ВЫПУСК № 8.1 | ДЕКАБРЬ 2020

Позитрон

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!
«Медиацентр» - путь в журналистику

АКЦИИ ЗАКОНЧИЛИСЬ – ДОБРО ПРОДОЛЖАЕТСЯ
Грузим «Газелями», считаем лайками

ФЕСТИВАЛЬНАЯ ОСЕНЬ
Делаем жизнь ярче

ФОРМУЛА ВЫЖИВАНИЯ
Искали и нашли её на турслёте

ШУТКИ В СТУДИЮ
А название потом придумаем

ДАЁШЬ ОНЛАЙН!
Любимые праздники в новом формате

| #МОЛОДЕЖЬСЕВЕРОДВИНСКА | МОЛОДЕЖЬСЕВЕРОДВИНСКА.РФ | VK.COM/MOLCENTERSEVSK | INSTAGRAM.COM/MOLODSEVSK |

ВЫЗОВ 2020

Ох и непростым выдался уходящий 2020-й. Он словно проверял нас на прочность, подкидывая хитрые головоломки: а так сможете, а здесь какой выход найдёте? Но мы ведь молодёжь Северодвинска, мы всегда прорвёмся!

И почитав это журнал, вы убедитесь, сколько полезного, интересного и доброго удалось реализовать за эти полгода. Во многом — благодаря энергии и неравнодушию ребят, которые живут в нашем городе и не остаются в стороне от происходящего.

Для нас самих 2020-й стал годом открытий и новых форматов.

Он показал, сколько возможностей вокруг есть даже в непростое время. Мы не раз уходили в онлайн, стараясь делать наши встречи максимально яркими и интерактивными. О том, что это получилось, говорит количество просмотров записей и комментариев к ним.

И, конечно, мы не теряли с вами связь — для нас это не менее важно, чем для вас. Ведь вы — наши главные вдохновители и критики. От вас мы подпитываемся новыми идеями и энергией!

Что ж, вызов-2020 принят. Пришло время обновиться и нашему журналу. Скоро вы увидите его уже совсем другим! А ещё с помощью нашей креативной молодёжи мы планируем выпускать его чаще и в формате онлайн.

Но всех секретов не раскроем — должно же остаться что-то на десерт. Так что уходим в 2021-й, обещая много интересного и оставаясь на связи!

Редактор журнала «Позитрон» Екатерина Курзенёва

Фото Елены Третьяковой

адрес: г. Северодвинск, ул. Первомайская, 13а
телефон: +7 (8184) 56-14-77 и +7 (8184) 56-28-46
e-mail: molcenter-sevsk@mail.ru

instagram: www.instagram.com/molodsevsk
ВКонтакте: vk.com/molcentersevsk
сайт: молодежьсеверодвинска.рф

ЧИТАЙ В НОМЕРЕ

4 **Наш факультет живёт без бед**
5 Обучаем. Вдохновляем. Курируем.
6 **Снимите это немедленно!**
8 Студотряды спешат на помощь
10 **Фестивальная осень**
13 Формула выживания
14 **Даёшь онлайн!**
16 Акции закончились — добро продолжается
18 **Фотовзгляд «Эмоции в кадре»**
20 Скажи своему проекту «Да»!
22 **Шаги к трудоустройству**
23 Шутки в судию!
24 **Фотография как связь эпох**
25 Говорить сердцем, стирая границы
26 **Северодвинская семья — это мы!**
28 Спорт, доступный каждому
30 **Люди, которые мотивируют**
32 Создай свою карту желаний!
33 **Тест: какая ты фигура?**
34 Вдохновиться эмоцией

Молодёжный городской журнал «ПОЗИТРОН»
Выпуск № 8.1, декабрь 2020 г.
Редактор: Екатерина Курзенёва
Корреспонденты: Анастасия Аксёнова, Дарья Басова, Светлана Булавка, Софья Вакарина, Оксана Грибанова, Ирина Котенко, Екатерина Кошелева, Екатерина Курзенёва, Дарина Пухарева, Анастасия Санарова, Даниил Семёнов, Наталья Соберг, Полина Тюпышева, Полина Шишканова
Фото: Дарья Басова, Владимир Богданов, Анастасия Богданова, Светлана Булавка, Алёна Вельмякина, Дмитрий Гевель, Михаил Елисеев, Даниил Калининский, Валерия Корельская, Мария Котлячкова, Екатерина Кошелева, Екатерина Курзенёва, Ольга Мартиросян, Вероника Пожарская, Анастасия Поташева, Арина Проходцева, Ярослав Сунгуров, Роман Фомченков, Евгений Чернышев, Ольга Чечулина
Корректор: Екатерина Курзенёва
Дизайн, вёрстка: Алёна Вельмякина

Стань волонтёром для супербабушек!

В Молодёжном центре стартовал проект по обучению навыкам компьютерной грамотности людей старшего поколения*.

Занятия рассчитаны на слушателей от 55 лет, группы уже сформированы.

Волонтёры:

— помогут освоить интернет,

— вооружат знаниями по кибербезопасности,

— познакомят с соцсетями,

— научат работать с приложениями в телефоне,

— расскажут, как взаимодействовать с сайтами госуслуг и Пенсионного фонда,

— покажут, как оплачивать покупки в интернете,

— объяснят, как смотреть любимые фильмы онлайн и слушать музыку,

— научат общаться посредством видеосвязи.

Проект пользуется большим спросом, поэтому в команду требуются добровольцы.

С нас — обучение и дружный коллектив, с вас — желание учиться новому и передавать знания.

Обращайтесь в Молодёжный центр (каб. 205) или звоните нам по телефону + 7 (8184) 56-28-46.

** Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.*

НАШ ФАКУЛЬТЕТ ЖИВЁТ БЕЗ БЕД

Кто-то считает 2020 год провальным, ну а мы смогли реализовать целых три крупных образовательных проекта для волонтёров!

В декабре 2019 года стартовал наш «Волонтёрский факультет»* — победитель конкурса социальных проектов фонда Президентских грантов. Он призван поддержать начинающие волонтёрские отряды, созданные на базе образовательных учреждений нашего города.

Девять команд-участниц прошли обучение. На протяжении пяти месяцев добровольцы постигали основы волонтёрства в России, знакомились с лидерством и ролями в команде, проходили «верёвочный курс», развивали креативное мышление и учились организовывать мероприятия. А всё для чего? Чтобы уже в скором времени стать частью северодвинского волонтёрского комьюнити и воплотить свои идеи в жизнь!

Так, за период обучения ребята поучаствовали в различных мероприятиях: «Фестиваль молодёжных инициатив», конкурс «Сто снеговиков в парке», «Школа волонтёра», «Форум молодёжных активов», Всероссийская акция «Мы вместе», акции «Открытка ветерану», «Волонтёры Конституции», «Вам, родные», экочеллендж ко Дню земли, проект «Чистый регион» и другие.

Но и это ещё не всё! Навыков прокачанных добровольцев хватило для организации собственных акций: «Чистому небу — чистую землю», «День дикого северного оленя», акция «Дом для кошки Морошки», субботник «Малая Родина», экодесант «Куртяеву — наша забота».

— «Волонтёрский факультет» дал мне новые знания, знакомство с интересными людьми, показал путь к открытию своих способностей. Больше всего запомнились занятия в школах с нашим волонтёрским отрядом, — делится ученица школы №11 Полина Разсоха.

До конца года волонтёры будут встречаться каждую неделю в Молодёжном центре, прокачивать свои скиллы, придумывать совместные мероприятия! А в следующем году мы продолжим проект, но уже для новых участников.

Дарина ПУХАРЕВА

Фото из архива проекта

*Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

ОБУЧАЕМ. ВДОХНОВЛЯЕМ. КУРИРУЕМ

Осенние каникулы прошли под эгидой «Учи, твори, помогай!». Самую активную молодёжь города объединила «Школа волонтёра». 40 человек, четыре команды, четыре дня, 11 спикеров и семь мероприятий — такие результаты показал наш осенний проект. Но обо всём по порядку.

40 школьников и студентов, желающих стать волонтёрами, осваивали навыки, необходимые каждому добровольцу: работа в команде, социальное проектирование, креативное мышление, тайм-менеджмент и многое другое. Необходимую информацию ребята получали от профессиональных спикеров, которые не только делились своими знаниями, но и мотивировали на успех.

Отличительная особенность Школы: организовывают её не только специалисты, но и сами волонтёры! Сбор заявок, собеседование с участниками, регистрация, курирование команд, встреча гостей, организация кофе-брейка и создание особой душевной атмосферы — всё это лежит на плечах наших главных помощников.

О трудностях, с которыми пришлось столкнуться куратору во время организации «Школы волонтёра», расскажет участница отряда «Высота» Полина Тюпышева:

— Из-за ограничений, связанных с карантинными мерами, ребятам не удалось познакомиться друг с другом. Но мы постарались сделать всё возможное, чтобы команды были дружными и активными. Иногда нам казалось, что времени ни на что не хватает! Но благодаря правильному распределению обязанностей волонтеры всё и всегда успевали.

Итогом четырёх дней работы стали семь добровольческих мероприятий на любой вкус, самостоятельно разработанных участниками. Здесь и «Квартирник Гарри», и квесты, и открытый микрофон, и творческие мастер-классы, и даже выставка малоизвестных художников!

Некоторые идеи уже реализованы, другие обязательно претворятся в жизнь в следующем году.

Дарина ПУХАРЕВА

Фото Анастасии Поташевой

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

В мае 2020 года, в самый пик самоизоляции, когда большая часть мира думала, чем бы себя занять, мы запустили проект «Медиацентр»!*

Направление «медиа» — одно из самых популярных и востребованных сегодня, в том числе и в добровольчестве. Ведь ни одно мероприятие не проходит без фото, видеосъёмки и публикации контента в социальных сетях. Благодаря нашему проекту и в Северодвинске появился отряд обученных медиаволонтёров!

Первые занятия проходили в онлайн-формате, их посещали 16 человек. В сентябре к ним присоединились ещё 40 участников, продолживших обучение уже в Молодёжном центре!

На протяжении полутра месяцев практически каждый день они знакомились с четырьмя направлениями: фото, видео, журналистика и smm-менеджмент. Каждый выбрал для себя то, что ближе и интереснее, а кто-то решил изучить сразу все!

— «Медиацентр» — старспециалистами стали для меня удивительным опытом, который пригодится в будущем, — считает Екатерина Кошелева.

Изюминка проекта — спикеры. Это фотографы, журналисты, видеографы, smm-менеджеры, режиссёры и даже кинематографисты не только из нашего города, но и со всей страны! Они делились лайфхаками в медиасфере, проводили игры, упражнения и придумывали интересные домашние задания.

— Участие в проекте дало много новой информации, которая пригодится при фотосъёмке. «Медиацентр» открыл для меня очень интересных людей, с которыми приятно работать и воплощать свои идеи в жизнь, — считает Олег Марин.

— Проект дал хорошую

*Реализация данного проекта осуществлена при поддержке администрации Губернатора Архангельской области и Правительства Архангельской области в рамках государственной программы Архангельской области «Патриотическое воспитание, развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики в Архангельской области (2014 – 2024 годы).

основу для дальнейшего развития. Участвуя в нём, можно познакомиться с отзывчивыми и добрыми ребятами, — подтверждает Ярослав Сунгуров.

На протяжении полугода наши волонтёры готовят фотоотчеты с городских мероприятий, снимают проморолики, ведут группы в соцсетях и пишут статьи для «Позитрона»! Но самое главное — получают бесценный опыт и удовольствие.

Впереди у них поездка в тематический лагерь, конкурсы, экскурсии, фотопроекты и съёмка видеороликов. А ещё — освещение городских и областных мероприятий в социальных сетях и проведение собственных!

Хочешь первым узнавать о молодёжных событиях, развиваться в популярных сферах, раскрыть свои таланты и стать частью крутой команды? Тогда «Медиацентр» ждет тебя!

Дарина ПУХАРЕВА

Фото Алёны Вельмякной, Валерии Корельской

В Молодёжном центре есть всё необходимое оборудование для медиаволонтёров:
- фото и видеокамеры, свет, компьютеры, профессиональные программы и многое другое.

СТУДОТРЯДЫ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Бойцы студенческих отрядов Северодвинска… Что же это за люди в зелёных куртках и чем они занимаются? Мы провели расследование и узнали всё про ребят из отрядов совершенно разных направлений!

Отряд судостроителей **«Линкор»** взял шефство над Северодвинским домом-интернатом для престарелых и инвалидов. Ребята помогают в уборке территории, зимой, когда это особенно необходимо. Бойцы и кандидаты регулярно играют с подопечными в шашки, нарды и в бильярд. А ещё — читают и обсуждают с ними различные произведения. Разговоры заходят и об истории, и об обычной жизни… Это, пожалуй, то, в чём находящиеся здесь люди нуждаются больше всего. И отрядники с удовольствием помогают!

В поле зрения «викингов» из строительного отряда **«Импульс»** братья наши меньшие, оставшиеся без хозяев. Ребята частенько навещают приют «Четыре лапы», помогая в благоустройстве. Также бойцы заглядывают в конный клуб «Тавро», где живут замечательные лошадки и олени. Конечно, взять комментарий у четвероногих мы не смогли, но слышать искреннее «СПАСИБО» от работников конного клуба весьма приятно. И не забудем про помощь отряда Молодёжному центру в организации различных мероприятий для гостей и жителей Северодвинска! Например, разгрузку и погрузку инвентаря для фестивалей на улицах города.

Вот уже почти год студенческий педагогический отряд **«Гефест»** курирует проект «Научи меня играть». Бойцы и кандидаты посещают по выходным дворы Северодвинска, организуя досуг детей и их родителей.

— Когда мы приходим к ребятам, с их лиц не исчезает улыбка, ведь мы стараемся проводить для них самые весёлые, самые ин-

тересные и увлекательные игры! — рассказывает комиссар СПО «Гефест» Елизавета Гладкова.

— Сначала знакомимся с детьми и их родителями, а уже потом проводим игровую программу на 45 минут, в конце которой всех ожидает небольшой презент. Ребята очень любят подвижные игры, такие как «Акула», «Чай-чай выручай», догонялки и с большим удовольствием участвуют в них. Мы и сами заряжаемся позитивом, ведь нам всем это очень нравится!

Студенческий строительный отряд **«Корабел»** — организация, где твоё слово услышат. Уже несколько лет его бойцы участвуют в различных социальных акциях и безвозмездно делают добрые дела. Это и сдача крови, и участие в подготовке различных городских мероприятий, и адресная помощь семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, и уход за четвероногим друзьями из приютов.

Ребята жертвуют личным временем, но им очень приятно чувствовать отклик в сердцах людей и слышать слова благодарности.

Мы не говорим, что мы волонтёры. Но если помощь нужна, ждать не придётся!

Ирина КОТЕНКО
Фото из архивов студотрядов

ФЕСТИВАЛЬНАЯ ОСЕНЬ

Окончание ограничительных мер — самое время для проведения фестивалей на открытом воздухе! В этом году каждые выходные сентября Молодёжный центр и волонтёрский отряд «Высота» организовывали для вас события — яркие, позитивные, незабываемые.

Добавь красок!

Началась осенняя пора с прекрасного мероприятия «Ярче», которое прошло 1 сентября на Аллее молодёжи. Его участники посетили множество интересных площадок, а также послушали энергичную музыку и вдоволь наплясались.

На главной сцене выступали танцевальные коллективы, музыкальные группы и певцы, а на территории самой аллеи все желающие могли принять участие в разнообразных действиях — от надувания больших радужных пузырей до мастер-классов по ярнбомбингу (уличному вязанию) и фотографирования в красочных фотозонах.

— Идея фестиваля появилась у нас в прошлом году, — рассказывает организатор Дарья Басова. — Нередко приходится слышать, что город серый, скучный, здесь нечем заняться. Поэтому было решено в начале учебного года провести такое мероприятие. Доказать, что у нас в Северодвинске много интересных людей, что можно проявить себя ярче, сделать город и всё вокруг ярче.

И, судя по количеству

участников и их отзывам, задумка удалась!

«ГориЗонт» инициатив

Уже 6 сентября на Аллее молодёжи вновь заиграла музыка. Здесь развернулся волонтёрский фестиваль «ГориЗонт», предоставивший массу отличных возможностей для отдыха семьёй и с друзьями!

На фестивале действовали интерактивная спортивная площадка, фотозоны, воркшопы от танцевальных коллективов и фитнес-тренеров, напольные игры, семейное ГТО и многое другое.

Ровно через неделю, 12 сентября, фестиваль продолжился — на сей раз площадками с мастер-классами. Пришедшие узнали про аджилити, поучаствовали в «Семейном кафе», обучились азам актёрского мастерства и игре на гитаре, освоили рукоделие. Мы приготовили для участников интересное задание! Они могли получить в подарок оригинальные значки за находку диска и кружку с логотипом фестиваля, обнаружив виниловую пластинку.

Заключающее и самое масштабное мероприятие «ГориЗонта» прошло 20 сентября. Свои площадки на нём представляли волонтёрские отряды школ нашего города.

— Кто-то ловил последние лучики солнца, кто-то сидел за уроками, а члены волонтёрского отряда гимназии № 14 «ШАГ НАВСТРЕЧУ» откликнулись на призыв Молодёжного центра научить чему-нибудь полезному и интересному горожан, организовали мастер-класс по фотопозированию, — делились новостями в соцсетях одни из участников.

На «ГориЗонт» к нам также приехали танцевальный коллектив «Флешмобберы» и волонтёрский отряд «Андромеда» из Новодвинска, «Волонтёры медики» и креативный театр «Схождение» из Архангельск. Была открыта регистрация на сайте Единой информационной системы, где все желающие могли получить ответы на самые разные вопросы о добровольчестве.

Теперь, чтобы получить значок, участникам надо было найти три диска, а, чтобы получить кружку, значки и подарок от спонсоров — две виниловых пла-

стинки и три диска. С чем ребята прекрасно справились! Кроме того, значок можно было получить, разместив фотографию с закатом или рассветом и с самого мероприятия, указав хештег #Горизонт2020 #Horizon2020.

Активным участником фестиваля стала команда детского технопарка «Северный Кванториум». Наставник биоквантума Оксана Лупынис, например, провела «Весёлые опыты». Благодаря ей все желающие смогли познакомиться с интересными химическими реакциями из подручных средств. А педагоги студии технической эстетики Анна Артемьевская и Ирина Глотова поделились секретами создания трёхмерных объектов.

Пришедшие попрактиковались в выразительном чтение стихов в рамках музыкально-поэтического вечера «Услышь меня». А также с удивлением открыли, как много рядом возможностей для саморазвития, творчества и спорта!

Мы разные. Мы равные!

Ещё один фестиваль, который проходил на протяжении сентября и даже захватил октябрь — это «Фестиваль различий»*. Пожалуй, наше самое доброе и тёплое мероприятие этой осени. На нём неважны цвет ваших глаз, фасон ботинок, особенности традиций. Фестиваль различий показал нам, что все мы разные и прекрасные!

Участники этого мероприятия смогли поближе познакомиться с традициями и культурой разных народов и общин Северодвинска, узнать о жизни людей с ограниченными возможностями. А желающие с удовольствием поучаствовали в мастер-классах, посмотрели фотовыставку и танцевальные номера, послушали песни, присоединились к «Семейному кафе», научились языку жестов, попробовали сделать привычные вещи непривычным способами!

Полина ТЮПЫШЕВА

Фото Алёны Вельмякиной, Евгения Чернышева, Арины Проходцевой, Ярослава Сунгурова, Ольги Мартиросян

*Реализация данного проекта осуществлена при поддержке администрации Губернатора Архангельской области и Правительства Архангельской области в рамках государственной программы Архангельской области «Патриотическое воспитание, развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики в Архангельской области (2014 – 2024 годы).

ФОРМУЛА ВЫЖИВАНИЯ

Одиннадцать команд, 66 участников, более десяти этапов и одна неизвестная формула. Постапокалипсис как он есть.

26 сентября состоялся XIV туристический слёт молодёжи Северодвинска. На день участникам и организаторам предлагалось окунуться в атмосферу постапокалипсиса и отыскать зашифрованную формулу антидота от неизвестного вируса.

Без связи, электричества, в масках и специальной экипировке команды взбирались по отвесным скалам, проползали по сырой земле сквозь препятствия и проплывали на плотах реку Солза. А заодно осваивали технику пешеходного и водного туризма, вязание узлов, спортивное ориентирование, фрироуп.

Участников проверяли и на психологическую устойчивость. На одном из этапов предлагалось опустить руки в ёмкости с пищевыми отходами, червями и растениями ради получения баллов! После этого — сложнейшие ребусы, загадки, и, наконец, химические эксперименты.

Ради победы некоторым пришлось окунуться в студёную воду, изваляться в грязи и получить мозоли на руках от каната. Как отмечает участник команды «Люди Fit» Николай Челпанов, турслёт позволяет провести отдых интересно и с пользой!

Екатерина КОШЕЛЕВА

Фото Михаила Елисеева, Ярослава Сунгурова

ДАЁШЬ ОНЛАЙН!

В этом году в связи с пандемией короновируса возник вопрос: как же проводить такие любимые многими массовые мероприятия, как Последний звонок, День молодёжи и другие? Отменить? Ну нет! Наши ребята никогда не унывают и находят выход из любой ситуации!

Эй, диджей, заводи скорей

Новой площадкой для проведения мероприятий стало интернет-пространство. Дебютировал в прямом эфире Последний звонок. В нашей версии — онлайн-вечеринка «После школы»!

— Мы хотели, чтобы каждый выпускник хотя бы у себя дома мог устроить небольшую дискотеку и зарядиться настроением, отмечая выпуск из школы, — рассказывает специалист Молодёжного центра Дарина Пухарева.

Бесплатную трансляцию в хорошем качестве обеспечила студия «CheckRec». И с 18 до 21 часов участники группы Молодёжного центра ВК ушли в отрыв! За диджейским пультом дежурили MC Cheeky, Macho и Spike. Они подготовили интересные 45-минутные сеты популярной танцевальной музыки.

В перерывах звучали видеопоздравления от известных людей Северодвинска, зачитывали приветы ребят, которые они присылали в режиме онлайн, провели розыгрыш призов и викторину «(Не) школьные вопросы». Абсолютный победитель — выпускник Михаил Елисеев, правильно ответивший на все задания.

Ну а наша первая трансляция набрала более 7,5 тысяч просмотров. Неплохой стимул двигаться дальше!

Интерактив на День молодёжи

В таком же формате прошёл фестиваль «14+», посвящённый Дню молодёжи.

Он был наполнен яркими выступлениями, флэшмо-

бами и интерактивными интервью с представителями различных направлений.

Уютную студию в Молодёжном центре посетили рэпер и участник батлов Влад Патров, волонтёр Победы Полина Ярунова, мастер спорта, победитель и призёр всероссийских и международных соревнований Алексей Шемякин, певица, актриса, участница телешоу «Песни» на ТНТ и «Super дети» Марина Ларионова.

Приятным дополнением праздника стали вокальные выступления и запоминающиеся видеосюжеты.

— Мы рады, что наше мероприятие нашло живой отклик у зрителей, они активно комментировали происходящее, делились ссылкой на трансляцию с друзьями и участвовали в интерактивах.

А мы ещё раз убедились, что такой формат интересен и нам, и публике, — рассказывает организатор Дарья Басова.

Драйв для первокурсников

Ещё раз онлайн мы встречались уже на День первокурсника. И праздник получился по-настоящему улётным и драйвовым! Об этом говорят и 9,5 тысяч просмотров записи в соцсети.

А какой заряд бодрости от ваших лайков, стикеров и комментариев получили ведущие в студии Дарья Басова и Даниил Семёнов! Им удалось создать непринуждённую атмосферу и настоящий эффект присутствия.

Для первокурсников звучали поздравления от первых лиц, выступления кавер-дуэта «Сёрфинг», вокалистки Евгении Терёхиной и группы «БунинЪ». Представители студенческих советов в прямом эфире шутили с ведущими и отвечали на вопросы.

Вот так, весело и непринуждённо, в этом году прошли главные праздники молодёжи Северодвинска!

Оксана ГРИБАНОВА

Фото Дарьи Басовой

АКЦИИ ЗАКОНЧИЛИСЬ - ДОБРО ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Почти 200 человек, получивших помощь, более 220 добровольцев и почти миллион рублей, который удалось собрать в ходе десяти акций «Осенней недели добра» — от одного перечисления цифр захватывает дух! А ведь за каждой из них стоят реальные дела и неравнодушные люди.

Громче всех в этом году выстрелила акция **«Дай лапу, друг»**. Судьба находящихся в приютах животных вызвала у северодвинцев живой отклик.

— Неделя была суматошной. За такой короткий срок я никогда не созванивалась столько с людьми даже по работе, — признаётся куратор акции Анна Пожарская.

Подключилось ни много ни мало 150 добровольцев! В 24 точках было собрано вещей на 164 тысячи рублей. Порадовало, что среди переданного много хозяйственных перчаток, хлопчатобумажных тканей, бинтов, игрушек, ошейников и поводков, а также кормов для животных. Впервые для перевозки вещей нам пришлось арендовать автомобиль «Газель». И даже не раз! Волонтёры сделали восемь выездов в приюты «Четыре лапы», «Хвостики» и кошкин дом «Мурлыка».

— Когда я сидела в машине, меня переполняло чувство гордости, — продолжает Анна Пожарская. — Порадовало, что у нас в Северодвинске столько добрых и отзывчивых людей!

И они до сих пор продолжают собирать и передавать вещи в приюты. Вот так, акция закончилась, а добро продолжается!

Вторым сюрпризом стала акция **«Квартирный вопрос»**, возобновившаяся после перерыва. Силами волонтёров обновлена «хрущёвка», в которой проживают подопечные социально-реабилитационного центра «Солнышко». Предприниматели Северодвинска и ООО «Простор» помогли закупить сантехнику и необходимые материалы (обои, клей, краску). А воплощали идеи в жизнь бойцы студенческих строительных отрядов «Корабел» и «Импульс».

— Раньше мы не занимались подобным ремонтом и организацией всего процесса. Это очень интересно! — признаётся куратор акции Артём Залужский.

В квартире полностью заменили трубы водопровода, установили сантехнику, от-

ремонтировали одну из комнат. Красота, а не ремонт!

А ещё волонтёры помогли навести порядок в квартирах четырёх ветеранов. Выходов в рамках акции **«Мир сквозь чистое окно»** состоялось меньше, чем планировалось.

— Но все, кто согласился, оказались очень гостеприимными и общительными. А ребята работали быстро и слаженно, — рассказывает куратор акции Анна Пожарская.

Впервые была оказана **адресная денежная помощь — малышке Кире Ипатовой**. Она родилась без одного ушка, ей требуется дорогостоящая операция в американской клинике. Конечно, всю сумму за раз не собрать. Но даже за короткий период мама малышки Яна Ипатова почувствовала отклик и поддержку горожан:

— Поступления идут ежедневно, и мне, конечно, неизвестно, сколько отправлено именно в рамках Осенней недели добра. Точно могу сказать, что к акции присоединился целый класс школы № 21. Учащиеся 3В передали для Киры 6 400 рублей. Всего за те дни поступило около 30 тысяч рублей. Это огромная помощь и значительная информационная поддержка. Спасибо всем огромное!

Результативными оказались и **«Чистые игры»**, которые впервые прошли на берегу Двинского залива. Мокрый снег не остановил сто человек из 30 команд. За час собрано 53 мешка мусора, 144 кг покрышек и 355 батареек! Среди арт-объектов: руль, шины, сидения и различные запчасти от автомобиля, битый шифер, стол, тумба, стул… Ведущий мероприятия Дмитрий Гевель даже пошутил: из найденного можно собрать целый дом и машину!

Многодетным и малоимущим семьям передано 40 гуманитарных наборов в ходе благотворительной акции **«Чужих детей не бывает»**. На 435 тысяч рублей куплены игрушки, канцелярские и санитарно-гигиенические принадлежности для пяти социальных учреждений. Небулайзером и тонометром нуждающимся помогала акция **«Во имя добра»**. 142 пожилых человека поддержала продуктовыми наборами акция **«Подарок ветерану»**. 30 организаций, в том числе магазин игрушек в Архангельске, присоединились к нашей **«Коробке смелости»**. Благодаря им куплены подарки для маленьких пациентов онкоотделения областной детской клинической больницы на 220 тысяч рублей.

Мастер-классы акций **«Развиваемся вместе»** и **«Весёлые старты»** в этот раз прошли в формате онлайн. Записи направили в социальные учреждения города. В общей сложности они набрали более девяти тысяч просмотров! А, значит, добро, которое мы делаем вместе с вами, находит своих адресатов.

Екатерина КУРЗЕНЁВА

Фото Дмитрия Гевеля и из архива «Осенней недели добра»

ФОТОВЗГЛЯД «ЭМОЦИЯ В КАДРЕ»

Фото Арины Проходцевой, Ярослава Сунгурова, Евгения Чернышева, Алёны Вельмякиной, Ольги Чечулиной, Валерии Корельской, Даниила Калининского, Михаила Елисеева.

СКАЖИ СВОЕМУ ПРОЕКТУ «ДА»!

Ты полон идей, но не знаешь, где получить финансовую поддержку на их реализацию? Хочешь научиться чему-то новому и полезному? Мечтаешь расширить круг общения и при этом путешествовать по России?

Если ты ответил «ДА!» хотя бы на один из этих вопросов, то молодёжные форумы и конкурсы, которые ежегодно проходят в нашей стране, определённо для тебя.

Алёна Меньшакова, например, побывала в начале августа на XII межрегиональном молодёжном образовательном форуме Северо-Западного федерального округа «Ладога»:

— Устав от карантина, я решилась съездить на семидневный форум в Ленинградскую область, который проходит недалеко от Финского залива.

Он включал в себя восемь потоков: лидеры молодёжных сообществ, блогеры (куда попала я), digital-джедаи, молодые предприниматели, профсоюзы, социальная активность, волонтёры Победы, активное пространство.

Я в восторге от форума! Потрясающие спикеры, вечерние концерты, которых так не хватало на карантине, и много новых знакомств. Наш поток изучал тренды ТикТока, узнавал концепции создания личного бренда и практически каждый день выполнял небольшие задания (например, написать пост, сделать фото, снять интервью / ТикТок).

Форум — отличная возможность посетить новые места и прокачать себя на полную катушку. Экскурсию по красивым видам вам, конечно, вряд ли проведут, но удовольствие от общения и личностного роста вы точно получите.

Что же необходимо сделать, чтобы попасть на такое мероприятие?

- Зарегистрироваться в АИС «Молодёжь России» **(myrosmol.ru)**
- Выбрать подходящий по датам форум
- Подробно заполнить заявку
- Ждать ответа от организаторов!

На уровне региона проходят «Команда 29», форумы добровольцев и работающей молодёжи Архангельской области.

К сожалению, в этом году в связи с введением ограничений не все мероприятия состоялись, но возможность реализовать свою идею была у каждого! Для этого достаточно было написать проект и защитить его на конкурсе «Добровольцы России 2020»!

От Северодвинска было подано восемь заявок, четыре из которых прошли в полуфинал.

Ксения Вуглицкая (проект «Научи меня играть»):

— Моё участие в конкурсе было спонтанным. Подготовка началась с прохождения онлайн-курса по созданию социальных проектов.

На тот момент я мало представляла, что это такое. Не загадывала попасть в четвертьфинал, в полуфинал, а тем более, в финал. Ждала результаты и

надеялась, что пройду хотя бы отбор.

И вот я в четвертьфинале! Сильно удивилась ведь «Добровольцы России» — это серьёзный конкурс, в котором участвуют люди с огромным опытом в написании проектов, а я делала это впервые.

Защита в четвертьфинале прошла быстро и легко, вопросов было немного. А дальше — полуфинал и бесконечная подготовка. Переделывать презентацию и текст защиты Ксении пришлось восемь раз... Защита проходила в режиме онлайн на платформе Zoom, и в определённый момент у неё перестал работать микрофон. Но специалисты сразу связались с Ксенией, и она защитилась чуть позже.

— Конечно, я очень волновалась, но это того стоило, ведь участие в конкурсе «Добровольцы России» — это колоссальный опыт, возможность заявить о проблеме, решить её, найти единомышленников, которые, как и ты, хотят совершать благие дела!

Полина Тюпышева (проект «Школа волонтёра»):

— Конкурс «Добровольцы России» для меня — дебют. До этого года я не брала на себя проекты и тем более не участвовала в мероприятиях такого масштаба.

В подготовке мне всегда помогала специалист по работе с молодёжью Виктория Воронцова: давала советы, проверяла и поддерживала.

Защита проекта была одним из самых сложных этапов, тяжелее давалось только ожидание. Эмоций и переживаний было немало. К сожалению, я переволновалась и немного не рассчитала время для презентации, но организаторы меня поддержали.

Я надеюсь, что у меня получилось достойно представить свою инициативу на всероссийском уровне!

Также в полуфинал конкурса вышли проекты, которые защищали два специалиста Молодёжного центра. Это «Волонтёрский факультет» (руководитель Виктория Воронцова) и «Медиацентр» (руководитель Дарина Пухарева).

Участие в форумах и конкурсах позволяет раскрыть ваш потенциал, научиться новому, полезному и интересному, познакомиться с активными людьми и реализовать ваши идеи.

Не бойтесь участвовать, ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает!

Дарья БАСОВА

Фото из группы vk.com/ladogaforum

ШАГИ К ТРУДОУСТРОЙСТВУ

Это лето было непростым для всех, в том числе и для биржи труда при Молодёжном центре. Ведь действовали ограничения, и ни о каком трудоустройстве несовершеннолетних и речи быть не могло! Но всё это уже позади, и мы с радостью сообщаем, что 88 юношей и девушек смогли поработать в летние каникулы.

Ребята очищали улицы от мусора, благоустраивали площадки для детей, выполняли мелкий косметический ремонт, занимались доставкой документов, помогали в работе на компьютере, приёме телефонных звонков, а также оказывали помощь в изготовлении защитных одноразовых масок для учреждений города.

Конечно же, в условиях недопущения распространения коронавирусной инфекции особое внимание уделяли правилам безопасности: перчаткам, маскам, работе в разное время и соблюдению дистанции.

Подростки получили не только заработную плату, но и приобрели новый опыт, навыки, которые пригодятся им в будущем!

Так что если вам от 14 до 18 лет, и у вас есть желание провести летние каникулы с пользой, то в 2021 году мы ждём вас в Молодёжном центре **(ул. Первомайская, 13а, тел. 56-14-77)**. Специалист по трудоустройству молодёжи расскажет о доступных вакансиях, занесёт ваши данные в специальную базу и проконсультирует более подробно. И о том, какой пакет документов необходимо предоставить для оформления трудового договора, и обо всех последовательных шагах на пути к трудоустройству!

Светлана БУЛАВКА

Фото автора

ШУТКИ В СТУДИЮ!

В кафе-баре «Борчалы»… Тоже расплываетесь в улыбке, услышав эту фразу? Поздравляем: вы — наш человек! Любите шутки и юмор так же, как мы. И не пропустили главное событие года — финал Северодвинской лиги КВН.

Мегабатл планировался ещё 22 марта, но в свете происходящих событий соперники встретились лишь 1 ноября. Зрителей собрал НТЦ «Звёздочка» и трансляция в группе Молодёжного центра ВКонтакте.

Итак, на сцене четыре команды: **«Остров в океане», «14-», «Название потом придумаем» и «Сборная холостяков».** У каждой из них свои стиль и тематика шуток. Так, «Сборная холостяков» училась правильно вести себя с девушками, и, наконец, сменить свободный статус. Ребята из команды «Остров в океане» часто юморили на больную для них тему — ремонт ягринского моста. А самая малочисленная команда «Название потом придумаем», составлявшая дуэт, даже к концу сезона не определилась с тем, как же их объявлять.

Ребята очень переживали и старались выложиться аж на двести процентов, чтобы получить заветные призы и признание публики! Дипломом участника в итоге отметили молодую и перспективную команда «14-» из северодвинской гимназии № 14. На третьем месте оказалась «Сборная холостяков», на втором — команда «Остров в океане», а первое с отрывом в несколько баллов, а также редакторский приз, получила команда «Название потом придумаем». Лучшей актрисой стала Дарья Клюжник («14-»), а лучшим актёром — Андрей Калинин («Название потом придумаем»).

Но это ещё не всё! Жюри объявило лучшие команды за весь сезон. Малый кубок теперь хранится в «Сборной холостяков», а большой — опять-таки у команды «Название потом придумаем». Её участник Андрей Калинин поделился эмоциями и переживаниями:

— Непростой сезон получился. Много пришлось писать, много готовиться, много репетировать. Но я думаю, что у нас получилось всё здорово.

И пусть название коллективу они с напарником Гельмутом Вудом так и не придумали, зато красиво закончили карьеру в КВН, выиграв все возможные призы!

Софья ВАКАРИНА

Фото Ярослава Сунгурова, Арины Проходцевой

ФОТОГРАФИЯ КАК СВЯЗЬ ЭПОХ

В 2020 году, когда страна празднует 75-летие Победы в Великой Отечественной войне, Молодёжный центр при поддержке администрации Северодвинска предложил горожанам поучаствовать в необычном проекте «Память, подвиг, Победа».

Мы попросили людей обратиться к своим семейным архивам и фотографиям времён войны, вспомнить родных, внёсших вклад в общую Победу и собрать их воспоминания о том периоде.

Самые яркие снимки и самые пронзительные истории стали основой выставки, которая разместилась на втором этаже Центрального универмага.

Вместе с участниками проекта и командой фотографов, костюмеров, стилистов были воссозданы десять фото, на которых мы повторили образы людей через одежду, позу, выражение лиц.

Важной частью выставки стала и семейная история о людях, изображённых на снимках.

Этим проектом мы стремились не оставлять историю и память о страшной войне и её участниках сухими строчками в учебниках. А сделать её ближе, зримее, сказать спасибо нашим предкам за их мужество и героизм, за нас!

Сейчас выставку можно увидеть в ЦКиОМе, а в следующем году — у нас в Молодёжном центре.

Выражаем благодарность всем участникам, рассказавших историю своих родных: Ярославу Шумилову, Ольге Дмитриевой, Сергею Новикову, Ларисе Янович, Анастасии Богдановой, Веронике Пожарской, Кириллу Сумарокову, Андрею Богданову, Тимофею Колодкину, Семёну Санарову.

Полина ШИШКАНОВА

Фото автора, Вероники Пожарской, Анастасии Богдановой

Команда проекта:
фотограф
Алёна Симиренко,
стилист
Екатерина Пуляева,
парикмахер
Екатерина Акберова,
визажист
Диана Шаймарданова

ГОВОРИТЬ СЕРДЦЕМ, СТИРАЯ ГРАНИЦЫ

«У» — улитка с усиками, «Л» — ножки у человечка, «К» — шинковка капусты, «О» — как жест о'кей. Вот так, легко и просто, можно научиться запоминать лексические единицы одного из самых необычных языков — жестового!

Почему это важно? Ведь проблема отделённости разных социальных групп существовала всегда. Вопрос в том, что делаем мы для сокращения дистанции между говорящими голосом и говорящими руками?

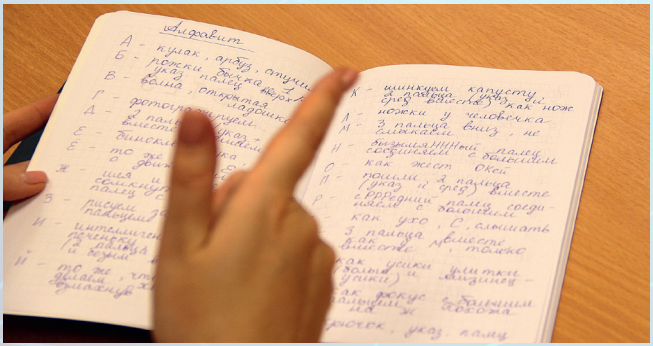
Действуем! Вместе со специалистом Молодёжного центра Дариной Пухаревой мы создали проект «Говорить сердцем»*. С конца июня по средам занимаемся с желающими (учителя, врачи, студенты) на базе Молодёжного центра.

Обычно желание обучиться языку упирается в наши способности запоминать информацию и в нехватку времени. Особенность языка жестов в том, что идти здесь приходится не от мысли к слову, а наоборот. Будто рассматриваешь обычный иероглиф, рисунок, который, несмотря на свою миниатюрность, несёт в себе целую мысль мини-историю.

Как проще всего запоминать жесты? Проговаривать их через истории! Обозначение буквы «У», например, при различных положениях пальцев руки имеет значения «гость», «суббота», «уважение», «звонит». На занятиях мы придумываем истории, в которых используем все варианты. Это позволяет быстрее их запоминать и легко распаковать в любой момент.

Другой способ — изображать жесты в виде рисунков. Для слова «учить», например, движение пальцев рук напоминает дятла, который сидит на суку и стучит по дереву.

Такие интересные приёмы помогают проводить наши занятия в тёплой дружеской атмосфере. Ведь «Говорить сердцем» — значит не только стирать языковые границы между людьми, но и радоваться общению, делиться своим творчеством и дарить добро окружающим!



Даниил СЕМЁНОВ

Фото Валерии Корельской

*Реализация данного проекта осуществлена при поддержке администрации Губернатора Архангельской области и Правительства Архангельской области в рамках государственной программы Архангельской области «Патриотическое воспитание, развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики в Архангельской области (2014 – 2024 годы).

СЕВЕРОДВИНСКАЯ СЕМЬЯ - ЭТО МЫ!

Несмотря на ограничения, клуб «Молодые семьи Северодвинска» продолжает радовать северодвинцев занимательным досугом. Летом мы собирали цветы талантов в конкурсе ко Дню семьи, любви и верности «Ромашковое поле». Развеяли грусть изоляции флешмобами и викторинами. Осеннюю прохладу победили эмоциями уличных мероприятий. И впервые провели большой «Фестиваль молодых семей» в онлайн-формате. Наши активисты участвовали в волонтёрских проектах, городских и областных конкурсах.

В клубе появились активные семьи, всегда готовые к воплощению новых идей! Особенно хочется отметить семьи **Поповых, Долгих, Лужанских, Платовых, Костиных**. А также **Марию Котлячкову, Анну Ионину, Елену Кормачеву, Ксению Сидорову, Надежду Лоскутову** — они и их дети постоянно радуют Северодвинск чудесным творчеством!

Если вы устали от хмурых будней и домашней рутины, приглашаем вас в уютное «Семейное кафе» с множеством настольных игр и мастер-классов. В нашем клубе есть многодетные и бездетные, полные и неполные молодые семьи. Для всех мы обещаем позитивно-увлекательный досуг, помощь в реализации идей и общественных инициатив!

А сегодня расскажет о себе и нарисует портрет молодой северодвинской семьи **Светлана Колодкина**. Вместе с **мужем Тимофеем** и детьми *(нижние снимки справа)* они активно участвуют в мероприятиях Молодёжного центра и клуба «Молодые семьи Северодвинска».

— Как создавалась ваша семья?

— В 2010 году я приехала из Костромы в гости к сёстрам и решила здесь остаться.

Мой супруг — из Виноградовского района. После окончания северодвинского училища, прошёл службу в армии на Новой Земле и решил приехать работать в город. В декабре 2010 года мы познакомились, начался роман… И в сентябре 2011 года родилась наша семья. Сейчас нас пока четверо.

— Расскажите о своей работе, детях. Как вы про-

водите свободное время?

— Я работаю акушеркой в Северодвинском родильном доме. Тимофей — автослесарем в автомастерской. Наши дети — дочь Дарья (ей восемь лет) и сын Иван (семь). Они учатся в школе № 3 и занимаются дзюдо.

Семья у нас очень дружная: мы любим активный отдых, путешествия, походы. Папа — заядлый участник областных соревнований на квадроциклах. Мы его всегда поддерживаем и вместе с ним ездим «грязь месить».

— Как познакомились с Молодёжным центром и клубом молодых семей?

— О Молодёжном центре узнали из постов ВК в марте 2020 года, когда началась дистанционка. И стали принимать участие во многих мероприятиях — как центра, так и клуба. Детям очень понравились конкурс про космос и оказание помощи ветеранам и детям из онкобольницы.

— Опишите портрет современной молодой семьи Северодвинска.

— Так это МЫ! Современная семья круто отличается от семьи, которая существовала раньше. Во-первых, тогда было большое количество детей, а сейчас многие ограничиваются одним-двумя. Воспитанием занимались матери. А сегодня мамы часто вынуждены работать, и у них остаётся меньше времени на своих чад. Эти функции во многом легли на детские сады и школы. Раньше мужчина являлся единственным добытчиком семьи и имел особое положение. Сегодня женщины зарабатывают наравне с мужчинами, и в семьях равенство полов. Жилищный вопрос раньше решался с помощью работодателя, а сейчас большинству семей приходится влезать в ипотечную кабалу.

Но несмотря на все сложности, мы стараемся дать нашим детям самое важное. Это любовь, уважение к старшему поколению, образование. Чтобы, став взрослыми, они были нам благодарны, а мы были за них рады и спокойны!

Анастасия САНАРОВА

Фото автора и из архива Светланы Колодкиной

СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ

Наверняка проходя по улице, вы видели людей, подтягивающихся на турниках, делающих трюки и упражнения. Думаю, хотя бы раз каждый задумывался, кто же эти люди и чем они занимаются? Спросим у Ильи Салтыкова *(на снимке первый справа)* — руководителя воркаут группы «BAR BEARS TEAM»!

— Илья, расскажите что такое воркаут? И какая от него польза?

— Воркаут — это любительский вид спорта, который появился в 80-х годах прошлого века в Америке. Очень быстро набрал популярность благодаря своей простоте и доступности, ведь для занятия воркаутом достаточно турника и брусьев, которые есть практически в каждом дворе. А ещё это — хороший старт для занятия другими видами спорта. Сейчас воркаут группы есть почти в каждой стране, для них проводятся соревнования и чемпионаты.

— У вашей группы очень интересное название. Что оно означает?

— Дословный перевод: BAR — турник, BEARS — медведь, TEAM — команда.

— С чего все началось? Много ли участников в вашей команде?

— В 2015 году мы с друзьями стали заниматься воркаутом. Со временем к нам присоединились ребята со всего города, которые также увлекаются спортом. Сейчас в нашей группе более 200 человек! Мы проводим тренировки, на которые регулярно приходят 15 человек — это и есть костяк нашей команды.

— Чем лично вас привлекает воркаут? Какие плюсы есть у этого занятия?

— Ещё в школе я смотрел видеоролики по воркауту и решил, что тоже хочу попробовать. Заметил, что здоровье стало крепче, повысился иммунитет. Также воркаут помогает изучить своё тело, повысить силовые показатели и выносливость.

— Какое ваше самое большое достижение?

— Наша миссия – привлечь как можно больше людей к здоровому образу жизни и занятию спортом. Для этого мы проводим тренировки и снимаем социальные ролики. Последний наш ролик посмотрело уже более 165 тысяч человек! И для нас это огромное достижение!

— Лучше заниматься одному или командой?

— Когда ты занимаешься один, то с головой погружаешься в процесс тренировки. С одной стороны это хорошо. Но когда занимаешься с командой, ты общаешься, думаешь, составляешь стратегию. Это заряжает позитивом, даёт нужный настрой и позволяет чувствовать себя увереннее. Так что однозначно: лучше тренироваться с командой.

— Воркаутом может заниматься любой человек или есть ограничения?

— В нашей команде много ребят с ограничениями здоровья: кому-то нельзя поднимать тяжести, кто-то плохо слышит. Но это не мешает нам заниматься спортом. Самое главное — правильно рассчитать нагрузку, советоваться со специалистами, оценивать свои силы. Думаю, что воркаутом может заниматься каждый. Всё зависит от вашего желания и мотивации.

— Что бы вы порекомендовали новичкам?

— Советую всем заниматься на брусьях и турнике, начинать с базовых упражнений, которые есть в интернете, или присоединиться к нашей команде.

— Чем ещё вы с ребятами занимаетесь? В каких мероприятиях или соревнованиях участвовали?

— В соревнованиях мы не участвуем. Мы занимаемся сами для себя, повышаем свой уровень, пропагандируем здоровый образ жизни и не гонимся за кубками и медалями. В этом году мы давали мастер-классы на Дне физкультурника и фестивале «ГориЗонт». Для нас это был интересный опыт, который мы обязательно повторим.

— Какие у вашей команды мечты и планы?

— Мы с ребятами мечтаем о специальном оборудованном зале для занятий воркаутом, чтобы можно было тренироваться в любое время года в комфортных условиях. Зимой мы будем отдыхать, а уже следующим летом планируем активно сотрудничать с Молодёжным центром, сделать вместе что-нибудь интересное для ребят нашего города.

Мы желаем команде «BAR BEARS TEAM» успехов в покорении новых вершин! Надеемся, что ваши мечты и планы воплотятся в жизнь, ведь самое главное — отклик молодёжи, у вас уже есть. Дерзайте!

Наталья СОБЕРГ

Фото Алёны Вельмякиной и из архива «BAR BEARS TEAM»

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОТИВИРУЮТ

Успех любого начинания зависит от надёжности партнёров. И мы очень рады, что у Молодёжного центра есть единомышленники, готовые делиться своими знаниями, умениями, а также безвозмездно отдавать свою позитивную энергию для создания действительно ярких и запоминающихся событий!

В этом материале мы хотим отметить тех, кто активно проявил себя на наших мероприятиях, поблагодарить их за участие в различных событиях.

Знакомьтесь: **Даниил Семёнов**! Тот самый человек, который готов подключиться к любому мероприятию, внося в него частичку творчества!

Те, кто были на Форуме молодёжных активов, наверняка с улыбкой вспомнят утренние зарядки и танцевальные физкультминутки между тренингами. А выпускники и недавние абитуриенты видели Даниила в роли ведущего таких онлайн-мероприятий, как Последний звонок и День первокурсника. Но главным событием этого года мы считаем запуск проекта «Говорить сердцем», в рамках которого любой желающий может обучиться языку жестов, чтобы лучше понимать тех, кто рядом.

Также в этом году Даниил приступил к реализации онлайн-проекта «Больничная клоунада». Он направлен на безвозмездную помощь

детям, находящимся в лечебных учреждениях.

Провести тренинг на командообразование и раскрепощение? Создать праздничное настроение и сделать любое мероприятие особенным? Для Даниила нет неразрешимых задач! Спасибо за отзывчивость и готовность помогать!

Поистине творческий подход к нашим мероприятиям нашла **Мария Соколова**. Благодаря ей в дни самоизоляции мы узнали, как делать гигантские мыльные пузыри в рамках нашего проекта «АРТ-лаборатория», а затем увидели это радужное чудо на фестивале «ЯРЧЕ!», который состоялся 1 сентября на Аллее молодёжи.

В меню «Семейного кафе» добавились такие «блюда», как 3D-открытка и банты из фоамирама — именно их изготовление показала Мария на наших фестивалях.

Она продолжает делиться секретами мастерства и знакомит желающих с различными видами творчества в благотворительном обществе «Триединство».

Благодарим Марию за мастер-классы и желаем вдохновения!

Всегда быть на высоте и двигаться в ритм нам помогала руководитель фитнес-студии «Total body» **Татьяна Бессонова**!

Многие наши мероприятия запомнились горожанам захватывающими выступлениями по воздушной акробатике, танцевальными номерами и полезными мастер-классами!

12-го июня тренера Татьяны провели онлайн-марафон «Здоровый город — сильная Россия», в рамках которого прошли занятия по таким направлениям, как денсхолл, джас-фанк, брейкинг и йога-стретчинг.

А на Дне физкультурника, волонтёрском фестивале «ГориЗонт» и Фестивале молодых семей все желающие могли стать не просто зрителями, но и активными участниками тренингов и мастер-классов!

Пожелаем Татьяне Бессоновой и её фитнес-студии расти и развиваться. А мы надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество!

Отзывчивых организаций и людей в Северодвинске столько, что в одном выпуске нашего журнала мы, конечно, не смогли охватить их всех и обязательно продолжим рассказывать про них далее.

Дарья БАСОВА

Фото Романа Фомченкова, Екатерины Кошелевой, Владимира Богданова, Марии Котлячковой

СОЗДАЙ СВОЮ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ!

Близится Новый год, время подводить итоги, планировать будущее и конечно, мечтать. Мы предлагаем действовать — создать свою карту желаний!

Карта или доска желаний (vision board) — это коллаж из вдохновляющих картинок и цитат, связанных с мечтами и целями человека. Почему же она работает? Тара Сворт, обладательница PhD в области нейронаук, объясняет: при анализе информации для мозга нет существенной разницы между реальным опытом и визуализацией. Поэтому, даже глядя на картинки, думая о них, мы помогаем создавать новые нейронные связи, относящиеся к желанным образам и целям.

Предлагаем запастить хорошим настроением, ватманом, журналами с картинками, ножницами, клеем и создать свою доску желаний! Ищите и вырезайте вдохновляющие изображения из журналов. Они должны быть красочными, связанными с целями и вызывающими приятные эмоции.

Некоторые советуют поместить в центр карты свою фотографию, а вокруг располагать картинки, олицетворяющие разные сферы жизни: карьера, путешествия, любовь, здоровье деньги... Но самое главное — отдаться творческому потоку и получить удовольствие от процесса!

Расклеили всё, что считаете важным? Возьмите фломастер и напишите несколько слов к каждому из желаний. Используйте позитивные формулировки в настоящем времени без частицы «не». Понравился результат? Идём дальше!

Рекомендуем разместить доску желаний так, чтобы всё время видеть её. День ото дня, рассматривая изображения своего идеального будущего, вы избавитесь от страха неизвестного. Потому что попросту привыкнете к изображённому.

А эти советы помогут усилить эффект от вашей работы.

- Старайтесь сконцентрироваться на нескольких самых важных и понятных для вас желаниях.
- Ставьте срок исполнения.
- Меняйте! Со временем в карту можно добавлять фразы и картинки, уточняющие ваши цели.

Ну и напоследок. Доска желаний поможет вам зарядиться мотивацией, но не заменит реальных действий! Делайте свои карты желаний, делитесь ими в нашей группе, воплощайте мечты, а Молодёжный центр всегда поддержит ваши инициативы.

Анастасия АКСЁНОВА

Фото Екатерины Курзенёвой

ТЕСТ: КАКАЯ ТЫ ФИГУРА?

Пройди небольшой психологический тест Сьюзен Деллингер, чтобы увидеть себя со стороны. Посмотри на фигуры ниже и выбери из них ту, которая наиболее полно представляет тебя как личность. Оставшиеся расставь в порядке предпочтения. А теперь проверяй результат!

Квадрат

Ты неутомимый труженик. Терпение и методичность делают тебя высококлассным специалистом. Твой идеал — распланированная жизнь, где всё предсказуемо. Сюрпризы и неожиданности не для тебя. В делах ты часто хороший администратор, исполнитель, но редко достигнешь успеха как менеджер из-за потребности в дополнительной информации для принятия решений. Рациональность и холодность мешают тебе быстро устанавливать контакты с другими людьми.

Треугольник

Прирождённый лидер. Умеешь концентрироваться на цели и быстро анализировать ситуацию. Ты — очень уверенный в себе человек, хочешь быть правым во всём. С трудом признаёшь ошибки, легко обучаем, впитываешь информацию как губка. Смысл твоей жизни — сделать карьеру. Отрицательное качество — чрезмерный эгоцентризм.

Круг

Символ гармонии. Ты явно заинтересован в хороших межличностных отношениях! Главное для тебя — люди и их благополучие. Это самая благожелательная из пяти фигур. Ты ощущаешь чужую радость и боль как свою, хорошо объединяешь коллектив. Твоё мышление не логическое, а образное. Главная черта — ориентация на субъективные факторы проблемы.

Прямоугольник

Переходная форма. Ты не удовлетворён своей жизнью, поэтому занят поисками лучшего. Основное состояние — ощущение замешательства, запутанности в проблемах, неопределённости. Наиболее значимые твои черты — непоследовательность, непредсказуемость поступков, низкая самооценка. Плюсы — любознательность, пытливость, смелость.

Зигзаг

Символ творчества. Твоё мышление не фиксируется на деталях, а позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы. Не можешь долго работать на одном месте — это же скучно! Твоё предназначение — генерировать новые идеи, а не воплощать их. Ты устремлён в будущее и больше интересуешься возможностью, чем действительностью.

ВДОХНОВИТЬСЯ ЭМОЦИЕЙ

Друзья! В этом разделе мы будем знакомить вас с творчеством молодых жителей нашего города. Тоже пишите стихи? Делитесь ими с нами! А сейчас встречайте авторов сегодняшнего выпуска.

Даниил Калининский (16 лет), учащийся Северодвинского техникум судостроения и судоремонта:

— Волонтёр, фотограф, видеооператор. Некоторые говорят, что я добрый и отзывчивый. Обожаю кофе и печеньки.

***

Люблю тебя сильней всего,
Сильнее всей возможной злости.
Сильней всех тех, кто нам назло
Ломает мысли словно кости.

Сильнее демона в ночи,
Дракон, что златом управляет.
Сильней всех тех, кто нас в печи
Подземных ангелов кидает.

Любовь, быть может, непроста.
Но всё ж сильнее нету муки,
Что смог бы описать в стихах
Или напеть хотя бы звуки.

Услышав снова голос твой,
Я представляю, как бесстрашно
Оберегаю твой покой,
И думаю о чем-то важном.

О том, как вместе быть всегда,
Не представлять минуты смуты.
Гоньба, беда и холода
Не разлучат нас никогда!

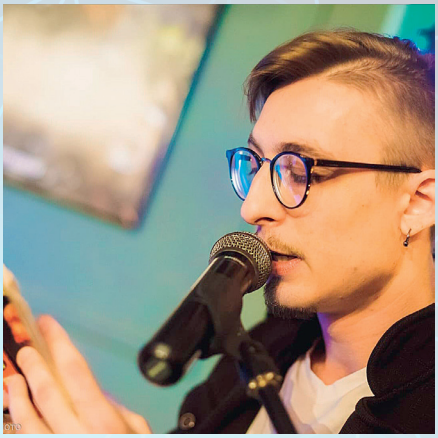
Алексей Долбилкин (29 лет), МС и ведущий мероприятий:

— Стихи пишу около двух лет. Начал спонтанно в связи с эмоциональным потрясением. Стихи обычно грустные, любовной тематики. Вдохновлялся Есениным, Рубцовым и Маяковским. Считаю, что настоящая поэзия должна транслировать чувство и вдохновляться настоящей эмоцией.

***

Пишу стихи. Читаю прозу.
Люблю жару. Живу в морозе.
Живу сегодня. Строю планы.

Не помню зла, но люблю драмы.
Хочу любви, но, нет, пожалуй.
Забота – плюс, и минус – жалость.
Я ласк не чужд, но грубый страшно,
Такой фальшивый. Настоящий.
Я глуп безмерно и начитан,
Романтик, циником убитый,
Меланхоличный весельчак,
Последний трус, зато смельчак.
Я рай и ад, я ночь и день.
Твой свет в глаза и сзади – тень.
Из тех, что помнят, но забытый,
Безмерно добрый. Но сердитый.
Хитрец наивный и хамло,
И молчаливое трепло!
До края полон пустоты…
Я тот
каким меня
рисуешь ты.



Надежда Келарева (22 года), магистрант СПбГУ:

— Я родилась в Онеге. В 2016 году поступила на филологический факультет Гуманитарного института. С детства пишу стихи и люблю слова. Иногда участвую в поэтических семинарах и выступаю на литературных вечерах.

***

Потому что когда-то мы жили с тобой в горах
И имели бунтарских дух и горячий нрав,
Плавя солнце затылком, ловили ветра в рукав,
Рысью мчались к обрыву.

Жгли ночами костры, пели хором и пели врозь.
Наши горы, простите, не вышло, не удалось
Сохранить дух мятежного края в лихом «авось»
Удержаться за гриву.

И теперь мы сидим в тесных кухнях, едим борщи,
Носим брюки со стрелками, галстуки и плащи,
Нас так мало среди разговоров, имён, вещиц,
Нас до ужаса мало.

Но случаются странные тёплые вечера,
Вспоминаются лица, привычки и номера
Тех, с которыми тысяча слов до семи утра
Под одним покрывалом.

С кем бродили по крышам, как будто по склонам гор,
И шутили о грустном, потерям наперекор.
И внезапно становится радостно и легко.
Радостно и легко.

Фото из архива героев

Молодёжный городской журнал «Позитрон»
Выпуск № 8.1, декабрь 2020 г.

Журнал выпущен в рамках муниципальной программы «Молодёжь Северодвинска»

Адрес редакции: МАУ «Молодёжный центр», г. Северодвинск, ул. Первомайская, 13а
Email: molcenter-sevsk@mail.ru
Сайт: молодежьсеверодвинска.рф
Тираж: 900 экземпляров.
Распространяется бесплатно.
Отпечатано в ОАО «Северодвинская типография», ул. Южная, 5.
Заказ № 6644