



«Центр социальных инициатив «Маяк»
4 сен в 20:43

...

Активным выдалось воскресенье у мамочек нашего Клуба.

А главное, что даже новые активности и локации принесли радость и удовольствие.

Спасибо партнерам нашего проекта - школе №27 за предоставленную возможность насладиться плаванием в приятной компании.

Это было свежо и энергично!

Занятия проходят в рамках проекта "Клуб мам "Перезагрузка" при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецкаяобласть #НКО
#СОНКО #социальныепроекты #Липецк #ЦРТ_Левобережный



68



10



3

3.1K



«Центр социальных инициатив «Маяк»
7 ноя в 15:39

...

Чем завершить воскресный день Клуба мам "Перезагрузка"? РЕЛАКСОМ!!! Где? В БАССЕЙНЕ!!!

Занятия в бассейне проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

17 окт в 17:57

Пока часть мам получала духовную пищу - была в театре, другая - интенсивно занималась своим здоровьем и плавала в бассейне!

Занятия в бассейне проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#пси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



26



8



2

476



«Центр социальных инициатив «Маяк»

вчера в 21:01

Плавание — это очень полезное и приятное времяпрепровождение, у которого почти нет противопоказаний и отрицательных сторон. Поэтому, если вы все еще сомневаетесь, стоит ли посещать бассейн или нет — однозначно стоит! И тогда в скором времени ваше тело станет заметно здоровее, стройнее и более подтянутым! Вот они-счастливые лица! Посещение бассейна для мам "особенных" детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#пси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



13



3



3

272



«Центр социальных инициатив «Маяк»
19 минут назад

...

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Солнца на небе пока маловато - солнечных улыбок хватает! Воздух свеж! А уж воды - целый бассейн! Легко заряжаться позитивом в компании! Посещение бассейна 20 ноября для мам "особенных" детей прошло при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



4



2

13



«Центр социальных инициатив «Маяк»
5 сен в 12:43

...

А вы знаете, что такое "Игротека" в "Клубе мам "Перезагрузка"?

Это необыкновенно интересное общение, увлекательные игры, душевные разговоры.

Отличное настроение в приятной компании. Присоединяйтесь!

Занятия проходят в рамках проекта "Клуб мам "Перезагрузка" при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецкаяобласть #НКО
#СОНКО #социальныепроекты#Липецк#ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:47

...

Взрослые те же дети,
только немножко больше.
Взрослые те же дети,
но тяжелее ноша.
Взрослые те же дети,
так же играют в игры. [Показать ещё](#)



16



1



2

139



«Центр социальных инициатив «Маяк»

14 окт в 15:33

...

Как улучшить отношения в семье? Как создать гармоничные отношения с близкими людьми? Как принять себя, осознать свою ценность и полюбить себя? Как справиться с тревогой, разобраться в причинах тревоги и обрести внутреннюю гармонию? Как справиться с выгоранием? Вот такие и еще множество других вопросов решаются на индивидуальной консультации с психологом.

С сентября месяца 2022 года в нашем Клубе мам "Перезагрузка" 2 раза в месяц проводятся такие консультации с психологом, Юлией Георгиевной Ролдугиной.

Консультации проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



285



«Центр социальных инициатив «Маяк»

вчера в 12:08

...

Привет. Как вы там сегодня?

Не очень?

Что ж, понимаю.

Иногда столько всего накапливается, что в одиночку это сложно разгрести.

Сложно посмотреть на ситуацию непредвзято и понять, с чего начать распутывать клубок проблем, чтобы вздохнуть свободно...

Но вы же помните, что самой тёмное время суток — перед рассветом? Рассвет обязательно наступит.

Если вам нужна профессиональная помощь психолога, чтобы бережно к себе пройти кризис, давайте пройдем его вместе рука об руку в личной консультации с психологом Ролдугиной Юлией.

Индивидуальные консультации с психологом для мам "особенных" детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

7 ноя в 14:38

А мы продолжаем проводить индивидуальные консультации для мам "особенных" детей с психологом, Юлией Ролдугиной! Индивидуальные консультации близки к беседам, основная их разница в том, что последние предусматривают диалог, его ведет организатор бесед. Педагог стремится дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна; побуждает родителей серьезно присматриваться к детям, задумываться над тем, как эффективнее обучать и воспитывать своих детей.

Консультации проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



8



2

266



«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:53

Мы и для партнеров, и для наших друзей и для мам проводим мастер-классы по интуитивному рисованию (наш гуру - Светлана Чубарова), всем хочется прикоснуться к прекрасному и почувствовать себя хоть немножко моринистом, Айвазовским, например... Маяки бывают разные: толстые, тонкие, красные... Мастер-класс для мам "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



17



1



2

156



Надежда Пузина

Они бывают разные белые, синие, красные, маяки. А «Центр социальных инициатив «Маяк», такой только один! 🇧🇪 👍 👍
вчера в 18:13 Ответить Поделиться

3



Написать комментарий...





«Центр социальных инициатив «Маяк»

24 окт в 16:02

...

Чем занять ребенка, пока мам танцует? Знает специалист АНО ЦСИ "Маяк", Гахова Анна. Пройти квест? А это значит: необычно знакомиться, рисовать по заданию, искать предметы, как Шерлок Холмс, мять бумагу разными способами (для развития правого полушария), победить, с азартом поиграть в лото. Все получили утешительные призы, а Саша Пашков - суперприз!

[Показать ещё](#)



241



Ирина Пашкова

Детки замечательно пообщались! Большое спасибо!!!

24 окт в 16:50 [Ответить](#) [Поделиться](#)

2



Написать комментарий...





«Центр социальных инициатив «Маяк»

5 сен в 15:47

...

А пока мамы занимались йогой и получали положительные эмоции в "Игротеке", ребята посетили творческие мастер-классы вместе с Екатериной Шкредюк.

"В гостях у сказки" - такое название получили творческие работы, выполненные с использованием вторичного сырья.

А на втором мастер-классе ребята смастерили цветок желаний.

Мастер класс прошли в рамках проекта "Клуб мам "Перезагрузка" и поддержке муниципальной субсидии и Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Муниципальнаясубсидия

#Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:39

...

Не отставали и те, кто вместе со специалистом "Маяка", Екатериной Шкредюк, мастерил подарочный сюрприз - горшочек с цветами.
Мастер-класс для "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



12



1



2

105



«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 16:55

...

Ничто так не поднимает настроение, как милые безделушки в доме, у каждой из которых есть своя история и огромная sentimentalная ценность. Это может быть малюсенькая статузтка, купленная в сувенирном магазинчике в поездке, или коврик, с любовью связанный бабушкой. А иногда такие вещи появляются в наших домах просто потому, что понравились с первого взгляда, ведь их магии невозможно сопротивляться. А когда они сделаны еще и своими руками!!!
И пусть некоторые называют такие вещицы ненужными пылесборниками, мы в Клубе мам "Перезагрузка" считаем, что именно в них и скрывается душа каждого жилища.
Делали сегодня милый декор кисти. Посмотрите, что получилось!!
Мастер-класс для мам "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:23

А можно идти на День Рождения без подарка или купить его по дороге в ближайшем магазине? Можно, но лучше его сделать своими руками. Первый мастер-класс для "особенных" деток провела специалист "Маяка", Ирина Аметова - изготовление органайзера или подовечника "Незнайка в Солнечном городе". Мастер-класс для "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



11



2

104



«Центр социальных инициатив «Маяк»
12 сен в 0:02

А пока мамы обсуждали волнующие их вопросы, ребята посетили мастер-класс Алены Кузьминой "Рисование сказочных героев акриловыми красками". Пора организовывать выставку!

Мастер класс прошли в рамках проекта "Клуб мам "Перезагрузка" и поддержке муниципальной субсидии и Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Муниципальнаясубсидия
#Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



24



4

434



«Центр социальных инициатив «Маяк»
11 сен в 23:56

Сегодня, 11.09.2022, в нашем Клубе мам "Перезагрузка" прошли 2 встречи в "Психологической гостиной" с педагогом-психологом Ольгой Пятницкой. Две животрепещущие темы были на повестке дня: "Креативное решение проблем" и



«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:31

...

Большое праздничное панно ко дню рождения "Маяка" приготовила вместе с ребятами Анна Гахова. Сначала каждый раскрашивал свой кораблик сам, а потом вся эта чудесная флотилия отправилась в свободное плавание! Пусть путь им освещает Маяк!



10



2



134



«Центр социальных инициатив «Маяк»



«Центр социальных инициатив «Маяк»
26 сен в 15:22

...

Не дает скучать мальчишкам и девчонкам педагог дополнительного образования Светлана Чубарова - новый мастер-класс провела с "особенными" детьми, оформляли подарочный крафт-пакет. Теперь его приятно и подарить и с собой носить.

Занятие прошло при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальные_проекты #ЦРТ_Левобережный



34



2



2



410



«Центр социальных инициатив «Маяк»

17 окт в 16:45

Прошедшее воскресенье, 16 октября было очень насыщенным! Вот с чем вы ходите в магазин за покупками? С пакетами, авоськами, сумками? Давайте подумаем об экологии, возьмем с собой сумку простую, вместительную, многоцветную, расписанную своими руками! Ну не совсем расписанную, а украшенную в технике "декупаж". Смело отвечайте на вопросы друзей и прохожих "Где вы такую купили?" - "Сделала сама!" Посмотрите, как трудятся наши мамочки-рукодельницы!

Мастер-класс прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



41

8

4

700



«Центр социальных инициатив «Маяк»

26 сен в 15:16

...

Любим мы, девочки, украшать свой дом милыми безделушками. А если ещё они сделаны своими руками!!! Прекрасный мастер-класс для мам, воспитывающих "особенных" детей, провела педагог дополнительного образования, просто Мария-искусница, Анна Гахова.

Занятие прошло при поддержке Фонд президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:31

...

Большое праздничное панно ко дню рождения " Маяка" приготовила вместе с ребятами Анна Гахова. Сначала каждый раскрашивал свой кораблик сам, а потом вся эта чудесная флотилия отправилась в свободное плавание! Пусть путь им освещает Маяк!



9



2

102



«Центр социальных инициатив «Маяк»

2 окт в 17:45

Размазан небосвод небрежно кистью.

Дорога в бесконечность пролегла.

Октябрь торопливо красит листья,

Закрашивая тени от тепла.

А наша мамы, воспитывающие "особенных" детей, легкой кистью рисуют колибри в цветах!

Спасибо Светлана Чубарова за вдохновение и творчество!

Мастер-класс по интуитивному рисованию прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

7 ноя в 15:05

...

Тренировки приедаются, к ним привыкают мышцы, большинство из них обеспечивают телу одноплановую и не вполне полноценную нагрузку. Вот почему свою спортивную программу специалист ЦСИ "Маяк", Мария Арбузова, пытается всегда разнообразить.

В идеале любая тренировка должна включать кардио-, силовые нагрузки и растяжку. Силовые позволяют наработать красивый рельеф. Растяжка делает тело гибким, обеспечивает нужную амплитуду движений, в том числе при выполнении приседаний, выпадов, ударов в теннисе, взмахов рук в плавании... Она отлично снимает боль в мышцах, которая возникает после тренировок с отягощениями.

Мамочки "особенных" деток старательно готовятся к примерке новогоднего платья, стараются изо всех сил!

Спортивный мастер-класс проходит при поддержке Фонда президентских грантов

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

11 сен в 23:56

...

Сегодня, 11.09.2022, в нашем Клубе мам "Перезагрузка" прошли 2 встречи в "Психологической гостиной" с педагогом-психологом Ольгой Пятницкой. Две животрепещущие темы были на повестке дня: "Креативное решение проблем" и "Критика в семье".

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Муниципальнаясубсидия

#Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



29



2



2



678



«Центр социальных инициатив «Маяк»

19 сен в 12:49

...

Как сделать выходной для мам полезным и насыщенным?

Мы знаем ответ на этот вопрос. Уже полюбившиеся нашим мамам занятия йогой с Марией Арбузова.

Сосредоточенность на себе, умение сконцентрироваться, плавность в движениях - все это на наших занятиях.

Встречи проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



43



7



3

806



«Центр социальных инициатив «Маяк»

24 окт в 15:21

...

После медитативных часов живописи мамы, воспитывающие "особенных" детей, легко и непринужденно превратились в танцоров под руководством специалиста АНО ЦСИ "Маяк", Брыксиной Екатерины. Да каких танцоров! Старательно запоминая и повторяя па, не преминули посмеяться: настроение - огонь!

Мастер-классы по танцам проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

17 окт в 17:48

И это еще не все! Делу время - потехе час! Решили мамочек побаловать! Отправились в Липецкий государственный академический театр драмы им. Л.Н. Толстого на спектакль «Пиковая дама», вечер Народного артиста РФ Евгения Князева. Это моноспектакль, но можно было увидеть всех - и княгиню, и Германа, и Лизу. Мастерство Евгения Князева - полный восторг!

Поход в театр прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальные_проекты #ЦРТ_Левобережный



41 5 3

1K



«Центр социальных инициатив «Маяк»

вчера в 16:01

...

Как качественно отдохнуть, как с удовольствием провести субботний вечер? В компании светлых мам и в театре! 17 декабря посетили Липецкий драматический театр на Соколе. Давали "Хануму". Чудесный, красочный, необыкновенно музыкальный спектакль!

Поход в театр для мам "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



15



4

319



«Центр социальных инициатив «Маяк»

14 ноя в 15:49

...

С 13 по 20 ноября в Липецке проходит фестиваль театральных читок "Театр в тексте" в культурном пространстве "Библиотека". А как без нас? Да, Клуб мам "Перезагрузка" не выйдет на сцену (хотя, как знать, как знать...), но с удовольствием послушает и посмотрит на другие театральные работы!

В день открытия фестиваля выступал Театр АРТ с пьесой Д. Данилова "Человек из Подольска", посмотрели, пьеса заставила подумать, успели сфотографироваться с режиссером и исполнителем Артемом Антоновым.

Поход в театр прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



29



3



2

309

Сначала старые ▾



Инна Виноградова-Душина



«Центр социальных инициатив «Маяк»
25 дек в 23:28

...



Кристина Базанова
25 дек 2022 в 23:27

Что может быть лучше встречи с хорошими, добрыми, весёлыми людьми за чашкой душистого, ароматного чая?! НИЧЕГО!!! Сегодня прошла последняя в этом году посиделка в моём любимом ЦСИ "Маяк". Горячий чай после промозглой погоды, юморная игротка и много-много-много смеха!!! Улыбайтесь, друзья!!! Улыбайтесь и помните, что пять минут смеха полезнее, чем стакан сметаны!!!!

Спасибо, дорогая Евгения Васильевна Рослякова, Инна Виноградова-Душина, Татьяна Марчукова, Виктория Викторовна, Елена Герасимова, Юлия Комиссарова и все остальные участницы "Маяка" за ваше тепло, задор, улыбки и просто за то, что вы есть!!!

Да, чуть не забыла! "Маяк", спасибо большое за награду!!! Очень приятно!!!

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



«Центр социальных инициатив «Маяк»
26 дек в 16:01

...

Всё, что в жизни есть у меня все, в чем радость каждого дня - это теплые встречи с мамочками нашего клуба мам "Перезагрузка"!

25 декабря - католическое Рождество, а у нас праздник свой - Игротека!

Прекрасно поиграли в "Спойлер", посмеялись, попили чай с вкусняшками, поздравили друг друга с наступающим Новым годом.

Я до сих пор не понимаю, кто кого перезагружает? Они меня - точно!!!

Показать ещё



12



3



3

310



«Центр социальных инициатив «Маяк»

9 янв в 12:30

...

Праздники подошли к концу, но хотя расставаться с ними грустно, пришло время думать о будущем, в том числе и о рабочих буднях. Приятные воспоминания будут еще долго поднимать нам настроение, а чтобы первый рабочий день года прошел продуктивно, начать стоит с отдыха, отдыха в бассейне! Вот именно этим и занялись самые спортивные и позитивные мамочки Клуба мам "Перезагрузка" 8 января 2023 года. И! Показать ещё



21



3



2

487



«Центр социальных инициатив «Маяк»
вчера в 17:00

...

Современный мир диктует свои правила. Например, именно сегодня заново сформировался культ красивого тела. Бесспорно, каждый сам выбирает методики совершенствования, но зачем «изобретать велосипед», если есть способы, проверенные десятилетиями и одобренные огромным количеством людей? На одном из них стоит остановиться подробнее – это пилатес. Если исходить из статистики, пилатес – излюбленное занятие у женщин. Почему?

1. Безусловно, первый весомый плюс – это отточенная фигура. В движениях появляется легкость, тело становится более подтянутым. Связано это с тем, что мышцы прорабатываются очень хорошо, тем самым повышается их эластичность. Следствие – прекрасные внешние данные.
 2. Пилатес очень полезен тем, кто привык сутулиться или имеет сколиоз, кифоз. Уже после нескольких занятий вы заметите, как ваши плечи расправляются, а за счет уменьшения сутулости вы стали на пару сантиметров выше.
 3. Но главная «мишень» пилатеса – это живот и область бедер. Многие страдают от лишних отложений, которые любят накапливаться на внешней линии бедра. Фигура в этом случае выглядит более громоздкой и приземистой. Но данный вид упражнений решает эту проблему: мышцы удлиняются, что приводит к стройности и прибавлению роста.
- Спортивный мастер-класс для мам «особенных» детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальные_проекты #ЦРТ_Левобережный



Ваши отношения - это сила, которая толкает вас вперед. Они позволяют вам развиваться и заново открывать себя. Здоровая эмоциональная привязанность - это взаимозависимость, она целительна по своей сути, поскольку позволяет разорвать круг повторений болезненного опыта и излечиться от некоторых прошлых ран. Вы чувствуете, что вас ценят и принимают, не пытаетесь переделать. Если это не так: возможно, вы застряли в негативном цикле отношений или страдаете от страха потерять значимость для того, кого любите. В любом случае принуждение, страх и страдание отнимают у вас удовольствие и шанс быть собой спокойно и свободно.

Советы: как только вы начинаете себя чувствовать не слишком хорошо в отношениях, например часто испытываете злость или печаль, теряете самообладание, занимаете оборонительную позицию или раздражаетесь, нужно задать себе вопросы о чувствах, которые заставляют вас быть агрессивным или беспомощным, и о природе своей привязанности. Это исследование часто проще провести с помощью профессионала. Здесь важно помнить, что в любви не бывает ничего неизбежного: на то, что с нами происходит, мы соглашаемся сами, сознательно или бессознательно.

Специалист АНО ЦСИ "Маяк", Юлия Ролдугина, готова помочь Вам!

Индивидуальные консультации с психологом для мам "особенных" детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





100 100 100



«Центру социальных инициатив «Маяк» и Клубу мам "Перезагрузка".

P. S Плавание 🏊🏊🏊 проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#пси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





«Центр социальных инициатив «Маяк»

три часа назад

...

Не моё, но классно написано! Давайте возьмем на вооружение и да поможет нам психолог!

🌈 Новый год – своеобразный мостик между прошлым и будущим! И что, и кого проведём по нему – зависит от сделанного выбора.

👉 Можно взять за руку и провести по нему ЗАВИСТЬ (под транспорантом : «Живут же люди...!»)...можно провести РЕВНОСТЬ («Я недостаточно хороша)... ОБИДЫ («Я – жертва!»)...БЛУД («Чем опытнее, тем лучше...»). Можно перевести ГОРДЫНЮ («Я круче!») или ЧРЕВОУГОДИЕ (под девизом : «Жить, чтобы есть!»)..ещё можно перейти в новый год под руку с ГНЕВОМ («Что естественно – не безобразно! И взять УНЫНИЕ («Всё плохо!»)

🌱 Возможно, щепотка того и другого, как специя в блюде, не повредит и будет своего рода топливом к вершинам совершенства, однако, будет ли это топливо экологичным, вот в чём вопрос!

😊 А можно взять под руку УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ за других, ДОВЕРИЕ к партнёру, принятие и ПРОЩЕНИЕ ближнего, понимание того, что нет идеальных! Можно взять с собой чистоту и ВЕРНОСТЬ любви, САМОДОСТАТОЧНОСТЬ и разборчивость, умение управлять своими эмоциями, ОПТИМИЗМ и свою СОТВОРЁННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

🌀 Как же сделать этот мудрый выбор и взять с собой то, что будет не костылями, а будет крыльями для жизненного полёта?

Индивидуальные консультации с психологом для мам "особенных" детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов .

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



9



3



2

147



«Центр социальных инициатив «Маяк»

5 минут назад

...

29 января 2023 состоялась встреча мам "особенных" детей в "Психологической гостиной" с мастером своего дела, специалистом АНО "Маяк", Ольгой Пятницкой. Участницы поговорили о том, как работает мозг человека, что помогает и мешает нам успешно решать жизненные задачи и как помочь себе справиться с негативными эмоциями и стать немного счастливее. А психологические игры и упражнения помогли понять: [Показать ещё](#)



2



2



2



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @
21 дек · 88 участников, 65 друзей

Плавание — это очень полезное и приятное времяпрепровождение, у которого почти нет противопоказаний и отрицательных сторон. Поэтому, если вы все еще сомневаетесь, стоит ли посещать бассейн или нет — однозначно стоит! И тогда в скором времени ваше тело станет заметно здоровее, стройнее и более подтянутым! Вот они-счастливые лица! Посещение бассейна для мам "особенных" детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @
добавлена 20 сентября в 10:03

Как сделать выходной для мам полезным и насыщенным?
Мы знаем ответ на этот вопрос. Уже полюбившиеся нашим мамам занятия йогой с Марией Арбузовой.
Показать еще



Комментарии 0



Класс! 2

Продвигать



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

09:17 • 89 участников, 65 друзей

Всё, что в жизни есть у меня все, в чем радость каждого дня - это теплые встречи с мамочками нашего клуба мам "Перезагрузка"!

25 декабря - католическое Рождество, а у нас праздник свой - Игротека! Прекрасно поиграли в "Спойлер", посмеялись, попили чай с вкусняшками, поздравили друг друга с наступающим Новым годом.

Я до сих пор не понимаю, кто кого перезагружает? Они меня - точно!!! Столько улыбок, смеха, тепла не получаю нигде! Спасибо вам, мои дорогие! До встречи в 2023 году!!!

Игротека для мам "особенных" детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

21 дек • 89 участников, 65 друзей

Ничто так не поднимает настроение, как милые безделушки в доме, у каждой из которых есть своя история и огромная сентиментальная ценность. Это может быть малюсенькая статузка, купленная в сувенирном магазинчике в поездке, или коврик, с любовью связанный бабушкой. А иногда такие вещи появляются в наших домах просто потому, что понравились с первого взгляда, ведь их магии невозможно сопротивляться. А когда они сделаны еще и своими руками!!!

И пусть некоторые называют такие вещицы ненужными пылесборниками, мы в Клубе мам "Перезагрузка" считаем, что именно в них и скрывается душа каждого жителя.

18 декабря делали





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

25 окт · 83 участника, 85 друзей

После медитативных часов живописи мамы, воспитывающие "особенных" детей, легко и непринужденно превратились в танцоров под руководством специалиста АНО ЦСИ "Маяк", Брыксиной Екатерины. Да каких танцоров! Старательно запоминая и повторяя па, не преминули посмеяться: настроение - огонь!

Мастер-классы по танцам проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

22 окт · 83 участника, 85 друзей

Два раза в месяц по воскресеньям мамы эмоциональную разгрузку получают в бассейне Школы №27.

Это не только серьезная физическая тренировка, но и тренировка ответственности и пунктуальности.

Да, да, в первую очередь, ответственного отношения к самим себе. Чтобы правильно организовать отдых для себя, также необходимо иметь силу воли, оставлять домашние дела и позволить себе, любимой заняться полезным делом - плаванием в компании интересных, эмоциональных и общительных подружек)))

Занятия в бассейне проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

18 окт · 83 участника, 86 друзей

Пока часть мам получала духовную пищу - была в театре, другая - интенсивно занималась своим здоровьем и плавала в бассейне!

Занятия в бассейне проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

5 сен · 83 участника, 86 друзей

А вы знаете, что такое "Игротека" в "Клубе мам "Перезагрузка"?

Это необыкновенно интересное общение, увлекательные игры, душевные разговоры.

Отличное настроение в приятной компании. Присоединяйтесь!

Занятия проходят в рамках проекта "Клуб мам "Перезагрузка" при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецкаяобласть #НКО
#СОНКО #социальныепроекты #Липецк #ЦРТ_Левобережный





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

17 окт · 83 участника, 65 друзей

Не дает скучать мальчишкам и девчонкам педагог дополнительного образования Светлана Чубарова - новый мастер-класс провела с "особенными" детьми, оформляли подарочный крафт-пакет. Теперь его приятно и подарить и с собой носить.

Занятие прошло при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Комментарии 0

Поделиться 0

Класс! 1

196



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

17 окт · 83 участника, 65 друзей

Любим мы, девочки, украшать свой дом милыми безделушками. А если ещё они сделаны своими руками!!! Прекрасный мастер-класс для мам, воспитывающих "особенных" детей, провела педагог дополнительного образования, просто Марья-искусница, Анна Гахова

Занятие прошло при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов

#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк

#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

20 сен • 83 участника, 65 друзей

11 сентября в нашем Клубе мам "Перезагрузка" прошли 2 встречи в "Психологической гостиной" с педагогом-психологом Ольгой Пятницкой. Две животрепещущие темы были на повестке дня: "Креативное решение проблем" и "Критика в семье".

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Муниципальнаясубсидия
#Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

17 окт • 83 участника, 65 друзей

Как улучшить отношения в семье? Как создать гармоничные отношения с близкими людьми? Как принять себя, осознать свою ценность и полюбить себя? Как справиться с тревогой, разобраться в причинах тревоги и обрести внутреннюю гармонию? Как справиться с выгоранием?

Вот такие и еще множество других вопросов решаются на индивидуальной консультации с психологом.

С сентября месяца 2022 года в нашем Клубе мам "Перезагрузка" 2 раза в месяц проводятся такие консультации с психологом, Юлией Георгиевной Родугиной.

Консультации проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Комментарии 0

Поделиться 0

Класс! 1

54



Скажите пару слов...





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @
18 окт · 83 участника, 65 друзей

Прошедшее воскресенье, 16 октября было очень насыщенным! Вот с чем вы ходите в магазин за покупками? С пакетами, авоськами, сумками? Давайте подумаем об экологии, возьмем с собой сумку простую, вместительную, многоразовую, расписанную своими руками! Ну не совсем расписанную, а украшенную в технике "декупаж". Смело отвечайте на вопросы друзей и прохожих "Где вы такую купили?" - "Сделала сама!" Посмотрите, как трудятся наши мамочки-рукодельницы!

Мастер-класс прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @
17 окт · 83 участника, 65 друзей

Размазан небосвод небрежно кистью.
Дорога в бесконечность пролегла.
Октябрь торопливо красит листья,
Закрашивая тени от тепла.
А наша мамы, воспитывающие "особенных" детей, легкой кистью рисуют колибри в цветах!

Спасибо Светлане Чубаровой за вдохновение и творчество!

Мастер-класс по интуитивному рисованию прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

18 окт • 83 участника, 66 друзей

И это еще не все! Делу время - потехе час! Решили мамочек побаловать! Отправились в Липецкий государственный академический театр драмы им. Л.Н. Толстого на спектакль «Пиковая дама», вечер Народного артиста РФ Евгения Князева. Это моноспектакль, но можно было увидеть всех - и княгиню, и Германа, и Лизу. Мастерство Евгения Князева - полный восторг!

Поход в театр прошел при поддержке Фонда президентских грантов

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Комментарии 0

Поделиться 0

Класс! 1

61



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня @

вчера 09:09 • 69 участников, 66 друзей

Праздники подошли к концу, но хотя расставаться с ними грустно, пришло время думать о будущем, в том числе и о рабочих буднях. Приятные воспоминания будут еще долго поднимать нам настроение, а чтобы первый рабочий день года прошел продуктивно, начать стоит с отдыха, отдыха в бассейне! Вот именно этим и занялись самые спортивные и позитивные мамочки Клуба мам "Перезагрузка" 8 января 2023 года. Им теперь не страшно вставать на весы! Посещение бассейна для мам "особенных" детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный





Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

21 дек · 89 участников, 85 друзей

Как качественно отдохнуть, как с удовольствием провести субботний вечер? В компании светлых мам и в театре! 17 декабря посетили Липецкий драматический театр на Соколе. Давали "Хануму", Чудесный, красочный, необыкновенно музыкальный спектакль!

Поход в театр для мам "особенных" детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОИКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Центр социальных инициатив "Маяк" — Татьяна Ханеня

добавлена сегодня в 09:43

Современный мир диктует свои правила. Например, именно сегодня заново сформировался культ красивого тела. Бесспорно, каждый сам выбирает методики совершенствования, но зачем «изобретать велосипед», если есть Показать еще





6. Вы развиваетесь

Ваши отношения - это сила, которая толкает вас вперед. Они позволяют вам развиваться и заново открывать себя. Здоровая эмоциональная привязанность - это взаимозависимость, она целительна по своей сути, поскольку позволяет разорвать круг повторений болезненного опыта и излечиться от некоторых прошлых ран. Вы чувствуете, что вас ценят и принимают, не пытаетесь переделать. Если это не так: возможно, вы застряли в негативном цикле отношений или страдаете от страха потерять значимость для того, кого любите. В любом случае принуждение, страх и страдание отнимают у вас удовольствие и шанс быть собой спокойно и свободно.

Советы: как только вы начинаете себя чувствовать не слишком хорошо в отношениях, например часто испытываете злость или печаль, теряете самообладание, занимаете оборонительную позицию или раздражаетесь, нужно задать себе вопросы о чувствах, которые заставляют вас быть агрессивным или беспомощным, и о природе своей привязанности. Это исследование часто проще провести с помощью профессионала. Здесь важно помнить, что в любви не бывает ничего неизбежного: на то, что с нами происходит, мы соглашаемся сами, сознательно или бессознательно.

Специалист АНО ЦСИ "Маяк", Юлия Ролдугина, готова помочь Вам!
Индивидуальные консультации с психологом для мам "особенных" детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



Есть прекрасная цитата из «Автобиографии» Агаты Кристи. Она выразила очень важную мысль, в вольном переводе фраза звучит так: «Любой вид мужества, физического или морального, вызывает у меня восхищение. Если вы вообще находите силы жить, живите с мужеством (в английском языке употреблено слово „courage“, пришедшее в русский со значением „кураж“). Это обязательное качество». Для родителей особенных детей это правило жизни.

22 января 2023 года, обычное воскресенье для обычных мам, но не для мам "Клуба "Перезагрузка"! Куража им не занимать!!! В бассейне особенно!!!

Посещение бассейна для мам "особенных" детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

#цси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #соци





Классно кем-то написано! Давайте возьмем на вооружение и да поможет нам психолог!

🌈 Новый год – своеобразный мостик между прошлым и будущим! И что, и кого проведем по нему – зависит от сделанного выбора.

💡 Можно взять за руку и провести по нему ЗАВИСТЬ (под транспортом : «Живут же люди...!»)...можно провести РЕВНОСТЬ («Я недостаточно хороша»)...ОБИДЫ («Я – жертва!»)...БЛУД («Чем опытнее, тем лучше...»). Можно перевести ГОРДИНЮ («Я круче!») или ЧРЕВОУГОДИЕ (под девизом : «Жить, чтобы есть!»)...ещё можно перейти в новый год под руку с ГНЕВОМ («Что естественно – не безобразно! И взять УНЫНИЕ («Всё плохо!»)

🍷 Возможно, щепотка того и другого, как специя в блюде, не повредит и будет своего рода топливом к вершинам совершенства, однако, будет ли это топливо экологичным, вот в чём вопрос!

😊 А можно взять под руку УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ за других, ДОВЕРИЕ к партнёру, принятие и ПРОЩЕНИЕ ближнего, понимание того, что нет идеальных! Можно взять с собой чистоту и ВЕРНОСТЬ любви, САМОДОСТАТОЧНОСТЬ и разборчивость, умение управлять своими эмоциями, ОПТИМИЗМ и свою СОТВОРЁННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

🌀 Как же сделать этот мудрый выбор и взять с собой то, что будет не костылями, а будет крыльями для жизненного полёта?

Индивидуальные консультации с психологом для мам "особенных" детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов .

#пси_маяк #центр_социальных_инициатив_маяк #ФондПрезидентскихГрантов
#Клуб_мам_Перезагрузка #КлубмамПерезагрузка #Липецк
#НКО #СОНКО #Липецк #социальныепроекты #ЦРТ_Левобережный



29 января 2023 состоялась встреча мам "особенных" детей в "Психологической гостиной" с мастером своего дела, специалистом АНО "Маяк", Ольгой Пятницкой. Участники поговорили о том, как работает мозг
[Показать ещё](#)



Просмотрено 2 раза



Комментарии 0



Поделиться 0



Класс 0

Занятия в бассейне Клуба мам «Перезагрузка»

НОВОСТИ

07.11.2022 | Обновлено: 07.11.2022

Аgora admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Чем завершить воскресный день Клуба мам «Перезагрузка»? РЕЛАКСОМ!!! Где? В БАССЕЙНЕ!!!

Занятия в бассейне проходят при поддержке Фонда президентских грантов.



«Перезагрузка» для особых мам продолжает: Липецке

НОВОСТИ

05.10.2022 | Обновлено: 05.10.2022

Аgora admin

Share

WhatsApp

Email

Print



«Место силы», «время для себя», «с понедельника жду встречи» — так описывают липецкие мамы особых детей, а также многодетные липчанки, ставшие уже традиционными воскресные встречи в проекте «Перезагрузка». Напомним, он начался в феврале 2021 года в центре социальных инициатив «Маяк» на базе ЦРТ «Левобережный».

В основе проекта — неформальные встречи многодетных мам и мам «особенных» детей, которые проходят раз в неделю по нескольким направлениям. Только за сентябрь участницы познакомились йогой, фитнесом, поиграли в настольные игры, посетили индивидуальные встречи с психологом, провели групповые встречи в «Психологической гостиной», сделали своими руками красивый держатель для полотенец, посетили мастер-класс по объемному моделированию «Украшение для дома» и поплавали в бассейне.

Занятия в бассейне проходят в рамках проекта мам «Перезагрузка»

новости 25.09.2022 Обновлено: 25.09.2022

Занятия в бассейне

Share WhatsApp Email Print Telegram



Активным выдалось воскресенье у мамочек нашего Клуба.

А, главное, что даже новые активности и локации принесли радость и удовольствие.

Спасибо партнерам нашего проекта — школе №27 за предоставленную возможность насладиться плаванием в приятной компании.

Это было свежо и энергично!

Занятия проходят в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка» при поддержке Фонда президентских

Занятия в бассейне для Клуба мам

новости 17.10.2022 Обновлено: 16.10.2022

Занятия в бассейне

Share WhatsApp Email Print Telegram



СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Занятия в «Психологиче...» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.10.2022
- Занятия в бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.10.2022
- Спортивный мастер-класс
05.10.2022
- Индивидуальная консультация для мам «сложных» детей с психологом
01.10.2022
- Мастер-класс «Основы танца»
01.10.2022
- Событие «Дюймовочка» и его роль на атмосферу в детском
06.10.2022

ixqhlviwvbm6f6-otd3x8femisla261ksvc5iq5qmhrp92kibuxwkvmmhifx8uqvxnbaoh2qv.ipa

Посещение бассейна для мам «особенных» де

новости

16.12.2022

Обновлено: 0 часов назад

Автор: admin

Share



WhatsApp



Email



Плавание — это очень полезное и приятное времяпрепровождение, у которого почти нет противопоказаний и отрицательных сторон. Поэтому, если вы все еще сомневаетесь, стоит ли посещать бассейн или нет — однозначно стоит! И тогда в скором времени ваше тело станет заметно здоровее, стройнее и более подтянутым! Вот они-счастливые лица! Посещение бассейна для мам «особенных» детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

«Игротека» в «Клубе мам «Перезагрузка»

новости

05.09.2022

Обновлено: 05.09.2022

Автор: admin

Share



WhatsApp



Email



А вы знаете, что такое «Игротека» в «Клубе мам «Перезагрузка»?

Это необыкновенно интересное общение, увлекательные игры, душевные разговоры.

Отличное настроение в приятной компании. Присоединяйтесь!

Занятия проходят в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка» при поддержке Фонда президентских грантов.

sbh2ticq4acmjf8lrui0970eyjp-2q0hvchi7k1nhil-c3t1ivxc5i_czoufdljybd_hoqo4g.jpg

Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом

новости 07.11.2022 Обновлено: 07.11.2022

Автор: admin

Share WhatsApp Email Print



А мы продолжаем проводить индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом, Юлией Ролдугиной! Индивидуальные консультации близки к беседам, основная их разница в том, что последние предусматривают диалог, его ведет организатор бесед. Педагог стремится дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна, побуждает родителей серьезно присматриваться к детям, задумываться над тем, как эффективнее обучать и воспитывать своих детей.

Консультации проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

Share WhatsApp Email Print Telegram VK

Консультации с психологом

новости 14.10.2022 Обновлено: 14.10.2022

Автор: admin

Share WhatsApp Email Print



Как улучшить отношения в семье? Как создать гармоничные отношения с близкими людьми? Как принять себя, осознать свою ценность и полюбить себя? Как справиться с тревогой, разобраться в причинах тревоги и обрести внутреннюю гармонию? Как справиться с выгоранием?

Вот такие и еще множество других вопросов решаются на индивидуальной консультации с психологом. С сентября месяца 2022 года в нашем Клубе мам «Перезагрузка» 2 раза в месяц проводятся такие консультации с психологом, Юлией Георгиевной Ролдугиной.

Консультации проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

Мастер-класс для мам «особенных» детей

новости

18.10.2022 Обновлено: 19 часов назад

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Ничто так не поднимает настроение, как милые безделушки в доме, у каждой из которых есть своя история и огромная сентиментальная ценность. Это может быть малюсенькая статуэтка, купленная в сувенирном магазинчике в поездке, или коврик, с любовью связанный бабушкой. А иногда такие вещи появляются в наших домах просто потому, что понравились с первого взгляда, ведь их магии невозможно сопротивляться. А когда они сделаны еще и своими руками!

И пусть некоторые называют такие вещицы ненужными пылесборниками, мы в Клубе мам «Перезагрузка» считаем, что именно в них и скрывается душа каждого жилища.

Делали сегодня милый декор кисти. Посмотрите, что получилось!

Новый мастер-класс с «особенными» детьми подарочный крафт-пакет

новости

16.10.2022 Обновлено: 05.10.2022

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Не дает скучать мальчишкам и девчонкам педагог дополнительного образования Светлана Чубарова – новый мастер-класс провела с «особенными» детьми, оформляли подарочный крафт-пакет. Теперь его приятно и подарить и с собой носить.

Занятие прошло при поддержке [Фонд президентских грантов](#).

Творческие мастер-классы «В гостях у сказки»

новости 18.09.2022 Обновлено: 18.09.2022

Автор: admin

Share

WhatsApp

Email

Print



А пока мамы занимались йогой и получали положительные эмоции в «Игротеке», ребята посетили творческие мастер-классы вместе с [Екатериной Шкредюк](#).

«В гостях у сказки» — такое название получили творческие работы, выполненные с использованием вторичного сырья.

А на втором мастер-классе ребята смастерили цветок желаний.

Мастер класс прошли в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка» и поддержке муниципальной субсидии и Фонда президентских грантов.

[mjflwmtgqolxbverce3x-l4dpzuaomqjgbdh7qov3y0pqarel0-j0eyi5_rahsha14y/fq.jpg](#)

Мастер-класс Алены Кузьминой «Рисование с героев акриловыми красками»

новости 18.09.2022 Обновлено: 18.09.2022

Автор: admin

Share

WhatsApp

Email

Print



А пока мамы обсуждали волнующие их вопросы, ребята посетили мастер-класс Алены Кузьминой «Рисование сказочных героев акриловыми красками». Пора организовать выставку!

Мастер класс прошли в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка» и поддержке муниципальной субсидии и Фонда президентских грантов.



[ГЛАВНАЯ](#)
[НОВОСТИ](#)
[НАША ОРГАНИЗАЦИЯ](#)
[ДОКУМЕНТЫ](#)
[ПРОЕКТЫ](#)
[ФОТОАЛЬБОМЫ](#)

[КОНТАКТЫ](#)

Мастер-классы для «особенных» детей

НОВОСТИ 14.10.2022 Обновлено: 06.10.2022

Автор: admin

[Share](#)
[WhatsApp](#)
[Email](#)
[Print](#)
[Telegram](#)
[VK](#)



Чем занять ребенка, пока мам танцует? Знает специалист АНО ЦСИ «Маяк», Гахова Анна. Пройти квест? А это значит: необычнознакомиться, рисовать по заданию, искать предметы, как Шерлок Холмс, мять бумагу разными способами (для развития правого полушария), победить, с азартом поиграть в лото. Все получили утешительные призы, а Саша Пашков — суперприз!

Мастер-классы для «особенных» детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Новости
 Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Переагрузка»
 14.11.2022
- Новости
 Занятия в Бассейне Клуба мам «Переагрузка»
 07.11.2022
- Новости
 Спортивный мастер-класс
 07.11.2022
- Новости
 Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
 07.11.2022
- Новости
 Мастер-класс «Особые папины»
 30.10.2022

Многодетные мамы попробовали творить на холсте

НОВОСТИ 06.10.2022 Обновлено: 06.10.2022

Автор: admin

[Share](#)
[WhatsApp](#)
[Email](#)
[Print](#)
[Telegram](#)



«Художник пишет.
 Властная рука Волеящую окутывает дымом.
 Круговоротом невообразимым
 Свивайся, красок яркая река»

Вот так сегодня наши начинающие художницы — многодетные мамы попробовали творить на холсте. Под руководством педагога дополнительного образования Чубаровой Светланы Владимировны из-под рук выходили шедевры!

Творческий мастер-класс проведен при поддержке муниципальной субсидии.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Новости
 Занят гости «Переагрузки»
 14.11.2
- Новости
 Занят мам «Переагрузки»
 07.11.2
- Новости
 Спорт
 07.11.2
- Новости
 Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
 07.11.2
- Новости
 Мастер-класс «Особые папины»
 30.10.2
- Новости
 Обсуждаем дома?
 30.10.2

Мастер-класс по росписи сумки в технике «декупаж»

новости 17.10.2022 Обновлено: 26.10.2022

Автор: admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Прошедшее воскресенье, 16 октября было очень насыщенным! Вот с чем вы ходите в магазин за покупками? С пакетами, авоськами, сумками? Давайте подумаем об экологии, возьмем с собой сумку простую, вместительную, многоразовую, расписанную своими руками! Ну не совсем расписанную, а украшенную в технике «декупаж». Смело отвечайте на вопросы друзей и прохожих «Где вы такую купили?» — «Сделала сама!» Посмотрите, как трудятся наши мамочки-рукодельницы!

Мастер-класс прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Новости
Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.10.2022
- Новости
Занятия в Бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.11.2022
- Новости
Спортивный мастер-класс
07.11.2022
- Новости
Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
07.11.2022
- Новости
Мастер-класс «Осеннее панно»
30.10.2022
- Новости
Оборот «Домовенок» — как влияет на атмосферу в доме?
30.10.2022

Мастер-класс для мам, воспитывающих «особенных» детей

новости 26.09.2022 Обновлено: 05.10.2022

Автор: admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Любим мы, девочки, украшать свой дом милыми безделушками. А если ещё они сделаны своими руками! Прекрасный мастер-класс для мам, воспитывающих «особенных» детей, провела педагог дополнительного образования, просто Мария-искусница, Анна Гахова. Занятие прошло при поддержке Фонда президентских грантов.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Новости
Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.10.2022
- Новости
Занятия в Бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.11.2022
- Новости
Спортивный мастер-класс
07.11.2022
- Новости
Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
07.11.2022
- Новости
Мастер-класс «Осеннее панно»
30.10.2022
- Новости
Оборот «Домовенок» — как влияет на атмосферу в доме?
30.10.2022

Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»

14.11.2022 Обновлено: 14.11.2022

Азур admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Фриц Перлз: «Я пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты – не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Хорошо, если наши ожидания совпадают. А если нет, то ничего тут не поделаешь. Я – это я, а ты – это ты».

Эмоционально мы воспринимаем конфликт, как инструмент, который разрушает отношения. В социуме мы хотим быть только хорошими и стараемся показывать лучшую, сильную часть себя, значит, стараемся избегать конфликтов. В семейных отношениях открываемся больше, но также «уходим» от болезненной темы. Значит, уходя от конфликта, мы избегаем боли, тяжелых переживаний. Но это делать не всегда получается. Чем больше стараемся избегать, тем больше не получается и конфликт набирает обороты. Мы конфликтует так, как умеем, как научились у мамы с мамой, ведь в школе этому не учат. Каждый учится или не учится на собственном опыте, расплачиваясь за ошибки дорогой ценой – одиночеством, потерями.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.11.2022
- Занятия в бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.11.2022
- Спортивный мастер-класс
07.11.2022
- Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
07.11.2022
- Мастер-класс «Осеннее танго»
01.10.2022
- Обрет «Домовенок» – как влияет на атмосферу в доме?
01.10.2022

Встречи в «Психологической гостиной» с педагогом-психологом Ольгой Пятницкой

11.09.2022 Обновлено: 16.09.2022

Азур admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Сегодня, 11.09.2022, в нашем Клубе мам «Перезагрузка» прошли 2 встречи в «Психологической гостиной» с педагогом-психологом Ольгой Пятницкой. Две животрепещущие темы были на повестке дня: «Креативное решение проблем» и «Критика в семье».

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.11.2022
- Занятия в бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.11.2022
- Спортивный мастер-класс
07.11.2022
- Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
07.11.2022
- Индивидуальные к...
- Обрет «Домовенок» – как влияет на атмосферу в доме?
01.10.2022

Занятия йогой в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка»

14.11.2022 Обновлено: 14.11.2022

Азур admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Йога для расслабления и снятия стресса. Когда вы чувствуете стресс или не соответствуете в тревожном ожидании, тело вырабатывает гормоны стресса – кортизол и адреналин, которые повышают возбуждение и давление. Йога помогает снизить уровень гормонов стресса.

На занятиях вместе с **Светланой Арбузовой** мамы не только снимают гормоны стресса, но и повышают гормоны счастья и радости.

Занятия проходят в рамках проекта «Клуб мам «Перезагрузка».

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

- Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Перезагрузка»
14.11.2022
- Занятия в бассейне Клуба мам «Перезагрузка»
07.11.2022
- Спортивный мастер-класс
07.11.2022
- Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом
07.11.2022
- Мастер-класс «Осеннее танго»
01.10.2022
- Обрет «Домовенок» – как влияет на атмосферу в доме?
01.10.2022

Занятия йогой с Марией Арбузовой

НОВОСТИ 30.08.2022 Обновлено: 30.08.2022

Автор admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Как сделать выходной для мам полезным и насыщенным?

Мы знаем ответ на этот вопрос. Уже полюбившиеся нашим мамам занятия йогой с Марией Арбузовой.

Сосредоточенность на себе, умение сконцентрироваться, плавность в движениях — все это на наших занятиях.

Встречи проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

-  **Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Переагрузка»**
14.11.2022
-  **Занятия в бассейне Клуба мам «Переагрузка»**
07.11.2022
-  **Спортивный мастер-класс**
07.11.2022
-  **Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом**
07.11.2022
-  **Мастер-класс «Осеннее панно»**
30.10.2022
-  **Оберет «Домовенок» — как влияет на атмосферу в доме?**
30.10.2022

Спортивный мастер-класс

НОВОСТИ 07.11.2022 Обновлено: 07.11.2022

Автор admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK



Тренировки приедаются, к ним привыкают мышцы, большинство из них обеспечивают телу одноплановую и не вполне полноценную нагрузку. Вот почему свою спортивную программу специалист ЦСИ «Маяк», Мария Арбузова, пытается всегда разнообразить. В идеале любая тренировка должна включать кардио, силовые нагрузки и растяжку. Силовые позволяют наработать красивый рельеф. Растяжка делает тело гибким, обеспечивает нужную амплитуду движений, в том числе при выполнении приседаний, выпадов, ударов в теннисе, взмахов рук в плавании... Она отлично снимает боль в мышцах, которая возникает после тренировок с отягощениями. Мамочки «особенных» деток старательно готовятся к примерке новогоодного платья, стараются изо всех сил!

Спортивный мастер-класс проходит при поддержке Фонда президентских грантов

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

-  **Занятия в «Психологической гостиной» для Клуба мам «Переагрузка»**
14.11.2022
-  **Занятия в бассейне Клуба мам «Переагрузка»**
07.11.2022
-  **Спортивный мастер-класс**
07.11.2022
-  **Индивидуальные консультации для мам «особенных» детей с психологом**
07.11.2022
-  **Мастер-класс «Осеннее панно»**
30.10.2022
-  **Оберет «Домовенок» — как влияет на атмосферу в доме?**
30.10.2022

Мастер-классы по танцам

новости 24.10.2022 Обновлено: 26.10.2022

Автор admin

Share

WhatsApp

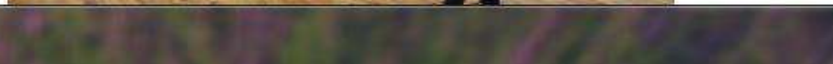
Email

Print



После медитативных часов живописи мамы, воспитывающие «особенных» детей, легко и непринужденно превратились в танцоров под руководством специалиста АНО ЦСИ «Маяк», Брыкиной Екатерины. Да каких танцоров! Старательно запоминая и повторяя па, не преминули посмеяться: настроение — огонь!

Мастер-классы по танцам проходят при поддержке Фонда президентских грантов.



Поход в театр. Моноспектакль «Пиковая дама»

новости 17.10.2022 Обновлено: 26.10.2022

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



CBE



Вечер воскресенья оживил походом в театр! Моноспектакль «Пиковая дама» в исполнении Евгения Князева это прекрасно! Всё это стало возможным благодаря «Центр социальных инициатив «Маяк»» Спасибо за организацию Евгения Рослякова! Закрытие театрального сезона закончили небольшой компанией в кафе!



bx1cohsu908ie6i3kr2vl6b24o9fhlifxivei1cddvavtavk-btszkc9zzvkmzs-02vkwbir-sw.ioo

Фестиваль театральных читок «Театр в тексте»

новости 14.11.2022 Обновлено: 3 дня назад

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



СВЕЖИЕ



С 13 по 20 ноября в Липецке проходит фестиваль театральных читок «Театр в тексте» в культурном пространстве «Библиотека». А как без нас? Да, Клуб мам «Перезагрузка» не выйдет на сцену (хотя, как знать, как знать...), но с удовольствием послушает и посмотрит на другие театральные работы! Поход в театр прошёл при поддержке Фонда президентских грантов.



Поход в театр для мам «особенных» детей

новости 16.12.2022 Обновлено: 20 часов назад

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Как качественно отдохнуть, как с удовольствием провести субботний вечер? В компании светлых мам и в театре! 17 декабря посетили Липецкий драматический театр на Соколе. Давали «Ханулу». Чудесный, красочный, необыкновенно музыкальный спектакль! Поход в театр для мам «особенных» детей прошёл при поддержке Фонда президентских грантов.



Теплые встречи с мамочками нашего клуба ма «Перезагрузка»

новости 16.12.2022 Обновлено: 16.12.2022

Автор: admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Всё, что в жизни есть у меня все, в чем радость каждого дня — это теплые встречи с мамочками нашего клуба мам «Перезагрузка»!

15 декабря — католическое Рождество, а у нас праздник свой — Игротека! Прекрасно поиграли в «Спойлер», посмеялись, попили чай с вкусняшками, поздравили друг друга с наступающим Новым годом. Столько улыбок, смеха, тепла не получу нигде! Спасибо вам, мои дорогие! До встречи в 2023 году! Игротека для мам «особенных» детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

Мастер-класс для мам «особенных» детей

новости 16.12.2022 Обновлено: 16.12.2022

Автор: admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Ничто так не поднимает настроение, как милые безделушки в доме, у каждой из которых есть своя история и огромная сентиментальная ценность. Это может быть малюсенькая статузтка, купленная в сувенирном магазинчике в поездке, или коврик, с любовью связанный бабушкой. А иногда такие вещи появляются в наших домах просто потому, что понравились с первого взгляда, ведь их магии невозможно сопротивляться. А когда они сделаны еще и своими руками!

И пусть некоторые называют такие вещицы ненужными пылесборниками, мы в Клубе мам «Перезагрузка» считаем, что именно в них и скрывается душа каждого жилища.

Делали сегодня милый декор кисти. Посмотрите, что получилось!

Мастер-класс для мам «особенных» детей прошел при поддержке Фонда президентских грантов.

Спортивные и позитивные мамочки Клуба мам «Перезагрузка» в бассейне

новости 10.01.2025 Обновлено: 4 дня назад

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Пилатес — мастер-класс для мам «особенных»

новости 16.01.2025 Обновлено: 9 минут назад

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



Современный мир диктует свои правила. Например, именно сегодня заново сформировался культ красивого тела. Бесспорно, каждый сам выбирает методики совершенствования, но зачем «изобретать велосипед», если есть способы, проверенные десятилетиями и одобренные огромным количеством людей? На одном из них стоит остановиться подробнее – это пилатес. Если исходить из статистики, пилатес – излюбленное занятие у женщин. Почему?

1. Безусловно, первый весомый плюс – это отточенная фигура. В движениях появляется легкость, тело становится более подтянутым. Связано это с тем, что мышцы прорабатываются очень хорошо, тем самым повышается их эластичность. Следствие – прекрасные внешние данные.
2. Пилатес очень полезен тем, кто привык сутулиться или имеет сколиоз, кифоз. Уже после нескольких занятий вы заметите, как ваши плечи расправляются, а за счет уменьшения сутулости вы стали на пару сантиметров выше.
3. Но главная «мишень» пилатеса – это живот и область бедер. Многие страдают от лишних отложений,



О важности отношений

Ваши отношения — это сила, которая толкает вас вперед. Они позволяют вам развиваться и заново открывать себя. Здоровая эмоциональная привязанность — это взаимозависимость, она целительна по своей сути, поскольку позволяет разорвать круг повторений болезненного опыта и излечиться от некоторых прошлых ран. Вы чувствуете, что вас ценят и принимают, не пытаетесь переделать. Если это не так: возможно, вы застряли в негативном цикле отношений или страдаете от страха потерять значимость для того, кого любите. В любом случае принуждение, страх и страдание отнимают у вас удовольствие и шанс быть собой спокойно и свободно.

Советы: как только вы начинаете себя чувствовать не слишком хорошо в отношениях, например часто испытываете злость или печаль, теряете самообладание, занимаете оборонительную позицию или раздражаетесь, нужно задать себе вопросы о чувствах, которые заставляют вас быть агрессивным или беспомощным, и о природе своей привязанности. Это исследование часто проще провести с помощью профессионала. Здесь важно помнить, что в любви не бывает ничего неизбежного: на то, что с нами происходит, мы соглашаемся сами, сознательно или бессознательно.

Специалист АНО ЦСИ «Маяк», Юлия Роддугина, готова помочь Вам!

Индивидуальные консультации с психологом для мам «особенных» детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.



Посещение бассейна для мам «особенных» де

НОВОСТИ

25.01.2023 · Обновлено: 25.01.2023

Автор admin

Share

WhatsApp

Email

Print



«KUHafBrEh

Есть прекрасная цитата из «Автобиографии» Агаты Кристи. Она выразила очень важную мысль, в вольном переводе фраза звучит так: «Любой вид мужества, физического или морального, вызывает у меня восхищение. Если вы вообще находите силы жить, живите с мужеством (в английском языке употреблено слово „courage“, пришедшее в русский со значением „кураж“). Это обязательное качество». Для родителей особенных детей это правило жизни.

22 января 2023 года, обычное воскресенье для обычных мам, но не для мам «Клуба «Перезагрузка»! Куража им не занимать! В бассейне особенно!

Посещение бассейна для мам «особенных» детей проходит при поддержке Фонда президентских грантов.

Индивидуальные консультации с психологом для «особенных» детей

новости 25.01.2023 Обновлено: 21 нед. назад

Автор admin

Share WhatsApp Email Print



Классно кем-то написано! Давайте возьмем на вооружение и да поможет нам психолог!

Новый год – своеобразный мостик между прошлым и будущим! И что, и кого проведем по нему – зависит от сделанного выбора.

Можно взять за руку и провести по нему ЗАВИСТЬ (под транспарантом: «Живут же люди...!»)...можно провести РЕВНОСТЬ («Я недостаточно хороша»)....ОБИДЫ («Я – жертва!»)...БЛУД («Чем опытнее, тем лучше...»)... Можно перевести ГОРДЫНЮ («Я круче!») или ЧРЕВΟΥГОДИЕ (под девизом: «Жить, чтобы есть!»)...ещё можно перейти в новый год под руку с ГНЕВОМ («Что естественно – не безобразно! И взять УНЫНИЕ («Всё плохо!»)

Возможно, щепотка того и другого, как специя в блюде, не повредит и будет своего рода топливом к вершинам совершенства, однако, будет ли это топливо экологичным, вот в чём вопрос!

pg



ГЛАВНАЯ НОВОСТИ НАША ОРГАНИЗАЦИЯ ДОКУМЕНТЫ ПРОЕКТЫ ФОТОАЛЬБОМЫ

КОНТАКТЫ

Встречи в «Психологической гостиной» для мам «особенных» детей

новости 09.01.2023 Обновлено: 6 дней назад

Автор admin

Share WhatsApp Email Print Telegram VK

29 января 2023 состоялась встреча мам «особенных» детей в «Психологической гостиной» с мастером своего дела, специалистом АНО «Маяк», Ольгой Пятницкой. Участницы поговорили о том, как работает мозг человека, что помогает и мешает нам успешно решать жизненные задачи и как помочь себе справиться с негативными эмоциями и стать немного счастливее. А психологические игры и упражнения помогли понять свою стратегию в процессе мышления, свои сильные стороны и внутренние ограничения. Встречи в «Психологической гостиной» для мам «особенных» детей проходят при поддержке Фонда президентских грантов.

СЕДЬМЬЕ НОВОСТИ



новости
Посещение бассейна для мам «особенных» детей
23.01.2023



новости
Индивидуальные консультации с психологом для мам «особенных» детей
23.01.2023



новости
Пилатес – мастер-класс для мам «особенных» детей

Share WhatsApp Email Print Telegram VK