области прав и свобод человека и гражданина, восстановлению нарушенных прав и свобод и была сформирована эта система».

**Общественный совет при Уполномоченном** — постоянно действующий консультативный орган, состоящий из представителей органов власти, местного самоуправления, территориальных подразделений федеральных структур, общественных, некоммерческих организаций и объединений, средств массовой инфор-



**Вручение общественному помощнику Уполномоченного Ирине Букаревой благодарственного письма за вклад в дело защиты прав граждан.**

мации. На заседаниях Совета происходит экспертное обсуждение докладов Уполномоченного, просветительских материалов, а также механизмов решения системных проблем правозащиты в регионе. На заседания Совета традиционно приглашаются внешние эксперты, гражданские активисты, общественные помощники Уполномоченного в муниципальных образованиях.

В соответствии с принципами открытости и публичности деятельности Уполномоченного все протоколы заседаний Общественного совета размещены для ознакомления на официальном сайте Уполномоченного [up76.ru](http://up76.ru).

**Экспертные рабочие группы при Уполномоченном** по актуальным вопросам защиты прав и свобод граждан — новая и перспективная форма экспертной поддержки деятельности омбудсменов, набирающая популярность в субъектах РФ. Целями экспертных групп являются оперативное и качественное реагирование на острые проблемы в отдельных сферах защиты прав, выработка предложений по разрешению этих проблем.

«В сфере защиты прав помощь экспертов неоценима, — полагает Сергей Бабуркин. — Это и помощь самим гражданам (например,

повышение правовой грамотности, бесплатная юридическая помощь), и содействие государственным правозащитникам (подключение членов экспертных рабочих групп в ситуациях массового нарушения прав в какой-либо отрасли, при необходимости глубокой экспертной оценки в ходе проведения проверки по обращениям)».

Экспертные рабочие группы при Уполномоченном по правам человека в Ярославской области созданы по вопросам:

- соблюдение и защита прав участников образовательного процесса,
- соблюдение и защита права на охрану здоровья и медицинскую помощь,
- правовое просвещение и гражданское образование.

По итогам всех заседаний групп формируются согласованные экспертные мнения по обсуждаемым вопросам, составляются обстоятельные рекомендации, которые направляются для рассмотрения в компетентные инстанции. В соответствии с принципами открытости и публичности деятельности Уполномоченного протоколы заседаний групп размещены для ознакомления на официальном сайте Уполномоченного [up76.ru](http://up76.ru).

Еще один элемент правозащитной инфраструктуры — **Общественный правозащитный центр при Уполномоченном** — призван содействовать профессиональной и бесплатной юридической поддержке при работе с обращения-

ми граждан. В Центре идет приём заявителей, гражданам оказывается содействие в подготовке документов для их последующего обращения в различные инстанции. В адрес Уполномоченного предоставляются аналитические и статистические материалы о количестве, тематике и характере поступивших обращений. Важно, что Центр функционирует на общественных началах. Таким образом, его можно считать — пусть даже условным — аналогом негосударственного центра бесплатной юридической помощи.

Уже к концу 2014 года в муниципальных образованиях региона удалось полностью сформировать **сеть общественных помощников Уполномоченного по правам человека в Ярославской области**, выстроить их работу. В результате люди из отдаленных муниципальных образований получили возможность не только приехать в Ярославль на прием к Уполномоченному или обратиться к нему письменно, но и обратиться к общественному помощнику омбудсмена в своем районе, что гораздо менее затратно и более удобно.

«Моих общественных помощников в народе называют «нашими» представителями омбудсмена, — комментирует Сергей Бабуркин. — Они помогают решить ряд проблем местного характера без выхода на региональный уровень, содействуют в организации «Дней Уполномоченного» в муниципальных образованиях, аккумулируют информацию локальных СМИ и сообществ для последующего её обобщения и представления на координационных совещаниях».

Социальный и профессиональный состав общественных помощников Уполномоченного — адвокаты, предприниматели, активисты ветеранского движения, руководители НКО, педагоги. Объединяет их неравнодушие, активная гражданская позиция и готовность взять на себя важное обязательство — стоять на защите прав человека в своем муниципальном образовании, работать в тесной взаимосвязи с Уполномоченным, содействовать правовому просвещению на местах.

*Правозащитная инфраструктура Уполномоченного — система открытая, поощряющая любые инициативы и приветствующая включение в нее новых представителей общественности. По любым вопросам можно обращаться по электронной почте [upch@yarregion.ru](mailto:upch@yarregion.ru), по телефону 40-16-27, либо просто прийти в офис Уполномоченного по адресу: г. Ярославль, Революционная ул., д. 28.*



**Заседание экспертной рабочей группы при Уполномоченном**

**Официальный интернет-сайт Уполномоченного по правам человека в Ярославской области — [www.up76.ru](http://www.up76.ru).  
Официальная страничка в сети Facebook —  
<https://www.facebook.com/ombudsman76>**

## СО НКО Угличского района получили субсидии

**В Угличском районе прошел муниципальный конкурс субсидий для местных СО НКО на осуществление ими уставной деятельности. В 2018 году было подано рекордное количество заявок — 11.**

После проведения конкурсной процедуры и оценок поданных заявок, победителями конкурса признаны 8 СО НКО, две из которых ведут активную деятельность не только в городе Угличе, но и в деревнях и селах Угличского района. В этом году в ряду получателей муниципальной финансовой поддержки СО НКО появилось три новичка, которые активно нацелены на развитие своей деятельности. Нужно отметить, что все организации, подавшие заявки на конкурс, успешно ведут свою работу, и у тех СО НКО, кто по определенной причине не попал в число победителей, есть хорошие перспективы развития и возможность для победы в следующем году.

Подобная субсидия предоставляется угличским СО НКО один раз в год уже на протяжении пяти лет в рамках реализации Муниципальной программы «О поддержке СО НКО Угличского муниципального района» с привлечением средств из регионального бюджета. Благодаря данному виду государственной поддержки, реализуемой органами местного самоуправления, у СО НКО нашего района есть возможность стабильно развиваться, оказывать общественно-полезные услуги на достойном уровне, претворять в жизнь общественно-полезные мероприятия и программы деятельности, расширять территориальные границы сотрудничества, укреплять свою материально-техническую базу, повышать уровень своей квалификации и привлекаемых к общественным работам добровольцев.

Победителями конкурса субсидий СО НКО в Угличском районе в 2018 году стали:

- АНО «Содействие развитию ТОС города Углича»;
- АНО содействия развитию добровольчества «Добрые сердца»;
- АНО Женский спортивный клуб «ЕВА ФИТНЕС СТУДИЯ»;
- Некоммерческая организация Угличский союз садоводческих, огороднических некоммерческих объединений;



- Частное учреждение культуры «Музей необычных велосипедов «Самokat»»;
- АНО «Клуб смешанных боевых единоборств «Мангуст»»;
- Общественная организация «Татарская национально-культурная автономия Угличского района Ярославской области»;
- АНО «Угличский клуб велосипедистов».

Полученные средства СО НКО, в рамках своей уставной деятельности, направляют на реализацию таких социально-значимых для Угличского района мероприятий, как: оказание консультационной и организационно-методической поддержки населению в рамках направлений деятельности организаций, проведение конкурса гражданских инициатив по благоустройству общественных территорий и мемориальных объектов, добровольческая помощь социально-незащищенным категориям населения (дети, ветераны, инвалиды), акции благоустройства и эко-десанты, организация и проведение крупных районных мероприятий, осуществле-

ние регулярных спортивных занятий и организация открытых спортивных мероприятий, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, поддержка и развитие просветительского музейного движения, конференции и семинары, тематические встречи, информационно-профилактические акции, выставки, мастер-классы и досуговые мероприятия, издание тематических сборников и брошюр. В общей сложности получателями услуг и участниками мероприятий СО НКО к концу года станут больше десяти тысяч человек.

Самые яркие мероприятия угличских СО НКО будут освещаться в СМИ, а лучшие практики работы будут представлены в апреле следующего года на традиционной муниципальной Ярмарке-презентации СО НКО и общественных инициатив Угличского района, которая проводится по инициативе угличского Ресурсного центра СО НКО.

**Вера Городецкая,**  
координатор Ресурсного центра СО НКО УМР.



# В Ярославской области реализованы проекты-победители «Культурной мозаики малых городов и сёл»

**Завершилась реализация проектов-победителей III Всероссийского конкурса «Культурная мозаика малых городов и сёл» Фонда Тимченко.**

Благодаря финансовой и образовательной поддержке фонда в небольших городах и сёлах инициативы жителей по развитию своих территорий воплотились в социокультурные проекты. Именно местные жители становятся главными действующими лицами конкурса «Культурная мозаика» — их идеи получают поддержку, а активность и осознание ответственности за развития территорий становятся драйвером изменений.

В Ярославской области было реализовано три проекта: «Другой Данилов», «Евгений Онегин в гостях у Константина Коровина» и «Красноткацкий поцелуйчик», или ребусы старой фабрики». На реализацию проектов фондом в рамках грантовой поддержки было выделено более 2 миллионов рублей, еще более 200 тысяч рублей было привлечено из районных бюджетов и средств местных предприятий. В мероприятиях программы «Культурная мозаика малых городов и сёл» в Ярославской области приняло участие почти 3000 человек: местных жителей и туристов.

В рамках проекта «Другой Данилов» местные школьники создали «Нескучный путеводитель» по родному городу, а в апреле 2018 произошел редкий прецедент в российской культурной практике: пространство Даниловской художественной галереи на месяц было отдано школьникам. На выставке «Другой Данилов» были представлены сделанные подростками фотографии, иллюстрации, коллажи, тексты — эскизы страниц «Нескучного путеводителя».

В деревне Охотино Переславского района в течение года прошло более 20 мероприятий, посвященных Константину Коровину, его жизни и творчеству. Были представлены книга «Отрада земная» и фильм «То было давно, там... в Охотине...». Венцом проекта стал фестиваль «Евгений Онегин в гостях у Константина Коровина». Целый день в бывшей усадьбе знаменитого живописца исполнялись романсы, проводились экскурсии по дому и мастер-классы по танцам 18–19 веков.

Историю населенного пункта решили возродить и в поселке Красные Ткачи. Здесь, в рамках проекта «Красноткацкий поцелуйчик», или ребусы старой фабрики» в течение года собирались истории жизни местных жителей и их предков, работавших на ткацкой фабрике. Все они вошли в экскурсионную программу, которая была представлена на «Празднике фабричного гудка». На суд жителей и гостей поселка были представлены: уличная выставка «Ребусы старой фабрики», экспозиция «Истории старого дома» в особняке купцов Сакиных. Торжественно был открыт памятный знак «Фабричный гудок». В праздничной программе «Купцы



Сакины» принимали гостей, «фабричные» веселили публику озорной частушкой и приглашали танцевать кадрили.

Конкурсная программа «Культурная мозаика» рассчитана на трёхлетний цикл поддержки проектов. На каждом этапе участники программы работают в двух направлениях: развивают проект и осваивают новые управленческие компетенции: учатся выстраивать горизонтальные партнёрства с местными активными силами, находить и поддерживать локальные культурные инициативы, получают опыт разработки стратегий развития. Поэтому «Культурная мозаика» включает проведение образовательных мероприятий по проектированию, грантмейкингу, PR-поддержке проектов. В рамках «Культурной мозаики» на конкурсной основе проводятся зарубежные стажировки. Проектантов также собирают для обмена опытом на территориях проектов, где уже заметны результаты.

Завершив первый год участия в программе, победители 2017 года могут принять участие в конкурсе «Культурная мозаика: партнёрская сеть», который стартовал 15 августа и завершится в сентябре текущего года. Цель данного конкурса — способствовать становлению в российских регионах «центров притяжения» социокультурной активности, которые будут определять развитие малых территорий в долгосрочной перспективе. Основными условиями и задачами для участников конкурса станет формирование партнёрских сетей своих проектов и обеспечение их устойчивости.

Всероссийский конкурс «Культурная мозаика малых городов и сёл» 2017 года стал третьим по счету. В общей сложности с 2014 года Фонд Тимченко оказал грантовую поддержку 4 организациям Ярославской области. Сумма грантового пула превысила 2 миллиона рублей.

По словам генерального директора Фонда Тимченко Марии Морозовой, конкурс позволяет раскрыть потенциал развития малых территорий и помочь местным жителям изменить свою жизнь к лучшему.

«Мы видим талантливых и активных людей, способных, как говорится, «превратить лимон в лимонад». Авторы проектов «Культурной мозаики» часто меняют окружающий мир не благодаря,

а вопреки обстоятельствам: мы видим, как при активном участии молодежи возрождаются традиционные промыслы, как создаются новые предприятия в моногородах, где рухнули градообразующие промышленные структуры, как музеи и библиотеки «выходят» на улицы, становясь центрами притяжения для граждан.

Наш опыт доказывает, что главные субъекты развития и позитивных изменений — это люди, они являются главным ресурсом для развития территорий. Потому что их идеи не «искусственны» и не формальны, они отражают ценности, традиции и потребности местных жителей. Поддерживая их, мы помогаем в решении социальных и даже экономических проблем», — считает Мария Морозова.

Проекты не остались без внимания властей: руководители местных администраций отметили высокую роль проектов в возрождении культурного и туристического потенциала.

«Мы гордимся тем, что именно в нашем районе реализован такой прорывной проект. «Другой Данилов» важен с двух точек зрения. Для даниловских школьников это был шанс не просто поучаствовать в творческом эксперименте и поработать с профессионалами, но и повлиять на культурный ландшафт. А для потенциальных туристов «Нескучный путеводитель» — это возможность получить интересные впечатления от города. Именно поэтому мы и посчитали нужным поддержать этот проект финансово», — говорит Смирнов Александр Владимирович, глава Даниловского муниципального района.

«Звучание имени Коровина на Переславской земле помогает переславцам осознать причастность к русской культуре как необходимую составляющую часть образования современного человека, а также влияет на увеличение туристического потока к объекту истории и культуры «Дача художника Константина Коровина». Музей в д.Охотино в настоящее время постепенно становится одной из точек экономического, социального, культурного роста территории. Проект имеет большое значение для развития культуры и туризма в Переславском районе», — отмечает глава Переславского МР Валерий Астраханцев.

**Беляков Алексей**

**С 20 по 22 июля года во Владимире состоялся итоговый семинар для победителей III Всероссийского конкурса «Культурная мозаика малых городов и сёл» Фонда Тимченко, посвященный устойчивости социокультурных проектов.**

58 проектантов из 38 субъектов России, в течение трех дней изучали технологии достижения устойчивости проектов. Речь шла о финансовой устойчивости, формировании партнёрских отношений, методах привлечения волонтеров и о тонкостях краудфандинга. Семинар сочетал лекции и практические занятия, на которых участники тренировали навыки, необходимые для обеспечения долгосрочного развития проектов.

«Семинар помог мне увидеть перспективы нашего социокультурного проекта с точки зрения его монетизации и создания новых рабочих мест», — рассказывает Алина Шмарина, которая приехала на семинар из Челябинской области. В городе Каштыме она возглавляет проект «Письма Белому дому». Она подчеркнула большое значение коммерциализации социокультурных проектов: «Письма Белому дому» — проект, направленный на формирование туристической точки в Каштыме. «Полезно было изучить технологии формирования партнёрских и спонсорских отношений — в будущем мы хотели бы привлечь к реализации проекта инвестиции от регионального бизнеса», — добавила Алина Шмарина.

## Итоговый семинар для победителей III конкурса «Культурная мозаика малых городов и сёл»

Участники семинара также отметили развитие собственных профессиональных компетенций в области социокультурного проектирования. «Семинар во Владимире дал мне новые возможности для профессионального роста как лидера и руководителя проекта, — рассказывает Марина Кликунова, руководитель проекта «Пинежье — колыбель сказок Севера», который реализуется в Архангельской области. — Наиболее интересной темой для меня стала работа с добровольцами, поскольку наш проект с точки зрения его устойчивости предполагает активное участие волонтеров. Особенно полезной оказалась информация, где искать волонтеров, как выстраивать с ними отношения и мотивировать их».

Ведущими семинара стали эксперты в области социального предпринимательства, инвестиций в социокультурной сфере, фандрайзинга и представители крупных музейных центров.

В конце июля завершится реализация проектов-победителей конкурса 2017 года, поэтому тема устойчивости проектов особенно актуальна для команд, приехавших на семинар.

Руководитель направления «Культура» Фонда Тимченко Елена Коновалова подчеркивает, что Фонд Тимченко организовал семинар для проектантов, исходя из их потребностей и рекомендаций экспертов. «Образовательная компонента — важная



составляющая поддержки, которую мы предлагаем проектантам в рамках «Культурной мозаики». По оценкам и самим участникам программы, и экспертов, знания специалистов и развитие их компетенций в области социокультурного проектирования во многом определяет развитие проектов, их устойчивость. Участники в дальнейшем становятся проводниками полученных знаний местным жителям и партнерам на местах», — рассказала Елена Коновалова.

Организатором образовательного семинара во Владимире выступил Национальный фонд подготовки кадров.

Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко — один из крупнейших семейных фондов в России. Семья Тимченко занимается благотворительностью в России и за рубежом более 25 лет. В 2010 году с целью достижения долгосрочных результатов семейной благотворительности был создан Фонд Тимченко, программы которого реализуются с фокусом на развитии малых территорий. Деятельность Фонда направлена на под-

держку активного долголетия, развитие непрофессионального детского спорта, решение проблемы социального сиротства, развитие регионов России средствами культуры, международное гуманитарное сотрудничество. Эти стратегические направления нацелены на системное решение социальных проблем в России, укрепление международных связей.

*Мы меняем отношение общества к старшему поколению, стремясь улучшить качество жизни пожилых людей в России. Мы создаём возможность для всех детей жить и воспитываться в семье. Мы развиваем спорт, делая его доступным для каждого, независимо от возраста, физических данных, места проживания и материального достатка семьи. Мы содействуем культурному развитию российских регионов, сохранению российского культурного и исторического наследия. Мы укрепляем культурные и спортивные «мосты» между Россией и другими странами как основу выстраивания добрососедских отношений.*

**Официальный сайт Фонда:**  
[www.timchenkofoundation.org](http://www.timchenkofoundation.org)



### Дополнительная информация:

<https://www.facebook.com/kulturmosaic/>  
<https://vk.com/kulturmosaic>  
<https://www.instagram.com/kulturmosaic/>

### Для справки:

Конкурс «Культурная мозаика малых городов и сёл» проводится с 2014 года Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко при поддержке Министерства культуры РФ. Основная цель — поддержка культурных инициатив российской глубинки.

За время его существования финансовую помощь в размере более 130 млн рублей получили 291 инициативы из 65 регионов России: гастрономические, музыкальные и ландшафтные фестивали, театральные гастроли, пешеходные экскурсии, восстановленные промыслы и ремесла, открытые чтения, образовательные программы, выставки и мастер-классы.



**«Повышение уровня правового образования граждан пожилого возраста в сфере обеспечения и защиты законных прав и интересов потребителей» ЯООО «Общество защиты прав потребителей «Ваше право».**

В рамках проекта с 15 августа 2018 года проведены консультации. Специалисты организации оказывали консультационную поддержку как по телефону, так и при личной встрече. По двум обращениям оказана практическая помощь по составлению исковых заявлений, которые уже отправлены в суд. В рамках проекта планируется их рассмотрение в суде с вынесением по делу решения с участием представителя от ЯООО «Общество защиты прав потребителей «Ваше право».

**«Поверь в меня... Я все смогу!» МУ Гаврилов-Ямский КЦСОН «Ветеран»**

В рамках реализации проекта специалисты КЦСОН «Ветеран» разместили информацию о начале действия

проекта в социальных сетях, районной газете «Гаврилов-Ямский вестник», на информационных стендах социальных учреждений и партнеров проекта. Помимо этого были разработаны и выпущены информационные раздаточные материалы по темам: «Приспособления и методы восстановления навыков письма»; «Специальные средства ориентирования, обмена информацией, общения»; «Я среди людей»; «Организация досуга и отдыха пожилых людей через интернет».

Организованы мероприятия по снижению степени ограничения жизнедеятельности с 27 пожилыми людьми. Из них начали адаптационное обучение по вопросам самообслуживания и бытовой деятельности — 13 чел.; обучение социально-средовой адаптации — 9 чел.; обучение навыкам организации досуга и отдыха, планирования и



## «Активное поколение» в Ярославской области

проведения самостоятельных поездок — 5 чел. Получатели услуг удовлетворены занятиями, что подтверждают отзывы, оставленные на официальном сайте учреждения, в книге отзывов и предложений.

**«Соберись в лес» Ярославская региональная общественная организация по содействию в поиске пропавших детей «ЯрСпас»**

Работа по проекту началась с разработки макета буклета «Памятка Грибнику» и его печати. Памятка состоит из 3 разделов: «Собираюсь в лес: идет перечисление действий перед походом в лес», «Беру с собой: описывается список предметов, которые важно взять с собой в лес», «Я потерялся: перечисляются алгоритм действий, если человек потерялся в лесу».

Командир отряда, а по

совместительству руководитель проекта Чернышев Алексей провел для будущих инструкторов проекта обучающее занятие (список участников прилагается). На мероприятии присутствовало 6 человек: 4 девушки и 2 молодых человека. Все они волонтеры ЯРОО «ЯрСпас». Большая часть ребят имеет опыт работы с детьми школьного возраста по проекту «Безопасное детство», где они были инструкторами. Ребятам интересно попробовать себя в новом направлении — работа с пожилыми людьми. Отвечая на вопрос «Что они хотят получить от проекта», каждый, не задумываясь, говорил: «Пусть меньше пожилых людей будет теряться в лесу». Ребята знают, о чем говорят, ведь каждый из них имеет большой опыт участия в поисковых мероприятиях, большая часть которых приходится на поиск пожилых людей в природной среде.



**СОБИРАЮСЬ В ЛЕС**

- ✓ Говорю или пишу записку куда иду и на сколько
- ✓ Знаю местность и ориентиры
- ✓ Беру вещи по списку



**Я ПОТЕРЯЛСЯ**

- ❗ УСПОКОЙТЕСЬ И ОСТАНОВИТЕСЬ!
- ❗ ПОЗВОНИТЕ 112 ИЛИ 8(910)964-08-38
- ❗ ЖДИТЕ УКАЗАНИЙ ИЛИ ИНСТРУКЦИЙ
- ❗ ЭКОНОМЬТЕ ЗАРЯД ТЕЛЕФОНА
- ❗ РАЗОЖГИТЕ КОСТЕР И ОРГАНИЗУЙТЕ НОЧЛЕГ
- ❗ ЭКОНОМЬТЕ СВОИ СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ

**ВАС УЖЕ ИЩУТ!**

Когда заходишь в кабинет, где располагается Ярославское отделение «Союза пенсионеров России», испытываешь приятное удивление. Тебя встречают активные, очень молодо выглядящие, позитивные настроенные люди — это работающие здесь пенсионеры, которые наперебой рассказывают о том, чем они занимаются и чего достигли. Секрет их хорошего настроения и самочувствия мы попытались узнать у председателя регионального отделения Союза — Валентины Петровны Быковой.

### Название

Ярославское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России».

### Проблема

В девяностые годы были времена, когда пенсионерам надолго задерживали выплату пенсий. Тогда в Ярославской области было приблизительно 90 тысяч пенсионеров без льгот. Сообщество пенсионеров было разделено по категориям выплаты пенсий на ветеранов, блокадников, афганцев. Для того, чтобы бороться за права пенсионеров более эффективно, в области была создана единая организация пенсионеров. В первую очередь, мы хотели организовать ее для тех пожилых людей, которые не имеют льгот. Но организация открыта для всех пенсионеров.

При ее регистрации возникли трудности: нам предлагали вступать в уже действующие ветеранские организации, но их устав не предусматривал участие пенсионеров. Тогда мы создали и зарегистрировали свой Союз, опираясь на Пенсионный фонд, для того чтобы организовать досуг пожилых людей, бороться за права пенсионеров, добиваться своевременной выплаты пенсий в достойном размере. Ведь очень многое в жизни пенсионера решает пенсия.

### Задачи

Адаптация людей, вышедших на пенсию;

Продление активной жизни пенсионеров;

Работа с пенсионерами по нивелированию обычного для

## Ярославское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»



престарелых людей комплекса — не быть обузой для семьи и общества;

Защита социальных прав и жизненных интересов пенсионеров;

Пропаганда патриотизма и преемственности поколений.

### История успеха

Работать мы начинали, можно сказать, по интуиции — не было достаточного опыта и знаний. Сначала организовали работу при руководителе Пенсионного фонда. В девяностые годы обстановка с выплатой пенсий была как на фронте. Пенсионный фонд публиковал в газетах: сколько средств и в какой район поступило, чтобы их делили на количество пенсионеров — держал нас в курсе ситуации с финансами. Потом нашу инициативу поддержал Губернатор. Тогда на собрание со специальной назначенной комиссией приглашали руководителей предприятий, которые не выплачивали пенсии, и они уже не могли игнорировать свои обязательства. После одной из таких комиссий руководитель предприятия перечислил на выплату пенсий миллиард рублей.

Когда ситуация со своевременностью выплат пенсий нормализовалась, мы первыми в стране предложили проект закона о пенсионерах, потому что был закон только «О выплате пенсий». Мы подготовили самый короткий проект из шести пунктов, ходатайствовали перед Думой Ярославской области, чтобы

они выступили с законодательной инициативой. Обсуждали проект с депутатами, пытались довести его до Президента, Правительства РФ и Государственной Думы РФ. В конце концов, проект отдали в Министерство труда и социальной защиты, оттуда нам ответили, что есть трудности с финансированием. Но заниматься данным вопросом мы не бросили. Мы хотим, чтобы приняли закон о справедливой индексации пенсий, так как пенсию нам поднимают на 6-10% процентов в год, а цены вырастают до тридцати процентов. Притом что более 30% пенсионеров Ярославской области живут по рассчитанному минимуму — пенсии хватает только на продукты, оплату ЖКХ, лекарства и необходимые вещи — каждая не соответствующая реальным индексации сильно подрывает уровень жизни пенсионеров. Многие готовы жить и на минимум, только бы он не падал ниже поднявшихся цен.

Сейчас в Союз входят приблизительно три с половиной тысячи человек. Самое главное — чтобы каждый из них регулярно вносил свой посильный вклад в деятельность Союза. И по-прежнему главный вопрос для пенсионеров — это, конечно, адаптация в связи с изменившимся социальным статусом человека. Вы выходите на пенсию и ощущаете себя выброшенными из жизни. Некоторые просто садятся на лавочку возле дома и твердят одно: «Лишь бы только поскорее

умереть». Вот с этим мы тоже боремся.

Организацию мы зарегистрировали в 1998 году, но работать начали еще раньше. В этом году мы отметили 15 лет Союза пенсионеров. Сейчас у нас есть шесть отделений в Ярославле и пять — в районах области, но создаем и новые, так как нашли единомышленников в других районах. Конечно, Департамент социальной защиты, Центры дневного пребывания проводят работу с пенсионерами, но этого недостаточно. Для тех, кто не хочет сидеть на месте, хочет быть активным, действовать, мы создали: клуб «Долголетие», в котором врач периодически проводит с пенсионерами беседы; группу скандинавской ходьбы, «Бугивуги Ярославль», в котором численность членов выросла с 6 до 130 человек за два года. Все это помогает нам победить зависимость от лекарств. Те, кто занимаются у нас — не болеют. Сейчас многие пенсионеры звонят, хотят записаться, но мы уже не можем принять людей, так как ограничены в помещениях. Мы выступаем, ездим на гастроли, летом объехали половину Ярославской области. Это оригинальная идея: когда вместе выступают пенсионеры и молодежь, мы и чувствуем себя моложе. Сейчас мы хотим танцевать уже и с внуками.

Мы провели международный День снега. Это конкурс снежных фигур, соревнования, бег по сугробам, игры, бег на лыжах. Сейчас мы проводим мероприятия, посвященные Сочи-2014, так как олимпийский год — не только для олимпиадников. 2014 километров должен пройти или пробежать каждый, протанцевать 2014 часов Олимпиаде в Сочи мы посвящаем целый ряд мероприятий, которые будем проводить в течение года.

Летом мы устраивали лагерь для пожилых людей «Второе дыхание». Те, кто туда ездил, говорят, что было трудно, но очень интересно. В семь утра подъем, зарядка, конкурсы, КВН. Лагерь организовали по инициативе Некрасовского центра социальной помощи.

Продолжение на стр. 8.

Окончание. Начало на стр. 7.

Следующим летом при наличии финансовых возможностей планируем снова отправить людей туда.

Врачи нам говорят, что нужна таблетка и покой, но мы видим, как выпрямляются те, кто занимается скандинавской ходьбой. Они худеют, молодеют. Мы выезжаем в различные районы, чтобы заниматься ходьбой, заодно проводим там экскурсии, участвуем в народных гуляниях. Также мы занимаемся в клубе любителей бега «Колобок», которому 30 лет. К юбилею В. В. Терешковой мы устраивали эстафеты, пробеги. Бабушки участвовали в них вместе с детьми и внуками. Так мы воспитываем через преемственность поколений патриотизм.

У нас есть и клуб плавания. Ежегодно мы плаваем по Плещееву озеру, устраиваем «Матч поколений», в котором участвуют и ветераны спорта, и пенсионеры, и их внуки. Заодно знакомимся с историей Переславля, посещаем музеи. В честь дня Матери мы устраивали праздник в каждом районе. Организовывали праздник в детском саду для ребят вместе с их бабушками. Плюс устроили концерт для пожилых людей. Летом провели праздник туризма — бегали по кочкам, играли в дартс. Закончилось все костром с печеной картошкой и концертом.

Организовали мы и компьютерные курсы, уже обучи-

## Ярославское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»

ли 45 человек. Принимали участие во Всероссийском соревновании по компьютерному многоборью, заняли шестое место из семнадцати. Также мы участвовали в первом Спортивном фестивале пожилых людей в Курске.

### Результаты

За годы работы Союза пенсионеров было проведено множество мероприятий. Но главный результат нашей работы — пенсионеры стали более активными: они осваивают компьютер, занимаются спортом, участвуют в самодеятельности. Ведь для человека главное — это продление жизни, причем в позитивно деятельном, активном состоянии.

### Ресурсы

В плане грантов мы сотрудничаем с Департаментом труда и социальных отношений. Агентство по физкультуре и спорту также поддерживает наши начинания, мэрия Ярославля помогает с финансированием мероприятий. Помещения для занятий нам предоставляют пока толь-



ко ДК Всероссийского общества слепых, ДК «Нефтяник» и ДК Судостроителей.

Нам помогают и спонсоры — выделяют на мероприятия транспорт, деньги, устраивают банкеты на праздники.

Фонд милосердия оказывает нам помощь, из Москвы поддерживает Союз пенсионеров России. Районным отделениям помогают другие спонсоры, администрация районов.

### Контакты

Фактический адрес местонахождения: 150049, Ярославская обл, г. Ярославль, ул. Рыбинская, 51  
ОГРН: 1027600007082  
Год создания: 1998  
Контактный телефон: 8 (4852) 21-04-05, 89806508987  
Контактное лицо: Быкова Валентина Петровна  
Руководитель: Быкова Валентина Петровна

## Ресурсный центр Восточного партнерства

**В области стартует новый проект по межкультурному и межнациональному взаимодействию — «Ресурсный центр Восточного партнерства». В чем его особенности и чем он может быть интересен именно вам — читайте в нашей статье.**

Ресурсный центр Восточного партнерства — это проект, который с нетерпением ждали те молодые люди, кто интересуется культурой, образовательными и деловыми контактами с Китаем, Кореей и Японией. В нашем регионе, несмотря на устойчиво растущий интерес к странам Азии, мало возможностей его удовлетворить. Поэтому руководителем Ярославской региональной общественной организации «Единый Молодежный Союз» Юлией Бетневой был разработан данный проект.

Работа Центра будет строиться по нескольким направлениям:

«Клуб дружбы, мира и развития» — это организация встреч с целью налаживания межнационального взаимодействия молодежи области со своими сверстниками из Китая, Кореи, Японии. В рамках данных встреч будет осуществляться знакомство с культурой и традициями, а также обмен опытом для более эффективной интеграции представителей Азии в российское общество.

«Дружественные образовательные обмены» — это организация мероприятий, направленных на информирование ярославской молодежи о возможностях поступления в учебные заведения Китая, Японии и других стран Азии, и, наоборот, знакомство студентов данных стран с образовательными возможностями нашего региона.

«Клуб молодых предпринимателей» — это организация делового общения с целью поддержки интересных и перспективных бизнес — идей молодежи, чья деятельность связана с восточной тематикой.

Медиапортал «Ресурсный центр Восточного партнерства» — это интернет-площадка не только для новостей проекта, но и для различных «полезняшек» — где в городе можно отведать азиатскую кухню, где обучают восточным единоборствам, языкам и т.д.

Уже совсем скоро Центр вступит в стадию активной реализации.

Присоединяйтесь к нашей группе: <https://vk.com/club112159691> и следите за новостями проекта.

**Контактная информация:**

<https://www.facebook.com/betneva>  
**+7 (903) 825-22-32 — Бетнева Юлия,**  
**руководитель проекта.**

Подписаться на газету можно по телефонам редакции. При перепечатке просим ссылаться на газету. Газета выходит ежемесячно.

Учредитель: Автономная некоммерческая организация «Ресурсный центр поддержки некоммерческих организаций и гражданских инициатив». Издается АНО «Ресурсный центр поддержки НКО и гражданских инициатив» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов и при поддержке Департамента общественных связей Ярославской области.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ярославской области от 25.01.2011. Регистрационный номер ПИ № Ту 76-00158.

Мнение авторов статей может не совпадать с точкой зрения редакции и издателя.

Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Соколов Александр Владимирович  
Верстка: В. А. Ладько

Отпечатано: ИП Дурнин,

г. Ярославль, ул. Клубная, д. 11-2-65.

Тираж 2000 экз. Заказ

Дата выхода в свет 6 сентября 2018 года

Время подписания в печать: 27 августа 2018 года

По графику: 12:00, фактически: 12:00

Адрес редакции: 150000, г. Ярославль, ул. Трехфолева, 12, офис 5. Телефон/факс: (4852) 72-65-33.

Адрес издательства: 150000, г. Ярославль, ул. Трехфолева, 12, офис 5. Телефон/факс: (4852) 72-65-33.

<http://nko76.ru>