

Министерство труда, занятости
и социальной защиты Республики Коми



ГБУ РК «Региональный центр
развития социальных технологий»

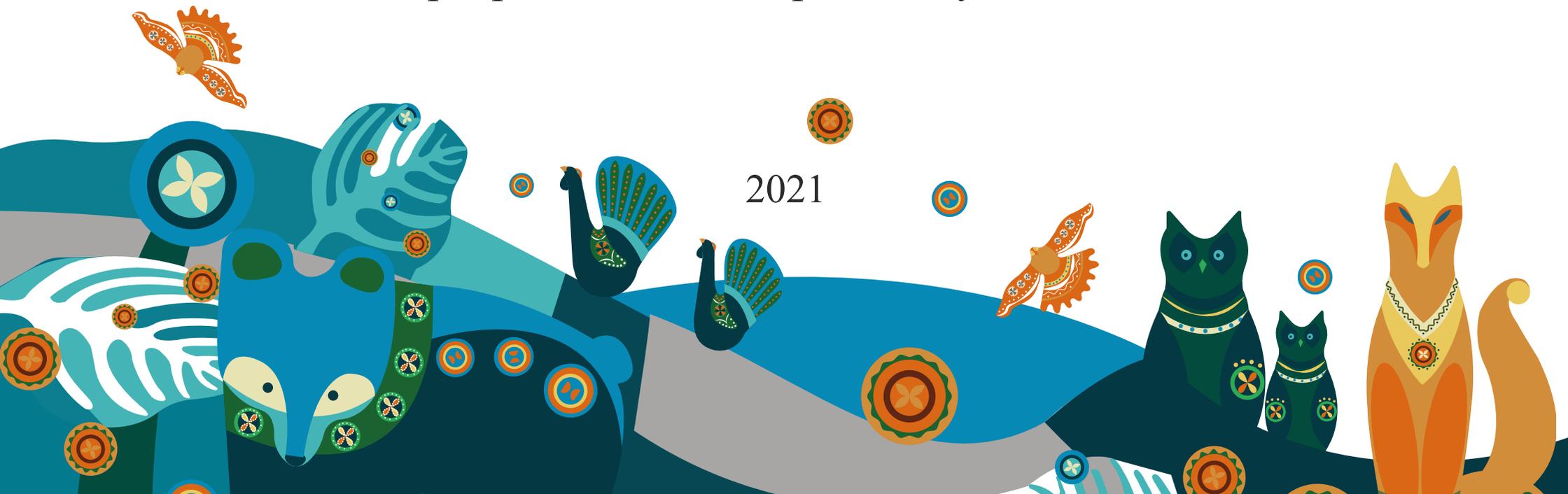


Региональный центр «серебряного»
волонтерства «Молоды душой»



Книга рецептов КомиСеребра

Уникальный сборник историй самых активных
«серебряных» волонтеров Республики Коми





Введение

У вас в руках уникальный сборник, в котором собраны истории самых активных «серебряных» волонтеров из разных уголков Республики Коми. Для этих людей милосердие и добрые дела – норма жизни.

«Серебряные» волонтеры решили поделиться своими историями для того, чтобы распространить опыт добра и вдохновить всех неравнодушных людей на добровольческую деятельность.

Идея создания сборника возникла в региональном центре «серебряного» волонтерства «Молоды душой», действующего на базе государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Региональный центр развития социальных технологий», который создан в 2020 году. Региональный центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой» ставит своей задачей не только вовлечение граждан старшего поколения в социально значимую добровольческую деятельность, но и поощрение «серебряных» волонтеров, повышение их статуса, мотивирование на генерацию новых идей, передачу накопленного опыта молодым волонтерам.

В сборнике собраны истории двадцати одного «серебряного» волонтера из двадцати муниципальных образований Республики Коми. Каждый из представленных «серебряных» волонтеров является идейным вдохновителем, активистом, организатором различных благотворительных акций и социальных проектов на своей «малой» родине.

Истории «серебряных» добровольцев показывают, что для волонтерской деятельности нет возрастных ограничений, а есть только личная мотивация и заинтересованность.

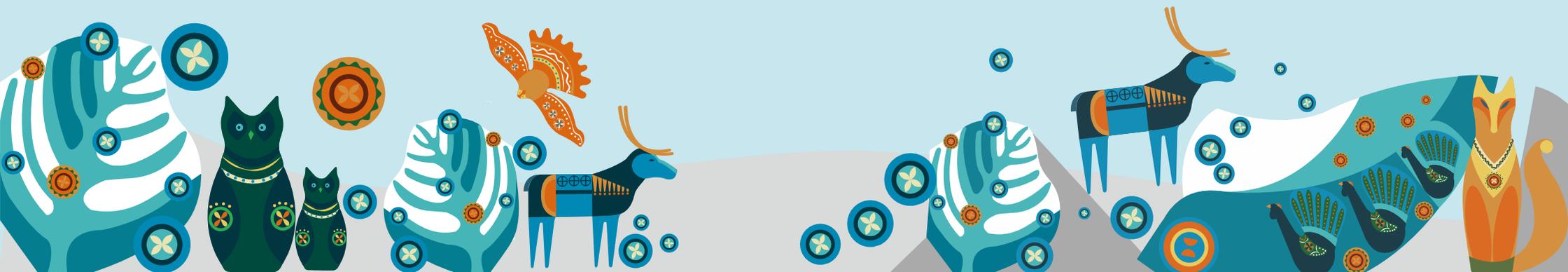
Надеемся, что истории «КомиСеребра» заинтересуют и вдохновят на добрые дела!

Приятным бонусом станут кулинарные рецепты любимых блюд «серебряных» волонтеров.





Муниципальное образование городского округа
«Воркута»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Относись к людям так же, как хочешь, чтобы потом к тебе относились»;

«Не держи зла, всегда прощай»;

«Помогай всегда и всем, кому нужна помощь».

Якубенко Антонина Васильевна

- Проживаю в городе Воркуте. У меня большая семья – двое детей, четыре внука и три правнука. Семья положительно относится к моему статусу «серебряного» волонтера.

Я хотела помогать людям, находящимся в разных трудных жизненных ситуациях, а также животным, природе. На протяжении всего своего волонтерского пути я участвовала в различных проектах и акциях добровольческой деятельности. Организовывала мероприятия к социально значимым датам. Активно привлекала желающих в наш дружный отряд «Крылья души».

Я и дальше планирую продолжать свой добровольческий путь «серебряного» волонтера, участвовать во всех проектах и акциях, привлекать к этому заинтересованных людей.

Добровольческая деятельность дает мне личное удовлетворение, значимость, новые знакомства, новые цели в жизни, знания, бодрое настроение, позитив. Эта деятельность дает мне жизнь! Я бы даже сказала, что она дает продление жизни.

Я не даю советы, пока меня об этом не попросят. Также я стараюсь всегда доводить дело до конца и не бояться трудностей.

Кулинарный рецепт «Яблочный пирог»

Ингредиенты для теста: майонез – 1 пачка, яйцо – 1 шт., сода – половина чайной ложки, сахар – половина стакана, мука – до густоты теста.

Ингредиенты для начинки: нарезанные дольками яблоки, ягоды (чаще голубика).

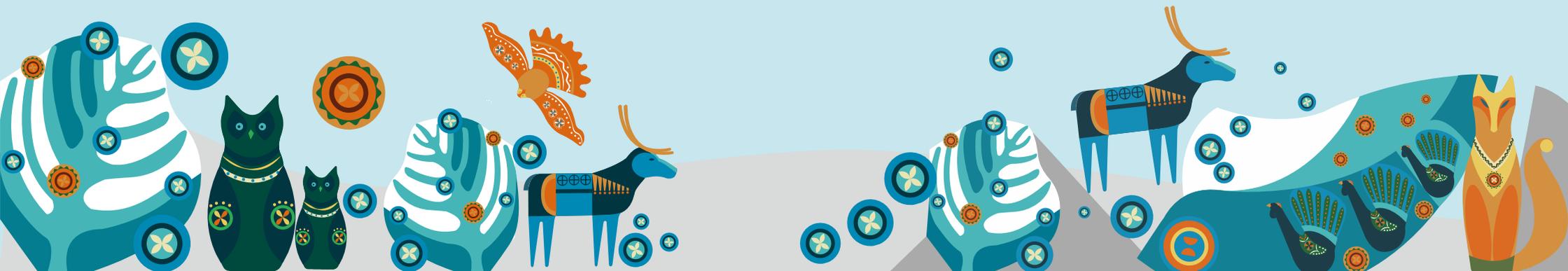
Приготовление:

Смешать в одной миске майонез, яйцо, сахар и соду. После этого добавить муку, замесить густое тесто и оставить на 10 минут. Поместить тесто в форму, сверху выложить яблоки и ягоды. Выпекать в духовке 20-25 минут при температуре 180 градусов.





Муниципальное образование городского округа
«Вуктыл»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Твори добро на радость другим,
не жди благодарности»;

«Обнимайте друг друга чаще –
делитесь позитивом»;

«Доброта от сердца исходит».

Самсонова Лидия Ивановна

- Проживаю в таежном городе Вуктыле с супругом Александром. У нас 4 замечательных детей и 6 внуков. Доброе отношение к людям во мне воспитала бабушка, Варвара Семеновна, которая всегда всем помогала и меня к этому приучила. Моя семья воспринимает статус волонтера и мою жизненную позицию уважительно, помогает и поддерживает меня во всех делах.

Общественная работа занимает, конечно, много времени и сил, но у нас активная команда «серебряных» волонтеров, все оптимисты. Мы проводим много мероприятий, приуроченных к социально значимым датам, занимаемся благотворительной деятельностью, патриотическим воспитанием молодого поколения. Поздравляем ветеранов, одиноко проживающих граждан, инвалидов, детей войны на дому с юбилейными датами, посещаем хоспис. Помогаем оформлять различные документы, проводим консультации и беседы по темам, которые в нашей компетенции.

В жизни мне везет на хороших людей! Нахожу время, если кому-то нужна моя помощь и поддержка! Люблю делать людям приятное. Например, подарить букет цветов со своей дачи, угостить и поделиться чем-то вкусненьким! Зачем мне это нужно? Я получаю удовлетворение от своих дел, помощи, общения. Творить добрые дела не трудно, главное, чтобы всем было тепло и хорошо на душе! Я так живу и мне с этим комфортно.

Кулинарный рецепт «Салат «Ёжик»

Ингредиенты: крупная куриная грудка – 1 шт., шампиньоны – 400 г, луковица – 1 шт., средняя морковь – 1 шт., морковь по-корейски – 300 г, консервированные маслины – 200 г, любой твердый сыр – 100 г, майонез, соль по вкусу.

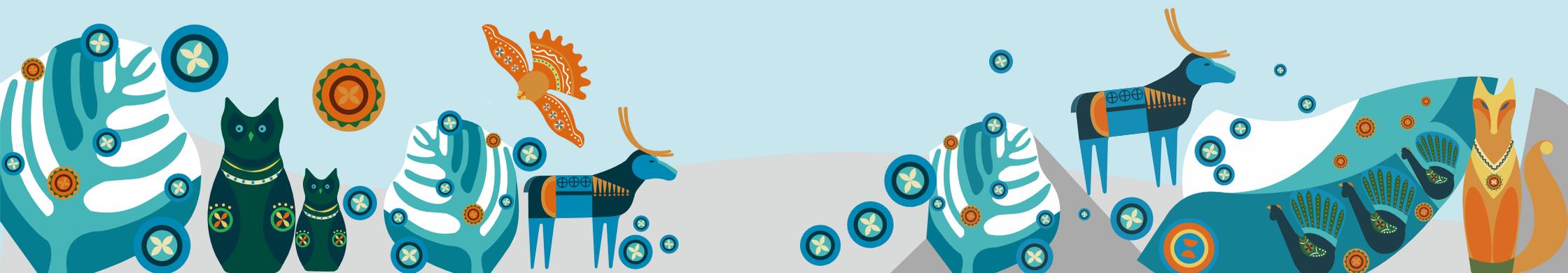
Приготовление:

Сварить куриную грудку и мелко порезать. Шампиньоны, лук и морковь обжарить на растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке. Маслины нарезать полосками для украшения. На большое плоское блюдо выложить слоями: куриную грудку, шампиньоны, лук и морковь, каждый слой промазать майонезом и придать форму «Ежика». Обсыпать салат тертым сыром, морковь по-корейски, украсить маслинами, сделать глазки и носик «Ежику» из маслин.





Муниципальное образование муниципального района
«Ижемский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Ваши силы и ваша ценность
в вашем здоровье».

Суворова Татьяна Петровна

- Желание делать добрые дела во мне воспитала мама. Когда в нашем родном селе Ижма появилась небольшая организация добровольцев, пошла и подала заявку.

Мы с «серебряными» волонтерами посещаем ветеранов и тружеников тыла, ветеранов труда, помогаем им, общаемся, в общем, всячески пытаемся скрасить их быт. Кроме того, активно участвуем в мероприятиях, таких как «Бессмертный полк», «Красная гвоздика», «Голубь мира». Принимаем участие в международных субботниках. Поддерживаем связь с волонтерами других муниципальных образований.

Моя семья очень гордится моей добровольческой деятельностью. Ниша добровольчества дает мне энергию и позитивное настроение!

Благодаря волонтерской деятельности у меня появилось много друзей и знакомых, с которыми интересно проводить досуг. Мы посещаем мероприятия, кинотеатры, музеи, занимаемся скандинавской ходьбой, посещаем мастер-классы по рукоделию.

Кулинарный рецепт

«Оладьи»

Ингредиенты (на 4 порции):

кефир – 250 г, манка – ½ столовой ложки, сахар – 1 чайная ложка, соль – ½ чайной ложки, майонез – 2 столовые ложки, растительное масло – 1 столовая ложка, мука – 6 столовых ложек, 1 чайная ложка соды, гашеной в уксусе.

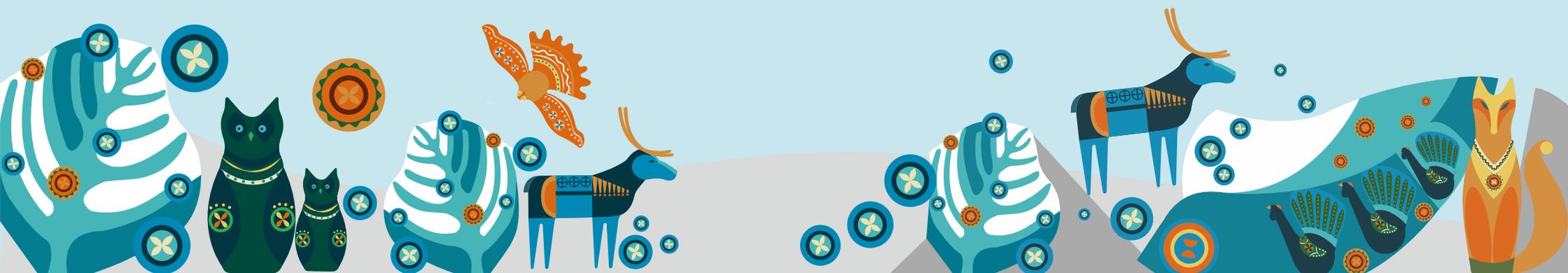
Приготовление :

Все ингредиенты смешать в указанной последовательности, оладьи сразу выпекать.





**Муниципальное образование городского округа
«Инта»**





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«В этой жизни я состоялась как мама, как бабушка, пора примерять на себя новую роль – «серебряного» волонтера!»

Беляева Галина Кимовна

- Когда мне предложили вступить в ряды волонтеров, я согласилась сразу же. Уже несколько лет являюсь «серебряным» волонтером добровольческого движения «Соцветие добра».

Одним из основных направлений моей деятельности является оказание помощи и поддержки детям, оказавшимся в отделении социальной реабилитации для несовершеннолетних. Я долго наблюдала, как устроен быт ребят, с какими трудностями они сталкиваются, и поняла, что необходимо поделиться с ребятами своим жизненным опытом.

Так появился проект «Секреты бабушкиного сундучка». В рамках данного проекта я показываю ребятам, как пользоваться ниткой и иглой, как вязать спицами и крючком, как пришить пуговицы и заштопать одежду. Также я делюсь с ними кулинарными рецептами и техникой приготовления несложных блюд.

Кроме того, участвую в акции «Большая миска для маленького друга» по сбору предметов первой необходимости приюта для животных, в мероприятии «Новогодняя елка» по украшению елки на территории центра по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения города Инты. Посещаю граждан, награжденных знаком «Житель блокадного Ленинграда», в рамках акции «Дорогу жизни вечно будем помнить!».

Что значит для меня «серебряное» волонтерство? Это постоянное обучение, новые навыки, встречи с единомышленниками, удовлетворение от оказанной помощи, новые знакомства.

У меня большие планы – обучение иностранному языку, деятельность на информационной платформе «Добро.ру» и, конечно, добрые дела!

Кулинарный рецепт «Голубцы»

Ингредиенты для голубцов: кочан капусты – 1 шт., рис – 180 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – по вкусу, фарш – 500 г, соль, перец – по вкусу, морковь – 1 шт., томаты – 3 шт., масло растительное – 3 столовые ложки, томатная паста – 2 столовые ложки, специи – по вкусу, зелень для украшения, сметана для подачи.

Ингредиенты для подливы: томатная паста – 2 столовые ложки, томаты – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт.

Приготовление:

Разобрать проваренную капусту на листья. Для начинки отварной рис смешать с фаршем, добавить лук, чеснок, соль и перец. Начинку положить на капустный лист и скрутить в плотный конверт. Слегка обжарить с обеих сторон. Для подливы на оливковом масле обжарить лук, морковь, томаты. Добавить 2 столовые ложки томатной пасты, разведенной в 100 мл теплой воды. Готовые «конверты» уложить в глубокую кастрюлю. Поверх выложить овощную смесь, добавить любимые специи по вкусу. Тушить под крышкой на слабом огне 40-50 минут. Перед подачей голубцы украсить зеленью, подавать со сметаной.





Муниципальное образование муниципального района
«Княжпогостский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Ни одного дня без доброго дела»;

«Чтобы поверить в добро, надо начать делать его».

Уварова Ольга Владиславовна

Я не сразу стала «серебряным» волонтером. Сначала посещала мастер-классы и занятия в территориальном центре социального обслуживания населения ГБУ РК «ЦСЗН Княжпогостского района». Приобрела навыки рукоделия, обучилась основам компьютерной грамотности.

В волонтерство я пришла по убеждению: «Помогать людям – это так приятно!» и вот уже почти четыре года занимаюсь добровольческой деятельностью. За это время было сделано много полезных дел, оказана помощь детям из группы риска, одиноким гражданам пожилого возраста и инвалидам. На мероприятия, проводимые с детьми, всегда ношу с собой сладости, которыми угощаю ребят.

Занимаясь добровольческой деятельностью, чувствую себя полезной и значимой. У меня есть две дочери и три внука. Очень люблю своих родных, всегда нахожу для них время. В свою очередь они поддерживают меня на добровольческом пути.

Кулинарный рецепт

«Томаты с острым перцем и чесноком»

Ингредиенты (на литровую банку): помидоры черри (сколько войдет), листья малины – 5 шт., перец острый – 3 колечка, чеснок – 10-15 зубчиков, зонтики укропа – 1-2 шт., гвоздика – 1 шт., перец горошком черный – 2-3 шт., сахар – 1,5 столовые ложки, соль – 1 чайная ложка, уксус (9%) – 1,5 столовые ложки.

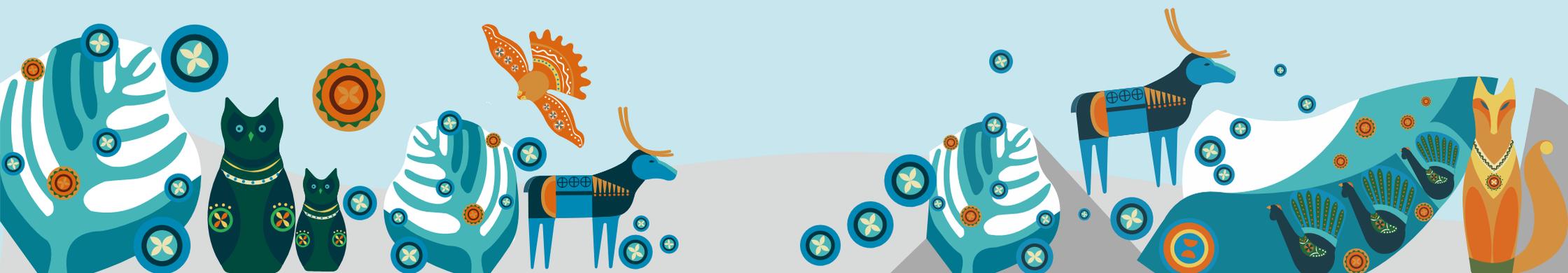
Приготовление:

Листья малины положить в банку, добавить зонтик укропа, гвоздику, перец горошком и острый перец вместе с семенами. Положить в банку чеснок и помидоры. Вскипятить воду и залить помидоры на 20 минут. Слить рассол, добавить в него сахар, соль и уксус по вкусу, довести до кипения, залить помидоры и плотно закрыть банку.





Муниципальное образование муниципального района
«Койгородский»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Волонтерство продлевает жизнь!»

Маринина Галина Михайловна

- Вся моя жизнь связана с людьми, детьми. После окончания педагогического училища более сорока лет проработала воспитателем в детском саду. Уже тогда я делала первые шаги волонтерства: сама приобретала и мастерила игрушки для детей.

Почти пять лет являюсь активной участницей волонтерского движения «Серебряные волонтеры» Койгородского района. В течение пятнадцати лет участвовала в хоре «Ряби-нушка», к сожалению, из-за заболевания пришлось покинуть хор. Но не унываю, принимаю участие практически во всех мероприятиях волонтерского движения. Выезжаю на слеты «серебряных» волонтеров и знакоюсь с новыми людьми. Мечтаю съездить в родное село Выльгорт вместе со своей «серебряной» командой и обменяться опытом добровольческой деятельности с «серебряными» волонтерами Сыктывдинского района.

Моя семья – это трое взрослых детей и трое внуков. Есть хобби – любимый огород, который очень радует своим богатым урожаем. Излишки урожая раздаю друзьям, знакомым или участвую в благотворительных акциях, которые проводит социальная служба в нашем селе.

Я испытываю огромное удовольствие быть волонтером. Волонтерство, по моему мнению, имеет особый эффект – оно улучшает самочувствие и смягчает симптомы болезней от сделанного доброго дела.

Кулинарный рецепт

«Салат из огурцов с томатным соусом»

Ингредиенты: огурцы – 1 кг, лук – 2-3 штуки, чеснок – 6 зубчиков, соус томатный – 100 г, вода – 500 мл, масло растительное – 2 столовые ложки, уксус яблочный 6% – 2 столовые ложки, сахар – 1 столовая ложка, соль – 1 чайная ложка.

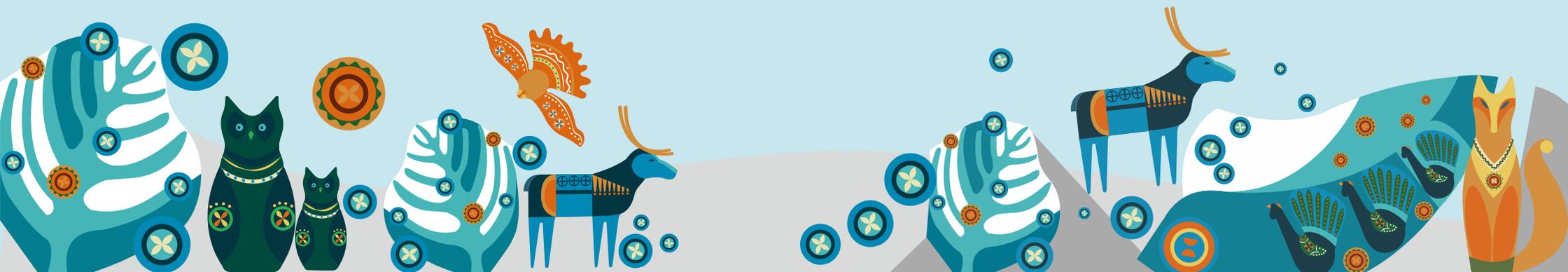
Приготовление:

Огурцы нарезать кружками толщиной 0,5 см, лук и чеснок нарезать ломтиками. Для маринада в кастрюле соединить воду, томатный соус, масло, сахар и соль. Огурцы варить в маринаде в течение 5 минут. Влить уксус, проварить еще 2 минуты. Разложить огурцы в стерилизованные банки, плотно закрыть.





Муниципальное образование муниципального района «Корткеросский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Готова прийти на помощь каждому, если это необходимо».

Пунтус Надежда Федоровна

Являюсь ветераном отрасли социальной защиты и постоянным участником клуба «Золотой возраст», функционирующего в учреждении соцзащиты. Много лет вхожу в состав активистов ветеранской организации села Корткерос.

Я проработала в социальной сфере более 20 лет. Когда встал вопрос о пополнении рядов «серебряных» волонтеров, сразу согласилась.

Оказание помощи людям держит меня в тонусе. Я живу по принципу: каждый день делать доброе дело. Новые знакомства и впечатления приносят мне удовольствие. У меня совсем нет времени на хандру.

Осенью делюсь урожаем со своего огорода, весной от души дарю рассаду цветов и овощей. Мне приятно посетить одинокого пожилого человека, угостить его вкусными блинами, поговорить по душам, вспомнить былые времена. Общение – это очень важно.

Моя семья – это четверо детей и шестеро внуков. Мы всегда поддерживаем и помогаем друг другу.

Мне нравится заниматься волонтерством, организовывать и принимать участие в мероприятиях. Я совсем не чувствую свой возраст, а мне – 75 лет.

Кулинарный рецепт

«Кабачки по-корейски»

Ингредиенты: кабачки – 3 кг, морковь – 1 кг, лук – 0,5 кг, сахар – 1 стакан, масло растительное – 1 стакан, соль – 2 столовые ложки, чеснок – 2 шт., уксус 9% – 0,5 стакана, 1 пачка острой приправы для моркови по-корейски.

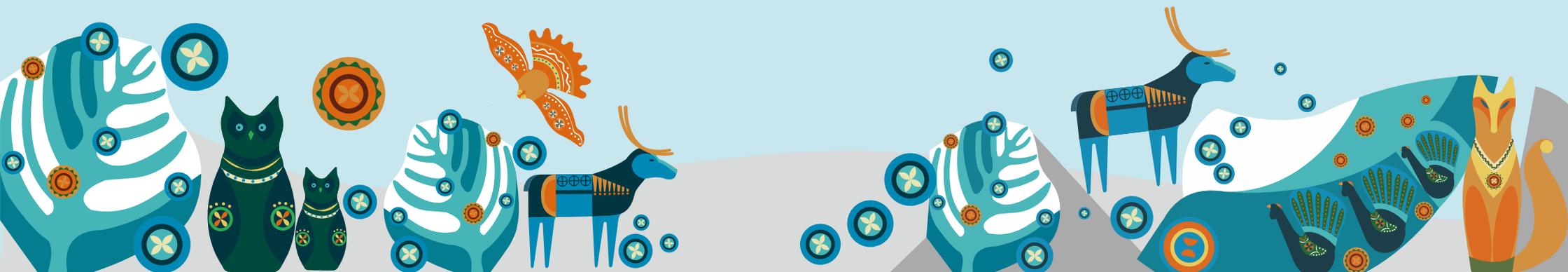
Приготовление:

Кабачки и морковь шинковать длинной соломкой. Лук порезать тонкими полукольцами. Все овощи сложить в большую емкость, добавить мелко порезанный чеснок, сахар, соль, растительное масло, приправы. Все перемешать. Когда появится сок – добавить уксус. Дать постоять овощам 30 минут. Разложить салат по банкам и простерилизовать, плотно закрыть.





Муниципальное образование муниципального района
«Прилузский»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Волонтер – звучит гордо!»;

«Кто, если не мы!»;

«Мы не хотим стоять в стороне,
мы за порядок на нашей Земле!».

Костромина Татьяна Матвеевна

- Я возглавляю движение «Серебряные волонтеры» села Обьячево. Волонтерской деятельностью занимаюсь с детства, участвовала в объединении «Тимуровцы». Всегда оказываю помощь людям, если они в ней нуждаются. Веду добровольческую деятельность круглый год, не обращая внимания на выходные и погодные условия. Участвую в различных мероприятиях, конкурсах, проектах, неоднократно становилась победителем. Получаю большое удовлетворение от общения, новых знаний, знакомств. Я считаю, что быть волонтером очень ответственно! Важно в нужный момент прийти на помощь.

У меня трое взрослых детей и семеро внуков. Семья к волонтерской деятельности относится положительно. Младший сын тоже волонтер, безвозмездно оказывает необходимую помощь на благо людям.

Из своего большого опыта я поняла, что волонтерство – это интересное занятие и прекрасные результаты. Это яркая и добрая жизнь.

Кулинарный рецепт «Колобки на ржаной корке»

Ингредиенты на пшеничные «колобки»: молоко – 500 мл, вода – 200 мл, дрожжи – 1 чайная ложка, сахар – 2 столовые ложки, соль – 1 столовая ложка, яйцо – 1 шт., маргарин – 100 мг, пшеничная мука до густоты теста.

Ингредиенты на ржанные «колобки»: сметана – 400 мг, молоко – 200 мл, сода – 0,5 чайной ложки, яйцо – 2 шт., сахар – 1 столовая ложка, соль – 1 столовая ложка.

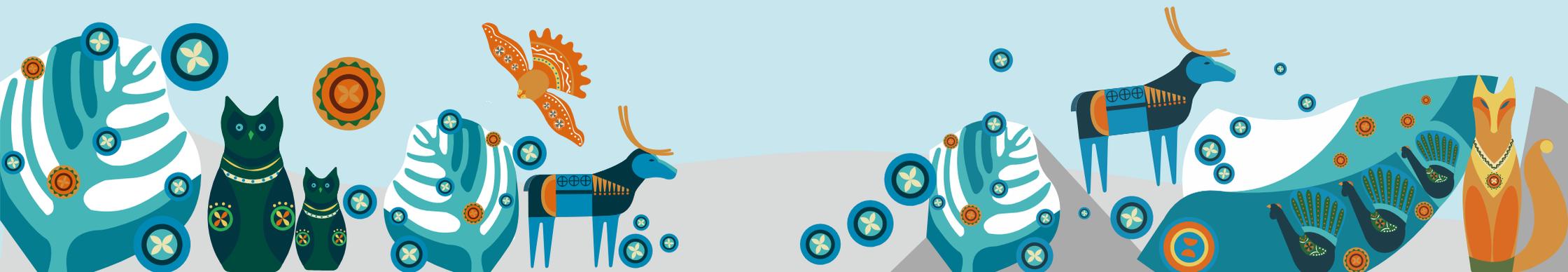
Приготовление:

Замесить тесто на «колобки» из ржаной муки и отдельно на «колобки» из пшеничной муки. Раскатать лепешки из ржаного теста, дать тесту подняться. Сверху положить пшеничные лепешки. Смазать сметаной, дать лепешкам подняться, выпекать в духовке при температуре 180° С. Готовые «колобки» смазать маслом.





Муниципальное образование муниципального района
«Сосногорск»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Все когда-то заканчивается!
Все когда-то проходит!»

Хозяинов Валерий Иванович

- На мой выбор пути добровольца-краеведа повлияло сотрудничество с газетой «Заря Тимана». Выполняя поручения редакции, я заводил новые знакомства, побывал во многих деревнях и поселках Сосногорского района. В итоге собрал солидный архив о жизни людей в нашем районе. В 2000 году у меня возникло желание опубликовать книгу о родном районе. Так появилась первая книга о моей малой родине – деревне Пожня. Позже появились книги про поселки Усть-Ухту, Аким, Винлу, Порожск и Одесдино. Следом была издана книга, посвященная знаменитому земляку, известному коми писателю Якову Митрофановичу Рочеву.

Я, как «серебряный» волонтер, веду общественную работу. Одним из видов этой деятельности является проведение встреч в школах, музеях, учреждениях социального обслуживания, библиотеках с жителями города Сосногорска. На этих мероприятиях я показываю видео- и фотопрезентации об истоках появления населенных пунктов Сосногорского района, рассказываю истории об известных людях, внесших весомый вклад в развитие района.

С супругой Татьяной Михайловной мы вырастили трех дочерей, а сейчас помогаем им воспитывать пятерых внуков. Семья полностью поддерживает мои начинания и активную общественную деятельность.

Кулинарный рецепт «Пирог-рыбник»

Ингредиенты для дрожжевого теста: молоко, дрожжи, сахар, яйца, соль, мука, растопленное сливочное масло.

Ингредиенты для начинки: один или два сорта рыбы, репчатый лук.

Приготовление:

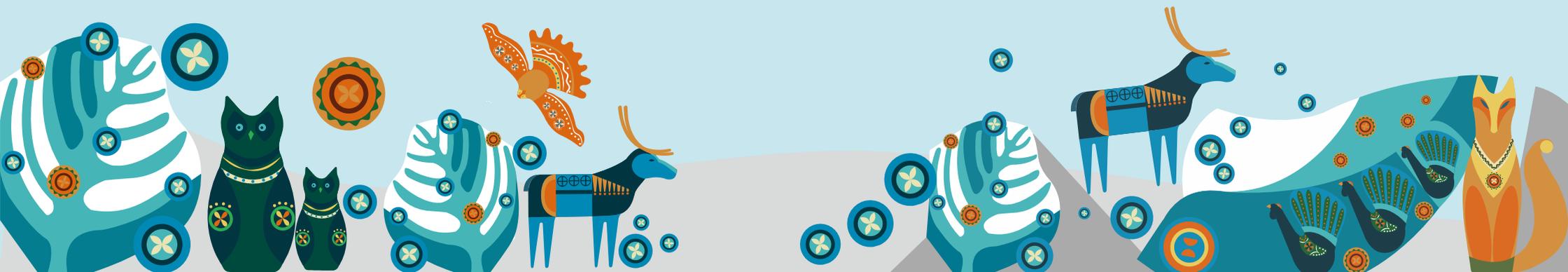
К теплomu молоку добавить дрожжи, сахар, яйца и соль. Все размешать, добавить просеянную муку и растопленное сливочное масло. Замесить тесто. Оставить тесто на три часа в теплом месте.

В это время приготовить начинку для пирога: филе рыбы разрезать на небольшие кусочки, посолить, посыпать специями. Лук нарезать тонкими колечками. Половину теста выложить в форму, сверху положить рыбу и репчатый лук, далее выложить вторую половину теста. Можно придать пирогу форму рыбы. Оставляем пирог на 20 минут, затем помещаем в духовку, выпекаем 35-40 минут.





Муниципальное образование городского округа
«Сыктывкар»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Рада, что нужна!»

Чекаленко Дина Ивановна

- Выйдя замуж, уехала на Украину, где более двадцати пяти лет работала машинистом подъема на шахту. Активно принимала участие в общественной жизни на предприятии.

В город Сыктывкар вернулась в пенсионном возрасте. Много внимания уделяла воспитанию внука, общественной жизни в школе: была председателем родительского комитета, помогала организовывать школьные праздники.

Однажды родилась идея поставить танец с участием бабушек учеников в Международный женский день. Впервые восемь танцоров в возрасте от 57 до 68 лет выступили на школьном мероприятии с танцем «Чарли». Это вызвало восторг у детей и родителей и желание танцоров продолжать данную деятельность. Так в 2004 году появился танцевальный коллектив «Греннис», который получил популярность и приглашение на различные городские мероприятия.

Я в качестве «серебряного» волонтера обучаю танцевальному мастерству клиентов учреждений социального обслуживания города Сыктывкара.

В своей волонтерской деятельности я привыкла добиваться поставленных целей и очень много делаю для того, чтобы эта деятельность развивалась: ищу спонсоров для пошива костюмов, направляю заявки на различные конкурсы для получения грантовых средств.

Кулинарный рецепт «Вареники с картошкой»

Ингредиенты: мука – 1 кг, молоко – 0,5 л, соль – по вкусу, яйцо – 2 шт., луковица – 1 шт., картофель – 1 кг, растительное масло для обжарки лука.

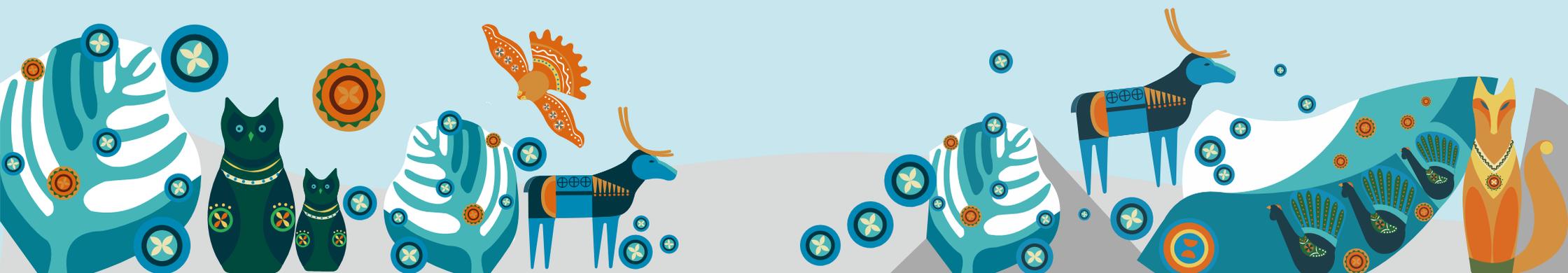
Приготовление:

Яйца взбить вилкой, добавить молоко, соль, муку, чтобы получилось мягкое тесто. Картофель отварить, сделать пюре, смешать с жареным луком, добавить перец. Тесто раскатать, разделить на кружки, добавить картофельную начинку, сформировать вареники, отварить в подсоленной воде. Подавать, посыпав жареным луком и зеленью.





Муниципальное образование муниципального района
«Печора»





Романенко Наталья Павловна

- Еще в школе принимала активное участие в общественных делах. В 2019 году в нашем городе появилось добровольческое движение «Дари добро». Я заполнила анкету и получила статус «серебряного» волонтера. Совместно с «серебряной» командой мы оказываем помощь ветеранам, труженикам тыла, детям войны и просто одиноким людям.

Я провожу мастер-классы для детей и граждан старшего возраста по изготовлению кукол-оберегов, картин своими руками. За моими плечами участие во многих городских акциях по благоустройству города Печоры. Также принимала участие в общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра – 2021», «Красная гвоздика».

Волонтерское движение для меня, как семья – совместно решаем проблемы, ходим в походы, помогаем друг другу. Когда сделаешь доброе дело – получаешь удовлетворение.

Моя семья одобряет и принимает мой статус волонтера. В среде других волонтеров я заслужила уважение и хорошие отзывы.

«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Делать доброе дело ради счастья других!»

«Волонтер бескорыстен, он доброволец!»

«Серебряный волонтер – это круто!»

«Вместе – мы сила!

Вместе мы можем больше!»

Кулинарный рецепт

«Салат с огурцами по-корейски»

Ингредиенты: огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, соевый соус – 2 столовые ложки, лук репчатый – 1 шт., уксус – 2 столовые ложки, сахар – 1 чайная ложка, масло растительное – 4 столовых ложки, специи (по вкусу).

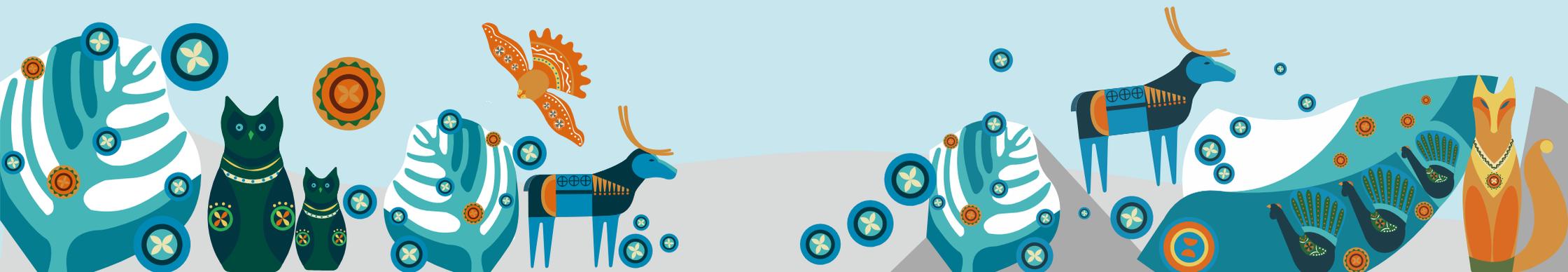
Приготовление:

Огурцы нарезать брусочками, посолить. Морковь нарезать соломкой, лук полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Обжарить ингредиенты в масле. Добавить сахар, уксус, соевый соус. Перемешать, дать салату настояться.





Муниципальное образование муниципального района
«СЫКТЫВДИНСКИЙ»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:
«Вместе мы – сила!»

Лисенко Минодора Сергеевна

- Моя трудовая деятельность очень разнообразна: за свою жизнь я успела поработать главой сельского поселения Поинги, была членом общественного совета и даже внештатным сотрудником полиции. Всегда принимала активное участие в общественных делах.

С юных лет я стремилась помогать людям: мне никогда не в тягость побеседовать с одиноким пожилым человеком, заниматься с детьми, стараюсь сделать все, что от меня зависит, для решения проблемы человека.

Вступив в движение «серебряных» волонтеров, веду активную деятельность, направленную на укрепление межпоколенческих связей и воспитание подрастающего поколения. Я часто организую для ребят «Трудовые десанты» по благоустройству села, провожу различные игры и конкурсы.

У меня есть взрослые дети: дочь и сын. В настоящее время помогаю в воспитании внучки, осуществляю уход за младшей сестрой.

В будущем не представляю своей жизни без добровольческой деятельности и бескорыстной помощи людям. Для меня важно не пройти мимо чьей-то проблемы и не оставить человека один на один с бедой.

Кулинарный рецепт «Ягодный пирог»

Ингредиенты: мука – 700 г, молоко – 0,5 л, сахар – 1 стакан, растительное масло – 0,5 стакана, дрожжи – 5 г, любые ягоды.

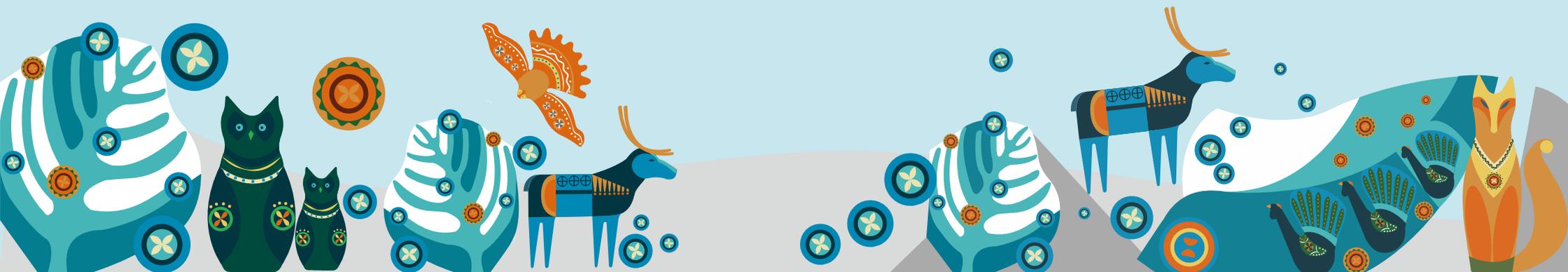
Приготовление:

Теплое молоко смешать с сахаром и растительным маслом, затем добавить дрожжи и муку, все перемешать. Оставить тесто на 1 час, снова перемешать, затем оставить еще на один час. Тесто раскатать, сформировать пирог, поместить в форму, украсить ягодами. Выпекать в духовке при температуре 180-200 градусов.





Муниципальное образование муниципального района
«Сысольский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Доброе дело доброму не вредит!»

Майбурова Марина Васильевна

- С детства в семье делала много работы по хозяйству. Кроме того, присматривала за младшими братьями и сестрами, но все успевала: и хозяйством заниматься, и участвовать в самодеятельности, и ходить на танцы.

В настоящее время возглавляю клуб активного долголетия «Вдохновение», веду деятельность в объединении «серебряных» волонтеров «Добротворцы». Инициировала немало благотворительных акций для детей и пожилых людей. Активно участвую в оздоровительных и обучающих проектах для граждан старшего возраста.

Люблю мастерить различные сувениры, вязать. Люблю печь и угощать участников благотворительных мероприятий. Провожу различные мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству.

Мое хобби – цветы. Помогаю выращивать рассаду для озеленения улиц села Визинга. На огороде всегда много овощей и ягод. Урожаем делюсь в рамках благотворительной акции «Поделись урожаем».

С супругом Василием Ивановичем воспитали троих детей, помогаем в воспитании восьмерых внуков. С малых лет приучаю детей и внуков к добру, состраданию, оказанию помощи другим людям.

Кулинарный рецепт

«Картофельные шанежки по-коми - Каколя шаньга»

Ингредиенты для теста: мука ржаная, мука пшеничная (соотношение ржаной и пшеничной муки – 3:1), яйца – 3 шт., кефир – 1 л, масло сливочное или маргарин – 200 г, соль – 1,2 чайных ложки, сахар – 2 чайных ложки, сода – 1 чайная ложка.

Ингредиенты для начинки: картофель – 1 кг, соль – 1 чайная ложка, масло сливочное или маргарин – 80 г, молоко – 200 мл, яйца – 1,2 шт.

Приготовление:

В теплый кефир добавить соду и все остальные ингредиенты, замесить тесто, оставить на 15 минут. Приготовить начинку: из картофеля сделать пюре, добавив указанные ингредиенты. Из теста сделать лепешки с углублением, в которое положить картофельное пюре. Выпекать в духовке при температуре 200-270 градусов.





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Если ты не знаешь, что у человека творится в душе, то просто окажи помощь своим участием»;

«Начинать нужно, прежде всего, с самого себя».

Барышникова Татьяна Всеволодовна

- Родом я из простой рабочей семьи. Любовь к ближнему воспитала во мне бабушка, которая не могла пройти мимо чужой беды, всегда была готова поддержать добрым словом или помочь делом. Добровольческая деятельность – часть моей жизни, она увлекает меня настолько, что время пролетает незаметно, обходит стороной. Возникает чувство собственной значимости и полезности, когда помогаешь людям. Приятно получать благодарность от людей.

Являюсь «серебряным» волонтером добровольческого движения «Добрые сердца». Принимаю участие в благотворительных акциях, в мероприятиях к социально значимым датам. Состою в клубе людей с ограниченными возможностями «Мы вместе», посещаю различные мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству.

Моя жизнь не стоит на месте, в свободное время занимаюсь спортом, вяжу, увлекаюсь скандинавской ходьбой, много читаю и готовлю вкуснейшую выпечку. Уверена, что если каждый начнет вкладывать хотя бы частичку себя в волонтерскую деятельность, то жизнь станет намного лучше!

Кулинарный рецепт «Шаньги с картошкой»

Ингредиенты для теста: пшеничная мука – 3 стакана, кефир – 400 г, сода – ½ чайной ложки, соль – 1 чайная ложка, сливочное масло – 30 г.

Ингредиенты для начинки: картофель – 600 г, соль – по вкусу, куриное яйцо – 1 шт., сливочное масло – 30 г, сметана – 1 столовая ложка.

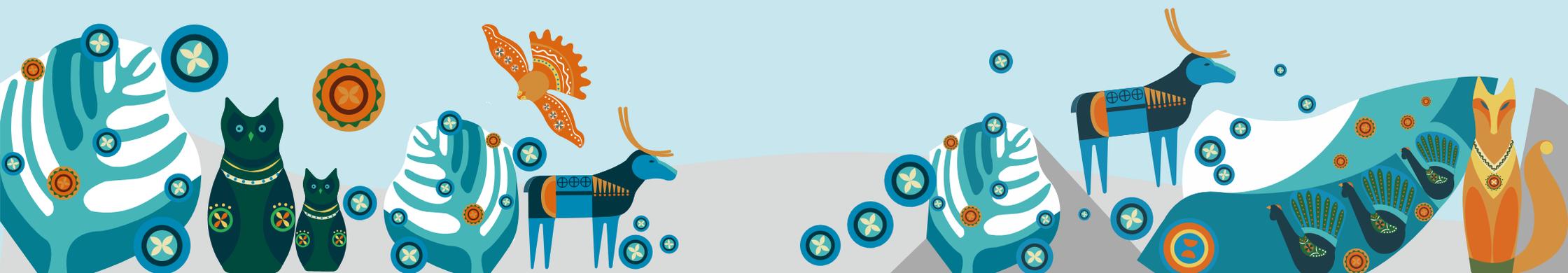
Приготовление:

В теплый кефир добавить соль и растопленное сливочное масло, муку и соду. Замесить тесто, оставить на 30 минут. Приготовить начинку: из картофеля сделать пюре, добавив указанные ингредиенты. Из теста сформировать лепешки с бортиками, в центр которых поместить начинку. Выпекать в духовке 20-25 минут при температуре 200 градусов. Готовые шаньги смазать сметаной и сливочным маслом.





Муниципальное образование муниципального района
«Удорский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Мы живем тем, что получили,
но творим жизнь тем, что отдаем».

Логинова Лидия Михайловна

- Всю жизнь я была человеком активным. Когда мне поступило предложение вступить в ряды «серебряных» волонтеров, сразу согласилась, так как у меня большой опыт проведения мастер-классов, участия во флешмобах и различных акциях. Данные мероприятия я проводила, являясь участником клуба «Активное долголетие».

Я испытываю огромное удовольствие от того, что помогаю людям. Из опыта моей добровольческой деятельности знаю, что «серебряные» волонтеры могут справиться практически с любой ситуацией. У «серебряного» волонтера всегда много новых знакомств, впечатлений и открытий.

В дальнейшем планирую продолжить активно заниматься добровольческой деятельностью, изучать новое и помогать людям.

Кулинарный рецепт «Ягодный пирог»

Ингредиенты для теста: мука – 240 г, сливочное масло – 150 г, сахар – 100 г, разрыхлитель – 1 чайная ложка, яйцо – 1 шт.

Ингредиенты для начинки: творог 9% – 500 г, сметана – 100 г, сахар – 100 г, яйца – 2 шт., вишня – 300 г.

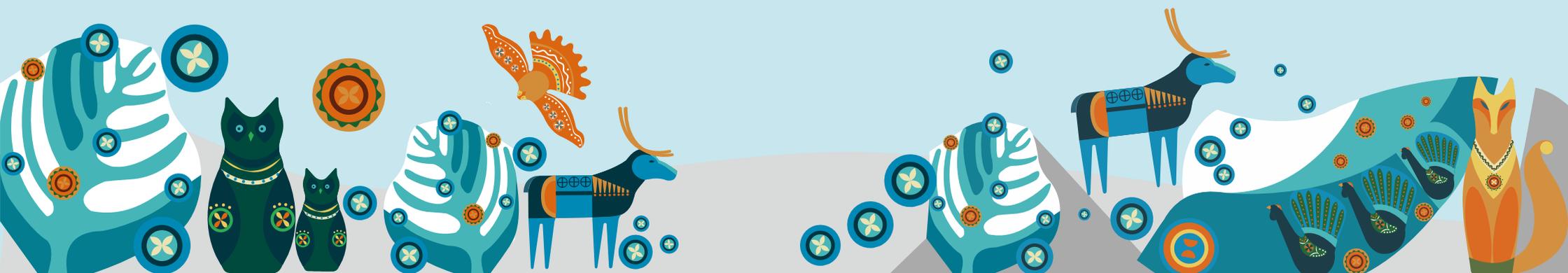
Приготовление:

Смешать муку с разрыхлителем, сахаром, сливочным маслом, добавить яйцо. Тесто убрать в холодильник на 30-40 минут. Приготовить начинку: в творог добавить сметану, сахар, яйца. Полученную массу взбить. Тесто раскатать в круг, сформировать бортики высотой 3-4 см, поместить творожную начинку. Сверху разложить ягоды. Выпекать при температуре до 180 градусов 50-60 минут.





**Муниципальное образование городского округа
«Усинск»**





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Не афишируя, помогаю людям»;

«Не живи уныло!»;

«Я девушка в годах «почтенных».

Милькова Нина Витальевна

- В Усинске проживаю с 1975 года, всегда вела активную общественную деятельность. Официально добровольческой деятельностью занимаюсь с 2018 года.

Добровольчество занимает много времени, поэтому дома бываю редко. Часто я лично веду переговоры с представителями различных инстанций по строительству детской площадки, благоустройству придомовой территории и прочим другим.

В свои 75 лет стараюсь активно заниматься спортом: участвовала в спортивном марафоне для лиц пожилого возраста «Здоровье Севера» в рамках празднования 100-летия Республики Коми.

Увлекают меня различные мастер-классы по живописи и декоративно-прикладному творчеству. Активно участвую в патриотических акциях: «Никто не забыт, ничто не забыто», «Красная гвоздика».

Очень интересно прошел флешмоб «серебряных» волонтеров Республики Коми ко Дню семьи, любви и верности, в котором я также приняла участие.

За свои достижения в добровольческой деятельности имею различные благодарственные письма, удостоверения и сертификаты.

Считаю, что главное достижение волонтера от помощи другим – это добро в ответ.

У меня большая семья – двое взрослых детей, две внучки, два правнука. Мои домочадцы мне говорят: «Ниночка, ты у нас самая молодая и крутая!».

Кулинарный рецепт «Сладкие блинчики у Ниночки!»

Ингредиенты: яйцо – 1 шт., сахар – ½ столовой ложки, соль – ½ чайной ложки, молоко – ½ л, теплая вода – 100 мл, растительное масло – 50 мл, мука – 300 гр.

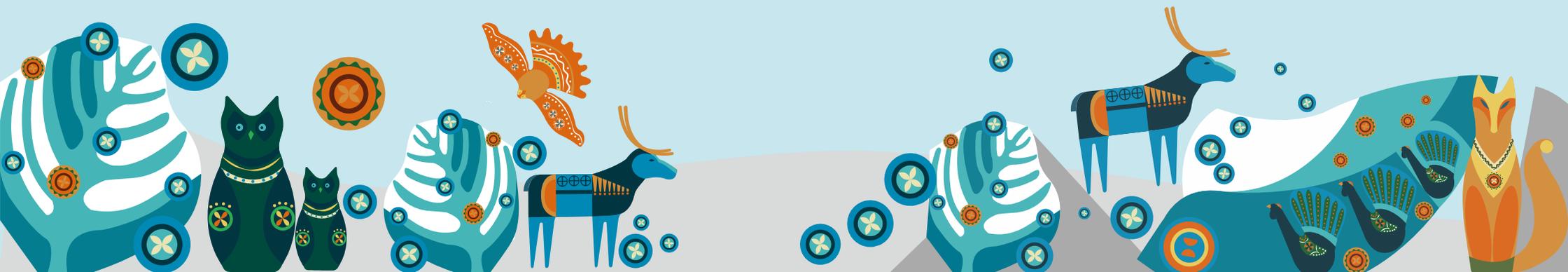
Приготовление:

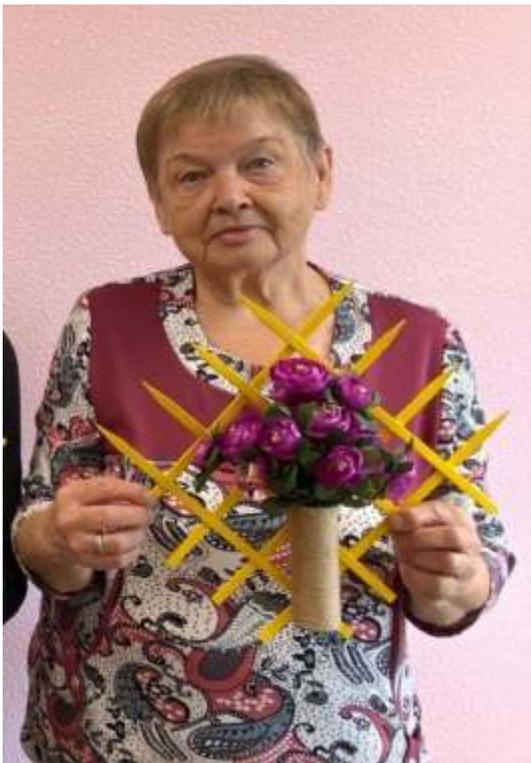
смешать все ингредиенты и выпекать блины.





Муниципальное образование муниципального района
«Усть-Вымский»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:
«Смело побеждайте свои страхи,
стремитесь к освоению нового и
неизвестного и помните, что возраст
не имеет границ!»

Туркина Маргарита Александровна

- Выйдя на заслуженный отдых, я поняла, что пенсия – не приговор, а начало нового этапа прекрасной жизни. Появилось свободное время, и я начала посещать различные мероприятия, занятия, мастер-классы.

Активно занималась спортом, оздоровительной физкультурой, скандинавской ходьбой, лыжной ходьбой. Вот так и началась моя добровольческая деятельность. Считаю, что волонтерство – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал.

В 2019 году я вступила в добровольческий отряд «БлагоДарю» при учреждении социального обслуживания Усть-Вымского района, зарегистрировалась на информационном портале «DOBRO.RU».

Самые яркие события для меня в качестве «серебряного» волонтера – это районные соревнования «Зимние забавы», районный туристический слет «Эмоций взлет дает турслет», торжественное мероприятие «Планета волонтер».

У меня большая семья. Мои дети, внуки и правнуки живут со мной в одном селе. Все

Кулинарный рецепт

«Самый сытный салат»

Ингредиенты: куриная грудка – 300 г, сыр твердый – 170 г, кукуруза консервированная – 120 г, яйца – 3 шт., майонез – 120 г, зелень (петрушка, укроп) по вкусу, красный перец, соль по вкусу.

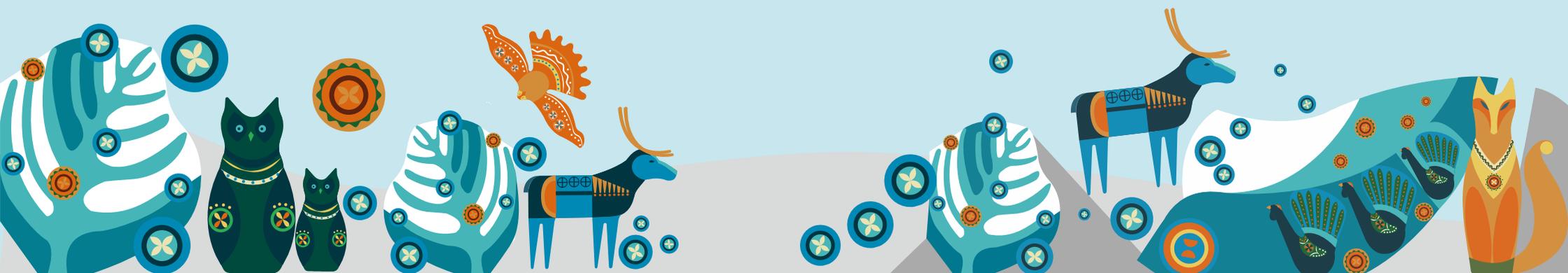
Приготовление:

Яйца и куриную грудку отварить, нарезать кубиками. Твердый сыр нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты смешать в салатнике, заправить майонезом.





Муниципальное образование муниципального района
«Усть-Куломский»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Обещаешь – сделай,
не умеешь – научись!»

Нестеренко Валентина Петровна

- С 2004 года являюсь председателем Совета ветеранов своего села, с этого же года и началась моя общественная деятельность, но в то время нас еще не называли волонтерами.

В волонтерской деятельности активно взаимодействуем с молодежью: участвуем в проведении районного КВН, принимаем участие в проведении спортивных мероприятий.

Мною был разработан проект по поздравлению граждан старшего возраста с юбилеем на дому. Прихожу к юбилярам на дом, поздравляю их с днем рождения и вручаю небольшие подарки.

Я вырастила двоих сыновей. Помогаю в воспитании троих внуков и двоих правнуков. К моей волонтерской деятельности члены семьи относятся положительно, а во многих делах являются еще и главными помощниками. Внуки с радостью занимаются со мной благоустройством села, участвуют в субботниках.

Кулинарный рецепт «Шаньги на кефире»

Ингредиенты для теста: кефир – ½ л, мука – 2,3 стакана, сахар, соль – по вкусу, разрыхлитель теста – ½ чайной ложки.

Ингредиенты для начинки: картофель – ½ кг, теплое молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., сливочное масло, сметана.

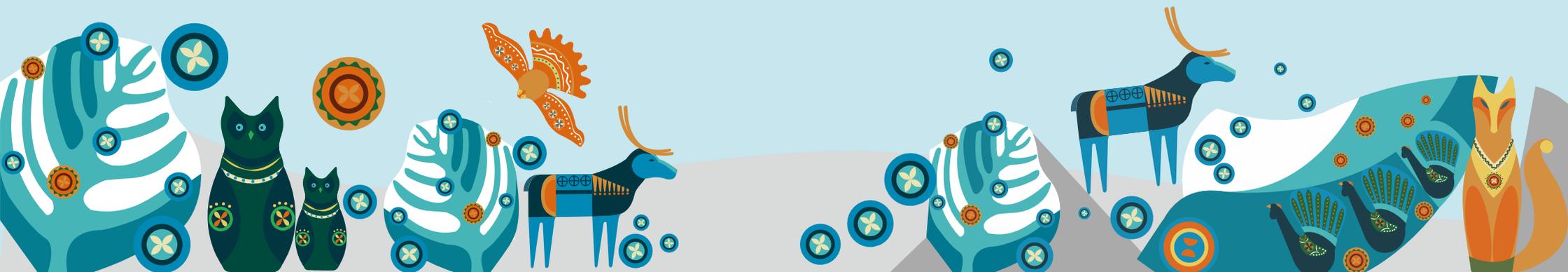
Приготовление:

Из указанных ингредиентов замесить тесто. Приготовить картофельное пюре с яйцом и сливочным маслом. В специальные формы для выпечки влить тесто до половины. Сверху положить картофельное пюре, смазать сметаной. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 25-30 минут.





Муниципальное образование муниципального района
«Усть-Цилемский»





Чупрова Светлана Павловна

- Еще в детстве бабушка учила меня помогать людям.

Вся моя трудовая деятельность связана с людьми. После окончания Сыктывкарского педагогического училища работала воспитателем в детском саду, была депутатом, а затем главой администрации сельского поселения. Позже работала в учреждении социального обслуживания. И сейчас, находясь на заслуженном отдыхе, веду активный образ жизни. Более трех лет являюсь координатором инициативной группы по работе с инвалидами, депутатом Совета муниципального образования сельского поселения «Усть-Цильма», возглавляю попечительский совет ГБУ РК «Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения Усть-Цилемского района».

Я всегда помогала тем, кто нуждается в какой-либо помощи. Поддерживаю все социальные проекты. Официально стала «серебряным» волонтером», приняв участие в реализации социального проекта «Каждой пичужке – наша кормушка», направленного на изучение зимних повадок птиц, изготовление вместе со школьниками кормушек и закупку корма для птиц.

В планах на ближайшее будущее разработка социальных проектов для оказания помощи гражданам старшего возраста.

«Серебряный» волонтер

Кулинарный рецепт

«Пирог с творожно-яблочной начинкой»

Ингредиенты для теста: молоко – 200 мл, сахар – 80 г, яйцо – 1 шт., соль, сливочное масло – 50 г, дрожжи прессованные – 20 г, мука – 400-500 г.

Ингредиенты для творожной начинки: творог – 180 г, сахар – 2 столовые ложки, яйцо - 1 шт., цедра апельсина или лимона.

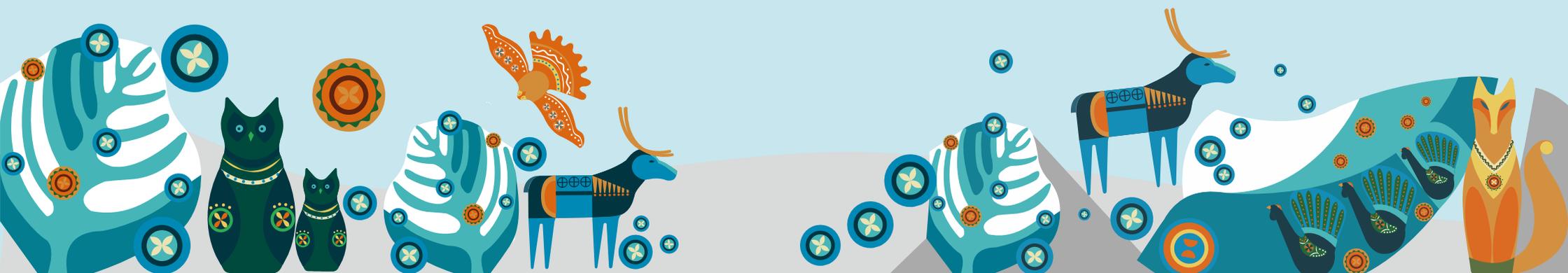
Приготовление:

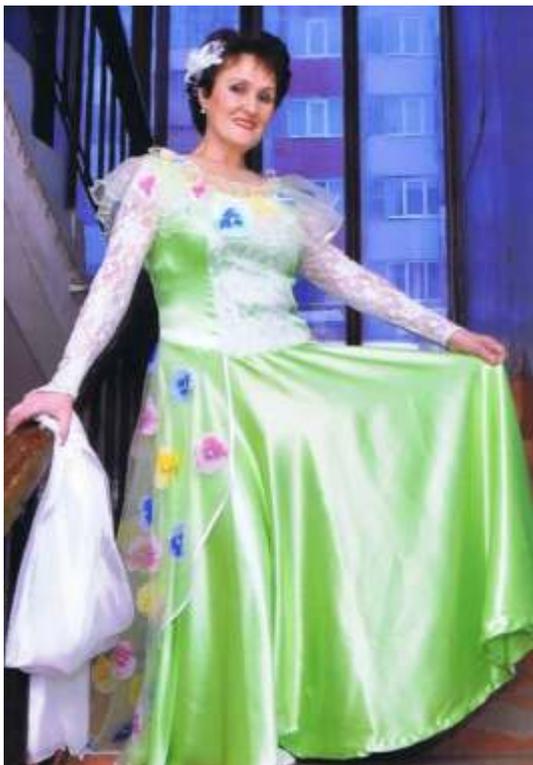
В теплое молоко добавить сахар, дрожжи, яйцо, соль, растопленное сливочное масло и муку. Замесить тесто. Приготовить творожную начинку: в творог добавить сахар и сырой желток, цедру апельсина или лимона, перемешать. Приготовить яблочную начинку: яблоки нарезать кубиками, добавить корицу, сахар, потушить в со сливочным маслом 5-7 минут. Тесто разделить на двенадцать частей, каждую из которых скатать в шарик, раскатать в лепёшки диаметром 12-13 см. В середину шести лепёшек выложить творожную начинку, соединить края. В середину пяти лепёшек выложить яблочную начинку. Разместить лепешки по кругу. В центр можно поместить лепешку с вареной сгущенкой. Выпекать в духовке при температуре 180-190 градусов 35-45 минут. Готовый пирог смазать яичным желтком, посыпать сахарной пудрой.





Муниципальное образование городского округа
«Ухта»





«Серебряный» волонтер»

«Крылатое» выражение волонтера:

«Помогая другим, вы помогаете себе!»

Семяшкина Галина Ивановна

- После окончания трудовой деятельности я начала посещать различные занятия в учреждении социального обслуживания города Ухты. По душе пришлись занятия гимнастикой, танцами и рукоделием, а психолог помог мне понять и принять новый статус – пенсионера.

В скором времени я приняла решение стать волонтером. Основное направление деятельности нашей команды «серебряных» волонтеров – это организация досуга. Мы организовали и провели множество концертов для различных категорий граждан, представлений «Кукольного театра» для детей из отделения социальной реабилитации. Также участвуем в акциях по благоустройству города, помогаем приюту для животных.

Нашу «серебряную» команду объединяет желание делать добрые дела и нести радость в этот мир.

Став волонтером, я почувствовала, что моя жизнь наполнилась яркими красками: некогда грустить и скучать. Я получила уникальную возможность самореализации, воплощения самых смелых идей!

Я – мама четырех взрослых сыновей и бабушка шести внуков и одного внука. Времени хватает на все: и на семью, и на добровольческую деятельность.

Вступайте в ряды волонтеров, не пожалеете. Ведь помогая другим, вы помогаете себе!

Кулинарный рецепт

«Коми лепешка (Коми кэдэй)»

Ингредиенты: $\frac{1}{2}$ л сыворотки + $\frac{1}{2}$ л простокваши, сода – 1 чайная ложка, соль – 0,5 чайной ложки, сахар – 1 чайная ложка, мука.

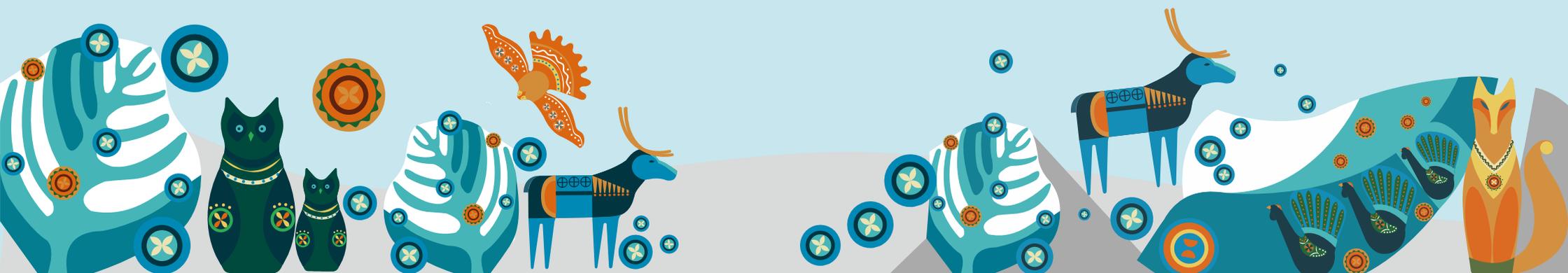
Приготовление:

Замешиваем тесто, оставляем на некоторое время. Любую начинку измельчаем в фарш. Делим тесто на одинаковые шарики, формируем лепешку, в середину помещая начинку, защипываем посредине и раскатываем в лепешку. Выпекаем на горячей сковороде без масла. Каждую лепешку окунаем в горячую воду, смазываем сливочным маслом.





Муниципальное образование муниципального района
«ЭЖВИНСКИЙ»





«Серебряный» волонтер

«Крылатое» выражение волонтера:

«Хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому!»

Семяшкина Галина Ивановна

- В течение всей жизни веду активную общественную деятельность, являюсь участником общественной организации «Эжваса комиас». С 2019 года вступила в ряды волонтерского отряда «Серебряные волонтеры Эжвы». Помогаю в организации и проведении различных спортивных, культурно-досуговых мероприятий, круглых столов, творческих мастер-классов и многих других мероприятий. Участвовала в Республиканском слете волонтеров «Серебряное» созвездие» с личным добровольческим проектом. Являюсь активным пользователем информационного портала «DOBRO.RU». Дважды участвовала во Всероссийском грантовом конкурсе «Молоды душой» с проектами «Цифровой тьютор для старшего поколения», «Интерактивная игра «Экокругосветка по Республике Коми». Принимаю участие во всероссийских акциях «Весенняя неделя добра», «Красная гвоздика». Самым ярким событием стало участие в торжественном открытии Регионального центра «серебряного» волонтерства «Молоды душой» в г. Сыктывкаре.

Волонтерское движение для меня – это обретение новых друзей, активное общение, душевные встречи с единомышленниками, оказание безвозмездной помощи всем нуждающимся.

Много времени я посвящаю семье, детям и внукам. Люблю заниматься хозяйственными и дачными делами, кататься на лыжах и гулять по лесным тропинкам, наблюдая за красотой природы севера.

Кулинарный рецепт

«Лодочки»

Ингредиенты: кабачки – 2 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., томаты – 4 шт., фарш – 0,5 кг или куриное филе – 1 шт., сыр – 100 г, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Приготовление:

Кабачки промыть и разрезать на две половинки. Мякоть с косточками убрать чайной ложкой. Обжарить на сковороде порезанный лук и натертую морковь, добавить томаты, тушить 5 минут. Соединить с обжаренным фаршем или мелко нарезанным куриным филе. Добавить соль и перец по вкусу. Кабачки опустить в кипящую воду на 2 минуты, наполнить начинкой. Запекать в духовке при температуре 180 градусов 15-20 минут. Готовые «Лодочки» посыпать сыром.



