



ПРОЕКТ ТВОРЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ  
С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ – **ЖИВИ ЯРЧЕ**

*АНО "Свет"*





# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

В 2023–2024 гг. организовать творческую реабилитацию и социализацию для 45 людей с рассеянным склерозом, проживающих в Челябинске и Челябинской области, посредством реализации адаптивных курсов

---

## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

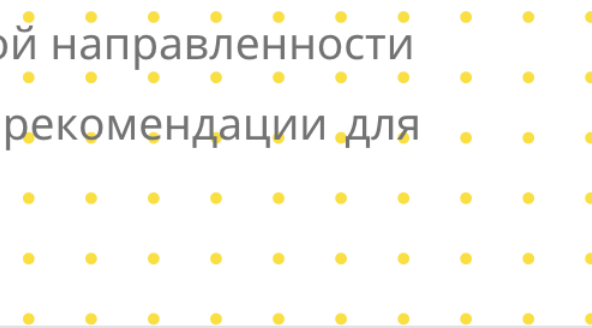
Создать условия для проведения комплекса организационных мероприятий

Организовать и провести очные адаптивные курсы для людей с рассеянным склерозом, проживающих в городе Челябинске

Организовать и провести дистанционные адаптивные курсы для людей с рассеянным склерозом, проживающих в Челябинской области и тех людей, которые не имеют возможности выйти из дома

Организовать дистанционные мероприятия информационно-методической направленности

Подготовить аналитическую справку реализации проекта и дальнейшие рекомендации для участников проекта, совместно с профильными специалистами



# МАРИНА МИНЕВА

ДИРЕКТОР АНО "СВЕТ"

Я, Марина, мне 33 года, с 2004 года имею заболевание рассеянный склероз. Дебют заболевания в пятнадцатилетнем возрасте стал настоящим потрясением для меня и моей семьи, поскольку это прогрессирующее и неизлечимое заболевание. Очень сложно было принять болезнь и продолжить полноценно жить дальше, учиться, строить планы на будущее, общаться с друзьями и просто быть счастливой.

Годы с диагнозом привели меня к четкому осознанию того, что внутренний настрой, положительные эмоции, спорт, питание и в целом здоровый образ жизни положительно влияют на течение заболевания, а значит и на качество моей жизни. Появились силы и желание помогать таким же людям как и я справиться с принятием болезни, и вести активную социальную жизнь.

В 2021 году я и мои друзья открыли некоммерческую организацию помощи пациентам с рассеянным склерозом «СВЕТ». На сегодняшний день наша команда гордится теми результатами, которых мы добились за несколько лет плодотворной работы, и мы уверены, что все самое важное и интересное еще впереди!

«Живи ярче» – это насыщенный интересными занятиями проект, который охватывает различные виды деятельности, я убеждена, что наши подопечные, которые столкнулись с диагнозом рассеянный склероз, обязательно найдут для себя что-то важное и интересное!





# ЖИВИ ЯРЧЕ

это уникальный комплекс адаптивных бесплатных курсов, который ориентирован на эстетическое освоение мира, удовлетворение духовных и физических потребностей людей с рассеянным склерозом, проживающих на территории города Челябинска и Челябинской области в возрасте от 20 – 60 лет (30 из города Челябинска и 15 из городов Челябинской области). Творческая реабилитация и самореализация людей с РС — форма психологической помощи, которая направлена на самовыражение и самопознание через искусство, творчество и спорт. Благодаря такой деятельности, человек раскрывается, сублимирует, снимая тем самым психологическое напряжение. Совместные занятия в группе (10 человек) улучшают коммуникативные навыки подопечных, позволяя быстрее реабилитироваться в социуме.

РС — это заболевание молодых людей (дебют 15–40 лет) — неврологическое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует свои же нервные клетки в белом веществе головного и спинного мозга. В результате происходит разрушение миелина, и на его месте образуется бляшка или очаг в головном или спинном мозге. Помимо физических нарушений, это вызывает проблемы психологического характера, ограничение социальной активности, формируются установки в виде предубеждений и психологические характеристики: депрессия, обида, разочарование. Это психологическая проблема для самого человека, а также для родных и близких. При появлении симптомов, таких как тремор, слабость в руках и ногах, нарушение координации, парализации конечностей – человек становится социально не активен. Справиться одному со всем этим практически невозможно.

В Челябинской области пациенты с РС стоят на учете в Центре РС и получают систематическое медикаментозное лечение для возможности замедления прогрессирования заболевания. Но важно наряду с медикаментозной терапией любыми способами достичь душевного равновесия и спокойствия больного. В связи с этим, команда проекта, в числе которой: клинические психологи, педагоги, кандидаты неврологических наук, будущие участники проекта и их члены семьи, разработала 9 курсов. Каждый участник проекта, по своему желанию, сможет выбрать для прохождения два любых курса:

Проект «Живи ярче!» — это содействие реализации творческого потенциала личности с учетом индивидуальных потребностей и возможностей через социальную адаптацию и интеграцию в общественную жизнь. Реализация проекта, поможет достичь и поддержать максимальный физический, психологический, социальный, профессиональный потенциал и качество жизни наших подопечных.



30

УЧАСТНИКОВ ОЧНЫХ  
КУРСОВ

15

УЧАСТНИКОВ  
ДИСТАНЦИОННЫХ КУРСОВ

9

МЕСЯЦЕВ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ПРОЕКТА

6

ОЧНЫХ КУРСОВ

2

ДИСТАНЦИОННЫХ  
КУРСА

10

МЕРОПРИЯТИЙ ИНФОРМАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО КУРСА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

7

ПЕДАГОГОВ

104

ЗАНЯТИЯ  
ТВОРЧЕСТВОМ

РЕЗУЛЬТАТЫ  
ПРОЕКТА



# ЖИВИ ЯРЧЕ

За время реализации проекта, планируется укрепление психологического состояния здоровья у 45 участников проекта. За счет организации занятий танцевальной терапией, изо, фотоискусством, гольфом, декоративно-прикладным творчеством планируется положительные изменения общего состояния здоровья, снижение чувства беспокойства и раздражительности при работе в группе, снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, снижение чувства страха, улучшение эмоционального окраса настроения и, как следствие, нормализация сна. Комплексное сопровождение подопечных в рамках проекта, позитивно отразится на общей реабилитации, а следовательно и течении РС, а также снижению уровня тревожности и депрессии, что приводит к нормализации жизни. Несомненно, это положительно сказывается и в восстановлении сил пациента, а главное, в результатах благоприятного прогноза прохождения курса медицинской реабилитации. Диагностики оценки реабилитации: наблюдение, опросы, видеоинтервью.







# ГЛИНЯНАЯ ЛЕПКА

1 ОКТЯБРЯ – 30 НОЯБРЯ

16 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Курс проводится совместно с педагогом МАУДО "ДПШ" в оборудованном специализированном кабинете.

Занятия проходят очно 2 раза в неделю по адресу Свердловский пр. 59.

Итоговое занятие – выставка работ на информационных ресурсах АНО "Свет"

# ДИСТАНЦИОННО ФОТОИСКУССТВО

1 ОКТЯБРЯ – 30 НОЯБРЯ

8 занятий в группе из 15 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в Челябинской области или не могут выходить из дома, в связи с особенностями здоровья

Педагог курса – Елена Александровна Петрунина

Занятия проходят дистанционно 1 раз в неделю на платформе ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ

Итоговое занятие – выставка работ на информационных ресурсах АНО "Свет"





# ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО

1 ДЕКАБРЯ – 31 ЯНВАРЯ

16 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Курс проводится совместно с педагогом по ораторскому искусству – Еленой Десятовой

Итоговое занятие – день открытых дверей, где участники смогут продемонстрировать своим друзьям и членам семьи то, чему научились за время занятий.



# ФОТОИСКУССТВО

1 ДЕКАБРЯ – 31 ЯНВАРЯ

8 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Курс проводится совместно с педагогом МБУДО "ЦДТ" в оборудованном специализированном кабинете.

Занятия проходят очно 1 раз в неделю по адресу ул. Чичерина, 8а.

Итоговое занятие – выставка работ на информационных ресурсах АНО "Свет".





16 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Курс проводится совместно с педагогом МАУДО "ДПШ" в оборудованном специализированном кабинете.

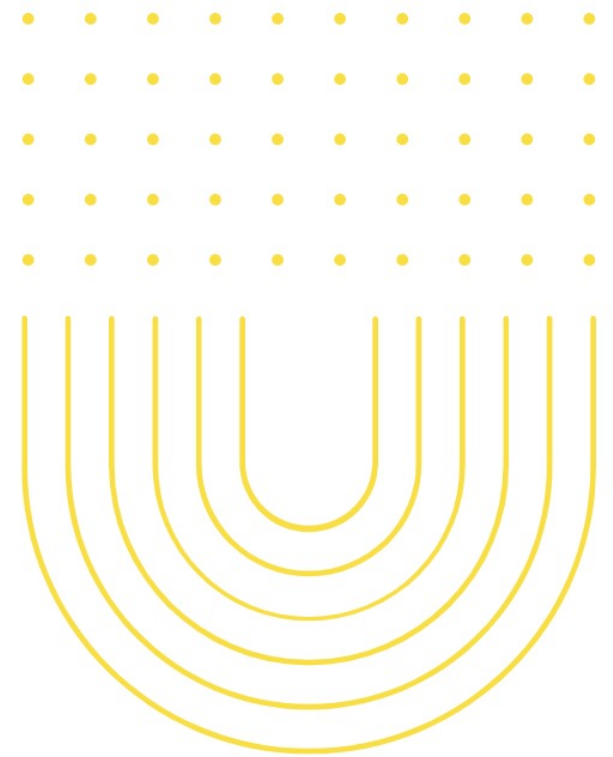
Занятия проходят очно 2 раза в неделю по адресу пр. Свердловский, 59.

Итоговое занятие – выставка работ участников на информационных ресурсах АНО "Свет".



# ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

1 ДЕКАБРЯ – 31 ЯНВАРЯ





16 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Педагог курса – Алёна Андреевна Долгова.

Занятия проходят очно 2 раза в неделю.

Итоговое занятие – день открытых дверей, где участники смогут продемонстрировать своим друзьям и членам семьи то, чему научились за время занятий.

# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

1 ДЕКАБРЯ – 31 ЯНВАРЯ



# ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

1 АПРЕЛЯ – 31 МАЯ

16 занятий в группе из 10 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске.

Курс проводится совместно с педагогом МБУДО "ЦДТ" в оборудованном специализированном кабинете.

Занятия проходят очно 2 раза в неделю, по адресу ул. Чичерина, 8а.

Итоговое занятие – выставка работ участников на информационных ресурсах АНО "Свет".







ДИСТАНЦИОННО

# ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

1 АПРЕЛЯ – 31 МАЯ

8 занятий в группе из 15 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в Челябинской области или не могут выходить из дома, в связи с особенностями здоровья

Педагог курса – Анастасия Мухамадеева

Занятия проходят дистанционно 1 раз в неделю на платформе ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ

Итоговое занятие – выставка работ на информационных ресурсах АНО "Свет"



ДИСТАНЦИОННО

1 ОКТЯБРЯ – 31 МАЯ

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ



10 мероприятий в группе из 15 человек, для людей с рассеянным склерозом, которые проживают в городе Челябинске, в Челябинской области или не могут выходить из дома, в связи с особенностями здоровья

Психолог курса – Юлия Захарова

Занятия проходят дистанционно 1 раз в месяц на платформе ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ

За время таких встреч будут проработаны базовые эмоции страх, стыд, гнев, печаль, радость, интерес, отвращение; сформированы и закреплены способы взаимодействия с собой и окружающими.

# БЮДЖЕТ ПРОЕКТА **ЖИВИ ЯРЧЕ**

**1 887 691, 20**

расходы на реализацию проекта

**812 020,00**

софинансирование

**1 075 671,20**

размер запрашиваемой суммы

1. ОПЛАТА ТРУДА И ВЫПЛАТЫ ПО ГПХ (+ СТРАХОВЫЕ ВЫПЛАТЫ 7,6%\*)

1 096 931,20 = 315 000 СОФИНАНСИРОВАНИЕ + 781 931,20

2. РАСХОДЫ СВЯЗАННЫЕ С ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЙ И АРЕНДА

583 740 = 290 000 СОФИНАНСИРОВАНИЕ + 293 740

3. ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ОФИСНЫЕ И ПРОЧИЕ ПРЯМЫЕ РАСХОДЫ

207 020 СОФИНАНСИРОВАНИЕ

7,6 % - Стоимость страховых взносов определена Пунктом 1, Статьей 427 «Пониженные тарифы страховых взносов», Главой 34 «Страховые взносы», Разделом XI «Страховые взносы в Российской Федерации» Налогового кодекса Российской Федерации (АНО «Свет» - некоммерческая организация, зарегистрированная в установленном законодательством Российской Федерации порядке, применяющая упрощенную систему налогообложения и осуществляет в соответствии с учредительными документами деятельность в области социального обслуживания).

# ПАРТНЕРЫ

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫ ОТНАШЕНИЙ ЧЕЛЯБИНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

КОМИТЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

МАУДО "ДПШ"

МБУДО "ЦДТ"

ООО "МЕДИАГОРА" (ПЧЕЛА СМИ)

СМИ. MIASS/LIVE

ЕЛЕНА КИРЕЕВА (ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ)

АНАСТАСИЯ ВОЛЧАНСКАЯ (ПСИХОЛОГ)

ЕКАТЕРИНА ЛУЗАНОВА (ВРАЧ-НЕВРОЛОГ)

## КОНТАКТЫ АНО "СВЕТ"

Вконтакте – [tobehealthy74](#)

Официальный сайт – [ано-свет.рф](#)

Телеграм – [t.me/ano\\_svet](#)

Почта – [tobehealthy74@gmail.com](mailto:tobehealthy74@gmail.com)

Телефон +7 (922) 725-55-02

454080, г. Челябинск,  
ул. Героя России Яковлева А.В.,  
д.11, кв.54

*АНО "Свет"*