

Женщины с инвалидностью - мы имеем право!

# Я сама!

№ 1 май 2024



# О нас

Просветительский онлайн-проект #ЯСама – для женщин с инвалидностью и людей, готовых им помогать.

Сегодня женщины с инвалидностью остаются одним из самых уязвимых слоев населения. Ограниченные в физических возможностях, они не снимают с себя традиционных обязанностей: выходят замуж, рожают детей, работают и активны в социуме. При этом спрос с них такой же, как и с физически полноценных женщин.

За бытовыми и социальными трудностями им часто не хватает ни сил, ни времени на себя и достижения своих целей. Часто у них нет элементарной поддержки и, оставшись один на один со своими личными проблемами, женщины выгорают, погружаются в депрессивное состояние и деградируют.

Не все женщины с инвалидностью обладают лидерскими качествами и умеют постоять за себя, но это вовсе не означает, что они не хотят жить полной жизнью и добиваться целей, быть красивыми, любимыми, востребованными обществом. Такие женщины сталкиваются со значительно большими трудностями в публичной и частной сферах, им сложнее получить образование, работу, достойную оплату труда, да и просто бывать в женских поддерживающих сообществах.

Проект реализуется в онлайн формате, чтобы любая женщина могла позволить себе заняться самообразованием, общаться, получать слова поддержки и доброе теплое отношение тех, кто их поймет и посочувствует.

Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

К проекту привлечены эксперты-волонтеры – психологи, тренеры, специалисты по ЗОЖ, саморазвитию, юристы, стилисты.

Стать его участником, волонтером или партнером может любой – напишите нам, и с вами обязательно свяжемся и обсудим возможности сотрудничества!



## От редакции

Часто говорят, что не хватает мотивации что-либо сделать и спрашивают, где же её найти?

А нигде!

Мотивация, хоть и очень сильный пинок под зад, но очень малоэффективный.

Мотивация как быстро приходит, так и уходит, и остаётся только дисциплина.

В жизни будет встречаться много людей, которые захотят удержать вас там, где вы сейчас находитесь. Они будут убеждать вас в том, что вы задумали невозможное и нужно посмотреть правде в глаза.

---

***Важно: не позволяйте никому рушить свою мечту!***

---

Как это — быть видимой для мира?

А что если не поймут?

Ну и что?

Кто-то не поймет.

Для кого-то ты будешь прыщиком, на носу, который раздражает. А кто-то попытается захейтить.

Но появятся и те, кто захочет дружить и общаться.

Каждый пишет свою книгу.

Ваше предназначение — это не статуя, вылитая из камня. Это нечто гибкое, что может и должно меняться в зависимости от моего внутреннего и от внешнего.

---

***«Если ты делаешь то, что приносит тебе радость, наслаждение, если ты делаешь то, чем готов заниматься и сегодня, и завтра, и послезавтра - то делай это».***

***(м/ф «Кунг-фу Панда»)***

---

Предназначение в том, чтобы дарить простые улыбки. Заставлять о чем-то задуматься.

Мы говорим современным и актуальным языком об инвалидности.

Для чего нам это нужно?

Мы радуемся и наслаждаемся процессом.

Мы уверены: радуйтесь любым переменам, которое приходят в вашу жизнь, не оборачиваясь на зануд, критиков, пустоту кошелька.

**С уважением ко всему,  
что происходит в этом мире,**

**Анна Спасская и Ольга Юст.**

Давайте знакомиться!

## Наиля Динмухаметова

«Мне 30 лет. Я родилась и выросла в Казани.

У меня ДЦП, но это не мешает мне идти по жизни с улыбкой. Я счастливый человек. У меня большая семья из 4 человек: папа Нургаян, мама Фарида – мой вечный двигатель, старший брат Наиль и 2 питомца: кошки Лилу и Лурдес.

В детстве занималась в изостудии и музыкальной школе, принимала участие в театральных постановках в школьном театре «Зеленая Шуба». Получила высшее образование экономиста и педагога-психолога.

С 2016 года преподает уроки по пониманию инвалидности в детских садах и школах нашего города, в рамках федерального социального проекта «На урок - вместе!».

В 2016 году стала обладательницей титула «Обаятельная Жемчужина» в III Республиканском конкурсе среди женщин с инвалидностью "Жемчужина Татарстана", позже стала координатором конкурса.

В 2018 году получила титул «Мисс Очарование» в Открытом Межрегиональном благотворительном конкурсе красоты и таланта среди девушек с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью «Мисс Свобода - 2018».

Победитель Федерального проекта «Безграничные возможности» в номинации «Наука и образование».

Дважды совершила прыжок с четырехкилометровой высоты в тандеме.



Модель «Особенной школы моделей» Театра Моды «Ильдан-Лик».

Бронзовый призёр Республиканского этапа Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс" 2021 в компетенции «Туризм». Дважды награждена почетной грамотой от Министерства Труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан за активную общественную деятельность».



**Я сама — сильные истории**

## **Сирена Мустафина: «Сейчас у меня другая жизнь!»**

Сирена Мустафина из Высокой Горы в 2011 году перенесла инсульт.

Реанимация, ИВЛ, зонды, развод с мужем в 2013.

***"Я была несчастным инвалидом в отчаянии, - делится Сирена. - Сейчас у меня совсем другая жизнь!"***

Вместе с соцработником Надией Ибатуллиной она училась заново жить.

Работа на тренажерах, гимнастика, строгий режим.



В реабилитационном центре "Идель" девушка начала рисовать.

На фото - ее работы. Некоторые свои рисунки она отправляет нашим воинам в зону СВО.



Сегодня Сирена полностью обслуживает себя, делает небольшую работу по дому.

---

***Девиз Сирены: "Должно быть сильно стремление и настрой!"***

---



## Гузель Насифуллина: «Прорвемся!»

"Я из Елабуги, Татарстан, 1977 года рождения. Третья "Жемчужина-2016"

2 группа с детства, ДЦП, гиперкинетическая форма.

Замужем, многодетная мама - 2 дочки и сын. Высшее образование.

Работала на ОАО "РАДИОПРИБОР" Казань, ушла в декрет инженером 3 категории.

Была руководителем местного проекта комната "Мир детства и мам". Мы проводили встречи с мамами детей инвалидов, помогали их семьям. Ушла по семейным обстоятельствам и состоянию здоровья. Проект живёт и работает до сих пор.

Образование юридическое.

Люблю читать, увлекаюсь фотографированием. Очень люблю рисовать, в основном карандашами - графикой, это так, для себя. Очень общительная.

Сейчас полностью посвятила себя семье, дети посещают много дополнительных занятий, очень разные и творческие. Девочкам 14 и 12 лет, сыну 8.



Чувствую выгорание, с работой не сложилось, так уж получилось. Радуюсь своей семье, детям, но.... С детьми тоже есть проблемы, девочки в переходном возрасте, все вместе проходим этот сложный период. Было всякое.... Прорвёмся)

Муж электрик, раньше работал главным энергетиком в строительной компании, постоянные командировки были, перенёс инсульт, пришлось уйти.

Очень хочется включиться, встряхнуться, поэтому я пришла на проект".

Присоединяйтесь и вы!

## Рушена Кираджиева: «Мы справимся!»

«У меня 1 группа инвалидности по зрению.

Родилась в Казахстане в 1993 году. Мои родители развелись, когда мне было 4 года. И в основном, со мной занимались дедушка и бабушка.

В 2000-м году поступила учиться в школу-интернат для незрячих и слабовидящих детей в городе Омск. В 2012-м году закончила школу, поехала поступать в курский музыкальный колледж. Отучилась там чуть больше года, были проблемы с преподавателем, и я ушла.

Потом поступила в 2014 году в Белгородский колледж искусств и культуры на отделение эстрадного пения, отучилась 3 года, потом в одной из групп в мессенджере, познакомилась с моим теперь уже мужем Ленуром, у нас разница в возрасте 21 год, но нас это не смущает.

В апреле 2018 года мы расписались, и в сентябре родился наш старший сыночек Шакир. Я думала о том, смогу ли я справиться, когда он родится, но мне на первых порах помогала мама, но когда малышу было почти 2 месяца, она уехала, и мы сами, без зрения, стали со всем справляться: гулять, играть, купать, переодевать,

давать лекарства, ну в общем делать всё, что делают любящие родители.

В 2 года наш сыночек пошёл в детский сад, для нас до сих пор является проблемой то, что садик находится в 15-и км от нашего села, и очень тяжело отвозить, и забирать, но мой муж очень старается.

Конечно мы обращались в разные инстанции, на счёт автобуса, но нам так и не помогли... В 2021 году, родился наш младший сыночек Бекир. После его рождения нам никто не помогал, да собственно говоря, и сейчас ни кто не помогает...



Теперь уже оба сыночка ходят в детский сад, ходим с ними в игровые центры, в парки, на детские площадки, и даже ездили на поезде в Уфу.

Нам никто не помогает деньгами, живём на две пенсии по инвалидности, и на две зарплаты, мы оба работаем на предприятии для незрячих. собираем бельевые прищепки на дому. Если будут какие-то вопросы, задавайте, обязательно отвечу!

## Диана Корсакова: «От плохого настроения надо избавляться...»

«У меня инвалидность 1 гр. по зрению. Мне 38 лет. С детства сахарный диабет, в результате чего и потеря зрения. Но это не мешает мне жить и наслаждаться.

После школы я отучилась на художника-оформителя. По профессии поработать не успела.

Сейчас у меня есть замечательная дочь и любящий муж. Занимаюсь музыкой. Пою и играю на бас-гитаре в рок-группе."

Диана играет в музыкальной инклюзивной творческой лаборатории и группы "Базилио Бэнд"! Это проект, который доказывает, что ограничения в зрении не преграда для творческого самовыражения и музыкального таланта.

---

**«Я доверяю теперь тем людям, которые умеют видеть во мне три вещи: печаль, скрывающуюся за улыбкой, любовь, скрывающуюся за гневом, и – причину моего молчания»**

---



Присоединяйтесь к нашему проекту — пусть развитие и совершенствование станет частью вашей жизни, а мы с удовольствием вас поддержим!

Полные версии статей, интервью, анонсов — в нашей группе «Я сама» во ВКонтакте, ТГ-канале, подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!



## Массажный мячик — маленький помощник

Это незаменимый инструмент для поддержания здоровья и физической формы. Мячики разного и размера и формы могут расслабить напряженные мышцы, улучшить кровообращение.

### Работа с руками для устранения усталости

Регулярные упражнения с мячиком предотвращают развитие синдрома карпального туннеля, особенно при работе за компьютером.

#### Комплекс упражнений:

**Положение:** сидя или стоя.

Возьмите массажный мяч в руки и растирайте мышцы от ладоней до плеч.

Фокусируйтесь на участках с наибольшим напряжением.

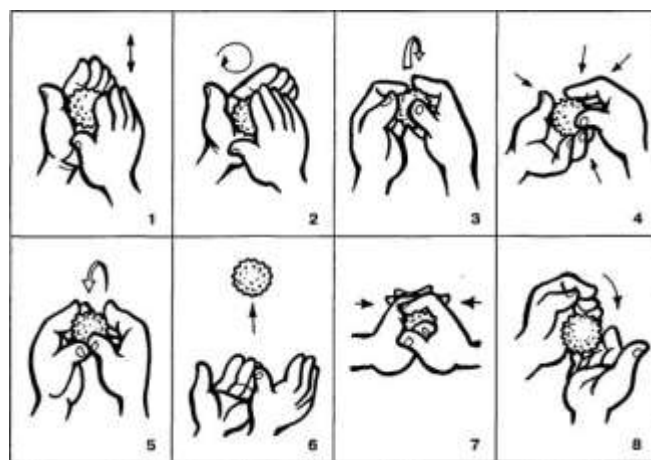
**Длительность:** 3-4 минуты.

### Работа со стопами для расслабления

**Польза:**

Расслабление стоп и улучшение подвижности. Упражнение помогает уменьшить напряжение после долгой ходьбы.

Снятие усталости и отечности. Массаж стоп способствует устранению отечности и чувства тяжести в ногах.



Комплекс полезен после физических нагрузок или длительной прогулки для хорошего самочувствия.

#### Комплекс упражнений:

**Положение:** сидя на стуле.

Ставьте массажные мячи на пол и катайте подошвы ног по ним.

Это улучшит кровообращение и расслабит стопы после долгого дня.

**Длительность:** 3-4 минуты.

[Тренер ЛФК Ольга ЮСТ](#)

## Арина Белоглазова: «Я начала танцевать и гордиться собой»

"Всем привет! Меня зовут Арина, мне 21 год, живу в Нижнекамске, республика Татарстан. В 14 лет мне проводили операцию на позвоночник, была врачебная ошибка, из-за чего я теперь передвигаюсь на инвалидном кресле. После того, как села на коляску, я 3 года не выходила из дома, очень стеснялась себя. В 17 лет меня пригласили съездить на мастер-класс по бальным танцам на инвалидных колясках, после долгих уговоров



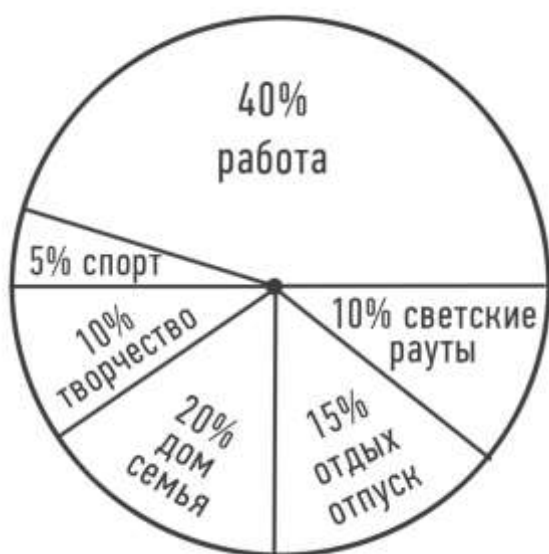
мамы я согласилась и с тех пор моя жизнь очень сильно поменялась. Я начала танцевать, начала гордиться собой, любить себя и нашла молодого человека, с которым мы уже 4 года вместе. В 2020 году участвовала в конкурсе «Жемчужина Татарстана», где заняла 2 место. В 2021 году участвовала в Чемпионате России по бальным танцам на колясках. Сейчас работаю на дому менеджером в интернет-магазине. Очень люблю гулять, путешествовать, заниматься каким-либо рукоделием. Также у меня есть домашнее животное - крыса Рик.

Очень рада познакомиться со всеми, надеюсь найти новых друзей😊

## Как составить функциональный гардероб

Первый шаг к построению своего стиля — создание собственного круга, чтобы понять, каких вещей нам нужно больше, а каких меньше.

Базовый гардероб у каждой из нас будет свой, ведь у всех разный образ жизни, разные предпочтения и привычки. Вам нужно заполнить этот круг по секторам из сфер вашей жизни (какая сфера занимает сколько процентов). Круг — это 100%, например:



Секторов может быть сколько угодно, заполняйте, исходя из своей занятости.

Базовый гардероб должен состоять из простых современных вещей, лаконичного свободного кроя. Желательно в спокойных базовых оттенках (например: белый, черный, серый, бежевый, голубой); без принтов (если принт, то классический, полоска, клетка), потому что именно с



такими вещами вам будет легко составить комплекты на все случаи жизни. К базе вы всегда сможете добавить интересные характерные позиции, такие как леопардовая блузка или яркий джемпер или яркую обувь.

Примерно 70-80% вещей у вас в гардеробе должны быть спокойными базовыми, а 20-30% — акцентными и трендовыми. И обязательно используем аксессуары, они делают образ завершенным и не скучным. Цветные (яркие) базовые гардеробы тоже имеют право на существование. Мы все разные и имеем разнообразные предпочтения и настроение.

И еще один важный момент в формировании гармоничного и функционального гардероба — это формула «три к одному»: на один низ у вас должно быть три верха. (Одна юбка — три верха к ней. Одни брюки (или джинсы) — три верха к ним.

Получить консультацию и задать вопрос стилисту проекта можно здесь:

[Я сама – красота и здоровье](#)

[t.me/mogy\\_sama/](https://t.me/mogy_sama/)

[Стилист Татьяна Калашникова](#)

## Ольга Мукобинова: «Перенимаю опыт для Калмыкии»

"На связи Республика Калмыкия ♥ в моем лице.

Мне 45 лет. В 20 лет разбилась, и вот уже 25 лет передвигаюсь на инвалидной коляске.

Работаю психологом в Элистинском доме-интернате для пожилых и инвалидов.

За 25 лет попробовала себя в разных сферах жизни был и параспорт-стояла у истоков формирования параспорта в Калмыкии.

КМС по армреслингу, первый взрослый разряд по стрельбе из лука и настольному теннису.

Занимаюсь общественной деятельностью в г.Элиста, в частности занимаюсь развитием доступной среды в городе.

Отмечена Благодарностью Министерства социальной защиты труда и занятости Республики Калмыкия; Правительства Республики Калмыкия; Председателя Народного Хурала (Правительства Республики Калмыкия) Общественной палаты Республики Калмыкия; Федерации стрельбы из лука Республики Калмыкия.

В 2016 году признана лучшим параспортсменом.

В 2021 приняла участие в Международном конкурсе "Невская Краса", получила титул Леди Целеустремленность.

В 2022 году стала лауреатом премии "Достояние Республики"



В 2022 и 2023 году входила в оргкомитет Международного конкурса "Невская Краса".

В 2023 с подругами организовали региональный конкурс "Краса Кавказа", который проходил в г.Нальчик.

Учусь, работаю, люблю посещать театры. Хобби алмазная мозаика и изготовление изделий из гипса.

На проекте хочу познакомиться с интересными людьми, перенять опыт и в дальнейшем реализовать его в своей республике".



## Eva Latruan: «Свобода не снаружи, а внутри!»

"Я Аля... 33 года .Родилась в деревне в московской области, сейчас живу в маленьком военном городке так же в московской области... Имею инвалидность но не люблю говорить об этом, да и зачем ? ДЦП меня не победить. Стараюсь помнить,что свобода не снаружи,а внутри.

Пишу стихи, не знаю, кажется сколько себя помню столько и пишу . (По образованию я экономист,но все эти цифры это не мое) люблю стихи. Вообще считаю, что стихи это такая особая самостоятельная единица которая проживает свою собственную жизнь а я лишь помогаю им сформироваться на бумаге.

Мне кажется единственное, что я действительно умею и люблю это писать. Но не считаю себя поэтессой. Для меня это вообще как оскорбление. Все таки я поэт , для меня это слово без гендера.

Более 10 лет я автор текстов песен. Очень нравится когда их слушают! Спасибо моему другу с которым мы творим эту магию вместе.

Пишу, дышу, творю и вытворяю. Верю во Вселенную. Как говорят творческая на всю голову. Не могу жить без музыки, обожаю смотреть футбол и кёрлинг".



### Если

Если радость, то на весь свет,  
Если смех от простого счастья,  
Если нужен тебе ответ  
То он прост как дожди в ненастье,  
Если плакать, от боли лишь  
И смеяться назло проблемам,  
Если ты сейчас промолчишь  
То ты снова построишь стены,  
Если Ангел, то белокрыл,  
Если дьявол, то в черной маске,  
Если ты вдруг глаза закрыл,  
Значит, тоже поверил в сказки,  
Если шаг, то только вперед,  
Если звезды, то на ладони,  
Где то там нас победа ждет  
И достигнем ее мы вскоре,  
Если дружба, то на века,  
А любовь, только без разлуки,  
Из далЕка, из далека,  
Мы протянем друг другу руки,  
Если вместе, то мы семья,  
И сильнее любой преграды,  
Под ногами у нас земля,  
Нам не нужно другой награды,  
Если правду, то лишь в глаза,  
Отвечать за поступки честью,  
А из глаз потечет слеза, только если....

## Светлана Сундарева: «Я живу и радуюсь жизни!»

«Мне 26 лет. Я из небольшого сибирского городка Саяногорска, который находится в Республике Хакасия. У меня инвалидность с детства, ДЦП. Имею юридическое образование, несколько лет работаю юристом в общественной организации. Там у меня была открыта своя юридическая консультация, в которой я помогала нуждающимся людям и людям с ограниченными возможностями здоровья и их семьям. Недавно я закрыла консультацию, так как словила сильное выгорание, поняла, что хочу переключиться и заняться чем-то другим, но не менее нужным и полезным для других.

Сейчас продолжаю работать в той же организации помощником руководителя, продолжаю помогать таким же, как я. Хочу начать работать с текстами, хочу стать редактором, копирайтером, начинаю развиваться в этом направлении, ищу работу. Это действительно мое, люблю писать, корректировать, придумывать. Раньше писала стихи, песни. Обожаю читать книги, с детства много читаю. Люблю музыку, нравится петь. Увлекаюсь психологией, даже собиралась поступать на психолога. Люблю русский язык, могла бы стать филологом, по возможности изучаю английский язык, нравится история, особенно история России. Люблю хорошее кино, со смыслом. Как и многие, смотрю сериалы, фильмы,

дорамы, аниме в свободное время. Стараюсь не засиживаться дома, куда-то выбираюсь, гуляю, общаюсь, чтобы не захандрить.

В общем, живу, как могу, как получается, и радуюсь жизни, чего и



вам желаю! Спасибо за то, что придумали и создали такой проект! Читаю истории других девушек, это вдохновляет и мотивирует! Вы все такие удивительные и крутые, правда! Буду рада познакомиться и пообщаться с каждой из вас! Всем добра, удачи и прекрасного настроения!"



Я сама — наши истории

## Айгуль Исмагилова: «Лучше рассчитывать на себя!»

Казанская поэтесса. Двенадцать лет проучилась в школе-интернате для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В 2007 закончила факультет журналистики Казанского федерального университета работала много лет в библиотеке Казанского медицинского университета заведующей отделом в IT сфере. В данный момент жизни занимаюсь декоративно прикладным искусством (рисую шамаили) и пишу стихи. 2020 году закончила театральную инклюзивную школу и играю в театральных постановках в "MON". В 2021 стала победительницей республиканского конкурса красоты среди женщин с инвалидностью "Жемчужина Татарстана"

Победила в региональном этапе чемпионата «Абилимпикс» I место

по компетенции «Полиграфия», II место по компетенции «Туризм».

Многое в жизни приходится делать самой. Часто помогает муж. Муж тоже инвалид с детства, и работает за двоих, потому что я ушла с работы из-за проблем со спиной.

В 2023 году издала свой второй официальный сборник стихов. Мои стихи можно найти в 17 коллективных сборниках стихов и малой прозы



Наиболее значимые достижения:

Четыре авторских авторских сборника,

17 лет официальной работы,

7 лет на руководящей должности

Выплатила ипотеку,

Побывала в 9 странах,

Победитель и призер региональных и всероссийских конкурсов.

Живу 16 лет с мужем, 11 лет в официальном браке

Участвую во многих проектах, как волонтер.

Учу арабский, понимаю коранический тексты. Многое из перечисленного добилась сама без чей-то помощи.

Парой было очень тяжело, но я понимаю теперь что лучше рассчитывать на себя, чем надеяться на других».

## «Сиреневый бульвар» Анны Носковой

Анна Носкова из города Батайска Ростовской области в 18 лет ослепла от осложнения неизлечимой болезни.

Желание жить вернули аудиокниги. Потом в голове стали возникать свои сюжеты. Первые рассказы она надиктовала маме в 2020 году. Анна писала «в стол», но потом решила издать книгу «Нирвана», тираж быстро разошелся.

Это вдохновило Анну продолжить работу.

Закрученные сюжеты и непредсказуемые концовки до последней страницы держат читателя в напряжении.

Сиреневый бульвар — центр маленького городка, где в размеренную жизнь врываются события, переворачивающие с ног на голову жизнь его обитателей. Они разные: богатые и бедные, честные и испорченные деньгами и властью. Мать продает ребенка ради любовника. Заласканная семьей дочь становится бродяжкой. Город поделен на сферы влияния, где каждый мнит себя хозяином.

Но однажды их судьбы пересекаются на Сиреновом бульваре, и сюжет принимает неожиданный оборот.



Что выдадут внезапно раскрытые тайны? Читайте «Сиреневый бульвар», и тайны книги вам покорятся.

Своей очереди ждут еще несколько рукописей.



## Елена Вялых и ее «Малюсенькое счастье»

Елена Вялых - незрячая поэтесса из деревни Веселая роща, где всего два жилых дома. Несмотря на ограничения, девушка пишет стихи и активно участвует в конкурсах. Елена мечтала издать сборник, но на это не было денег. Ей помогли волонтеры, и сейчас поэтессе ждут на презентациях дебютной книги.

В школе-интернате начала писать стихи, в которых, не таясь, показывала полноту своей жизни. Там есть место всему: вере в добро и справедливость, крепкой дружбе, жестоким разочарованиям, искренней любви. Несмотря на ограничения, Елена живет насыщенной жизнью: пишет стихи и статьи, много читает, владея шрифтом Брайля, выступает на творческих вечерах, плетет из бисера, занимается спортом.

«Малюсенькое счастье» — сборник стихов о жизни, счастье, любви, дружбе, Родине, ее находки и разочарования — строки без прикрас, чувства человека, обладающего чуткой душой. Через легкие трогательные четверостишья автор делится своими переживаниями, в очередной раз доказывая: глазами можно не увидеть того, что видит сердце.



### Малюсенькое счастье

Малюсенькое счастье,  
Запрыгни на ладошку,  
Чтоб притушить ненастья,  
Побудь со мной немножко!

Ты отогрей мне сердце  
Своею теплотою,  
Дай ключ к волшебной двери,  
Чтоб встретиться с мечтою!

С любовью повстречаться,  
Которой в жизни нету,  
Во снах позволь умчаться  
От зла, к добру и свету!

Мою очисти душу  
От яростных сомнений,  
От горьких слёз в подушку,  
От страхов и смятений.

В клубок всю боль и горе  
Смотай и брось подальше,  
Поток иссякнет вскоре  
Неискренности, фальши.

Сожми в тугой комок  
Обиду, гнев, потерю,  
Всё это на замок  
Запри за мощной дверью.

Малюсенькое счастье,  
Запрыгни на ладошку,  
Прочь уведя ненастья,  
Со мной останься, крошка!

## **«Душа с душою говорит»**

Благотворительный проект, в котором художники дарят картины в дома-интернаты для пожилых людей и инвалидов.

Благотворительный проект ищет:

- ❖ художников (любителей и профессионалов), готовых дарить картины;
- ❖ автоволонтеров, волонтеров, готовых помогать в поездках, в работе с соцсетями и др.
- ❖ спонсоров для поддержки проекта, закупки материалов, оформления картин и организации поездок в дома-интернаты;
- ❖ единомышленников - Арт-студии, художественные школы, творческие ВУЗы;
- ❖ партнеров проекта.

Каждый из вас может стать частью большого дела.

Участвовать в проекте можете любыми ресурсами - заполните анкету на сайте [«Душа с душою говорит»](https://dusha-art.ru/) <https://dusha-art.ru/>

Подробнее о проекте:

[vk.com/dusha\\_s\\_dushoyu](https://vk.com/dusha_s_dushoyu)

[ВКонтакте](#)

☎ Любовь Чернова +7 (903) 439 09 90

Приглашаем вас и ваших знакомых принять участие в I Всероссийской

передвижной выставке “Отражения души”!

Да! Даже если вы не художник!



Для участия всего лишь нужно:

- 🎙 записать на диктофон ваши авторские стихи или любимые произведения других поэтов, которые ассоциируются с душой, отражением души;
- 🎧 важно запись сделать в тишине без посторонних звуков!
- ✉ отправить аудиофайл на электронную почту [smm@dusha-art.ru](mailto:smm@dusha-art.ru). В теме письма указать “Стихи для выставки”, а в самом письме — ваше имя, фамилию, название стихотворения и его автора.

Мы объединим все записи в единую аудиодорожку, которая будет воспроизводиться фоном во время проведения выставки.

Прочитанные вами стихи услышат во всех городах России, где пройдет выставка: Санкт-Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону, Ставропольском крае, Нижнем Новгороде, Самаре, Тюмени, Омске, Новосибирске!

За активное участие и поддержку мы направим каждому в ответ благодарственное письмо и сертификат участника.

## Литературный клуб по пятницам

Каждую пятницу в 19.00 Мск мы встречаемся онлайн в нашем литературном клубе.

Мы делимся стихами и прозой собственного сочинения. У всех авторов есть свои изданные книги, и мы хотим рассказать вам истории талантливых писателей и поэтов проекта «Я сама!».

**Анна Носкова**, в 18 ослепла от осложнения неизлечимой болезни.



Желание жить ей вернули аудиокниги. В голове стали возникать свои сюжеты. Первые рассказы она надиктовала маме в 2020 году, после одна за другой

родились детективные повести. В 2024 году вышли сразу две книги: «Сирневый бульвар» и «Перекасти-

поле».



**Елена Вялых** – незрячая поэтесса, выпустившая первый сборник стихов «Малюсенькое счастье» в 2024 году. Пишет с 15 лет, участвует в конкурсах чтецов и декламирует свои стихи на мероприятиях.



**Аля Струкова**, поэт, пишет под псевдонимом Eva Latruan. Уверена, что ДЦП ее не победить. Более 10 лет автр текстов песен. Уверена, что стихи — это особая самостоятельная единица которая проживает свою собственную жизнь а она лишь помогает им сформироваться на бумаге.



**Если вы мечтаете издать свой сборник стихов или книгу — на проекте «Я сама!» это можно сделать бесплатно, от идеи до издания полное сопровождение, свяжитесь с нами, и мы с радостью ответим на все ваши вопросы!**

| Игры, в которые играют леди

## BIZ QUIZ — деловая игра и вечер знакомств

BIZ QUIZ — деловая игра в уникальном формате, сочетающая в себе нетворкинг и интеллектуальные поединки.

В квизе соревнуются несколько команд, и каждая по итогам получает подарки от партнеров и организаторов мероприятия.

Во время квиза участницы не только демонстрируют свой ум, сообразительность, деловые качества и обаяние, но и получают возможность обменяться контактами с потенциальными деловыми партнерами, налаживая нужные связи и продвигая свой бизнес.

Для игроков предусмотрена возможность заявить о себе в игре и оставить свою рекламу в формате визиток, листовок и буклетов.

Для партнеров разработаны пакеты спонсорства от VIP до мини.

Обе стороны получают возможность рекламы в соцсетях и чатах проекта.

Сегодня BIZ QUIZ расширяет границы, организовывая деловые игры в разных городах России. Стать ее координатором в вашем городе можно, связавшись с ее основателями — Юлией Метельской и Анастасией Скоромкиной.

BIZ QUIZ — это прекрасная возможность заявить о себе и своем бизнесе,



прокачать свои коммуникативные, интеллектуальные, деловые навыки и выйти на новый уровень.

Подробности здесь:



Контакты организаторов:

+7 (950) 985-10-03 - Анастасия Скоромкина

+7 (923) 586-55-53 - Юлика Метельская

Журнал проекта «Я сама!» выпускается в электронном формате, создается на средства и силами организаторов проекта и распространяется бесплатно.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Ольга Юст, Анна Спасская, Татьяна Калашникова.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей, открытых источников

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта:  
[spasskaya.aa@gmail.com](mailto:spasskaya.aa@gmail.com)



Фото на обложке: сооснователь проекта «Я сама!» Ольга ЮСТ.

Мы — на платформе  
Международного сообщества  
«ПРО Женщин»:

