

Лауреат в номинации
"Социальный проект
федеральных СМУ"

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ЖУРНАЛИСТОВ



Советы психолога, финансиста, книжный обзор, афиша

Сильные истории

Валерия Варсегова: "Мой путь - вопреки болезни!"

*Внутренние
барьеры: почему
люди с ОВЗ
отказываются
работать*

*Куда обратиться
за поддержкой*

*Как общаться с
людьми с
инвалидностью*

*Советы пожилым для
комфортной жизни*

А что, так можно было? Я тоже так хочу!

Я - сама!

№ 1 (20), январь, 2026



ART-STAR



БАКАН.RU

НИВА
ЧЕРНОЗЕМЬЯ



Особые
Встречи



КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
ИМ. В.С. АЛЕВИНА

В этом номере:

О нас	4
От редакции	5
Новый год — дорога к переменам!	7
За кулисами почтенного возраста (советы пожилым для комфортной жизни)	9
Диалоги с психологом. "Сын не звонит!"	14
Валерия Варсегова: «Мой путь - вопреки болезни!»	16
Анна Никитина: «Делай то, что можешь, с тем, что у тебя есть, там, где ты есть»	19
Почему люди с ОВЗ отказываются от трудоустройства	21
Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России	24
Как зашелестели «Свежие страницы»	25
Антимошенник: инструменты для вашей финансовой безопасности	30
Творческое пространство Анастасии Лабецкой	33
«Особый» стиль и красота	35
Как общаться с людьми с инвалидностью: правила этикета, которые делают мир лучше	37
Компас ценностей: как услышать себя и свои цели	40
Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте	42
Афиша проекта «Особые встречи» на январь	42
Партнеры проекта	46

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

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Eva Latruan &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Ирина Титова &, Оксана Соколкина, Анастасия Лабецкая &, Татьяна Чуржакова &, Александра Каткова &, Валерия Версегова &.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Медиа-партнер: портал Abakan.ru

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей, открытых источников.

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: +7 902 404 54 24 (любой мессенджер)

Наш сайт: mogy-sama.ru

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Валерия Версегова (из личного архива)



«Я — сама!» — журнал о женщинах и для женщин с ОВЗ и неограниченными возможностями в жизни, и людей, готовых им помочь.

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.

О нас

За бытовыми и социальными трудностями им часто не хватает ни сил, ни времени на себя и достижение 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.

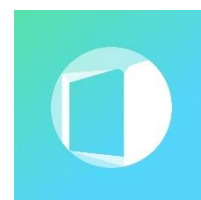
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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

С августа 2024 года наш журнал — амбассадор и партнер проекта Агентства стратегических инициатив по продвижению новых проектов «Открыто для всех»*, сообщества инклюзивного бизнеса.

*«Открыто для всех» - федеральный инклюзивный проект, программа вовлечения бизнеса в создание доступной среды, продуктов, сервисов, услуг для людей с инвалидностью.

Среди его задач: увеличение доли бизнеса, внедряющего инклюзивные практики; создание новых рабочих мест для людей с инвалидностью, доступность образовательных программ и стажировки, повышение качества доступности товаров, услуг и сервисов для ЛСИ через активное вовлечение бизнеса и государства.



От редакции

Дорогие читательницы!

Новый 2026 год — чистый лист. Не просто бумага, а холст, на котором мы сами рисуем свой путь. Да, иногда кисть дрожит, а краски кажутся не теми — но именно в этом — наша сила.

Вы — не те, кого определяют границы. Вы — те, кто их переосмысливает. Кто превращает «не могу» в «научусь», «трудно» — в «интересно», а «одинок» — в «я найду свой круг».

В этом году давайте замечать маленькие победы, гордиться даже малюсенькими шагами, а не только прыжками, поддерживать друг друга так, как никто другой не сможет.

«Я — сама!» — это не про то, что мы всё делаем в одиночку. Это про веру в себя, даже когда мир сомневается.

2026-й уже здесь — и он ждёт, чтобы стать вашим годом с вашими целями, победами и историями, которые захочется перечитывать с улыбкой. Да, жизнь иногда подкидывает маршруты с крутыми подъёмами. Но знаете, что ценно? Вид с вершины. Тот самый момент, когда понимаешь: «Я это сделала. Сама».

Пусть в этом году каждое «нет» станет поводом для нового «а что, если да?», каждая преграда — точкой роста, а каждый день — доказательством: вы сильнее, чем кажется.

2026 год может стать временем, когда мы позволим себе мечтать без поправок на реальность, научимся принимать помощь как дар, а не как слабость, будем ценить не только результат, но и путь со всеми его неровностями и открытиями.

«Я — сама!» — не значит «одна». Это значит: «Я выбираю. Я решаю. Я иду — и горжусь этим».

Чтобы та, которой сейчас тяжело, прочитав, подумала: «А что, так можно было? Я тоже так хочу!»

С уважением ко всему,
что происходит в этом мире
и верой в каждую из вас,
основатели проекта
«Я — сама!»
Анна Спасская и Ольга Юст

Журнал «Я – сама!» - лауреат Всероссийского конкурса Фонда Андрея Первозванного «Семья и будущее России» в номинации «Социальный проект федеральных СМИ».

Для нас эта награда — громкое и официальное «Так можно было!», сказанное на всю страну. Это признание вашей силы, ваших прав, ваших историй. Эта победа сложилась из вашей смелости делиться, вашего желания меняться и вашей неутомимой веры в то, что завтра может быть лучше, чем вчера.



На фото: главред «Я – сама!» Анна Спасская и координатор конкурса «Семья и будущее России», ст. преподаватель цифровой журналистики МГУ, кандидат филологических наук Александр Гатилин

#МыслиСоСмыслом

Новый год — дорога к переменам!



Eva Latruan — современный поэт и автор песен. В её стихах оживают целые миры: она верит, что поэзия живёт собственной жизнью, а её роль — лишь помочь ей оформиться на бумаге. В соавторстве с другом создаёт песни: она отвечает за тексты, он — за музыку и исполнение.

Обожает смотреть футбол и кёрлинг и не представляет свою жизнь без музыки.

Автор сборников стихов:

[Счастье на кольцах Сатурна](#)
[Воспоминания на клавишах](#)
[Босиком за мечтой](#)



г. Чехов ☺

Вот и завершился ещё один год. Не знаю, как для кого, но для меня он оказался очень тяжёлым — полным непростых событий и решений. Однако год подошёл к концу, и пришло время новых свершений.

Первый месяц года всегда наполнен особым смыслом. Это время, когда воздух пропитан предвкушением перемен, а сердце открыто новым возможностям. Каждый январь мы словно получаем чистый лист — и можем написать на нём свою новую историю.

Символизм заложен в самой природе января. Название этому месяцу подарил древнеримский двуликий бог Янус: одной стороной лица он был обращён в прошлое, другой — в будущее.

После новогодних праздников, когда все заботы временно отложены, появляется уникальная возможность взглянуть на свою жизнь со стороны. Это момент, когда старые привычки уже отступили, а новые ещё не успели укорениться. У меня, правда, одна старая привычка осталась — ежедневная планка. Присоединяйтесь!

Предлагаю начать год с постановки новых целей — и двигаться к ним маленькими шагами. Даже взгляд в сторону цели уже приближает к ней.

Практические шаги к переменам

1. Определите приоритеты. Составьте список того, что действительно важно для вас в новом году.
2. Установите конкретные цели. Разбейте большие задачи на маленькие, достижимые шаги.
3. Создайте план действий. Запишите, что именно вы будете делать каждый день для достижения своих целей.



Открою секрет: именно по такому плану я жила в ушедшем году. Результат: ещё до его завершения у меня вышла четвёртая книга — «Мягкими лапками» — более 150 стихотворений. Впечатляет, правда?

К слову, все стихи написаны в течение 10 месяцев 2025 года. Так что метод работает — проверено на себе. Главное — начать и не потерять мотивацию. А это бывает непросто.

Как сохранить мотивацию?

Ведите дневник успехов. Записывайте даже маленькие победы — они складываются в большой результат.

Найдите единомышленников. Поддержка близких и тех, кто идёт тем же путём, поможет не свернуть с выбранного маршрута.

Празднуйте достижения. Отмечайте каждый шаг вперёд — каким бы незначительным он ни казался.

Следуйте этим простым шагам — и начните уже сегодня!



Пусть эти мысли станут вашим компасом в новом году. И помните: самое прекрасное в январе — то, что у вас всегда есть возможность начать всё сначала.

Пусть январь станет для вас временем великих открытий и свершений. Помните: самые важные перемены начинаются с мысли, а мысль может родиться в любой момент. Особенно в январе, когда весь мир словно замирает в ожидании чего-то нового.

С теплом,

ваша [Eva Latruan](#)

Пожилые люди традиционно относятся к категории маломобильных, поэтому создание для них доступной и комфортной среды – особенно сложная задача. Ведь у пожилого человека, даже не имеющего инвалидности, как правило, есть проблемы с передвижением, зрением, слухом и пониманием, координацией движения и памятью, проявляющиеся в разной степени. Потому приспособление среды для тех, чей почтенный возраст и жизненный опыт вызывает уважение, требует комплексного подхода.

В эту подборку войдут несколько советов, которые помогут пожилым людям преодолеть некоторые неудобства и проблемы дома.

За кулисами почтенного возраста



Ирина Кю Деффо - историк-преподаватель, эксперт по созданию безбарьерной среды для инвалидов и маломобильных групп населения, специалист по реабилитации и абилитации людей с инвалидностью в области создания комфортной среды.

Автор методического пособия «Школа доступной среды»

г. Архангельск



Прием лекарств – это ежедневная процедура, которая со временем становится рутиной, и все-таки, чтобы уменьшить заботу об этом, можно оборудовать на кухне или в комнате уголок для приема лекарств. Все, что необходимо, лучше сосредоточить в одном месте: заполненную таблетницу, таймер или часы, бутылку питьевой воды, очки, и памятку с очередностью приема препаратов.

Таблетницу можно использовать с таймером, чтобы она напоминала о необходимости принять лекарство, они свободно продаются на маркетплейсах. Периодически домашнюю аптечку следует проверять на срок годности лекарств, если срок истек, препараты надо утилизировать.

В доступном и постоянном месте могут храниться полезные приборы и гаджеты: тонометр – для измерения давления; глюкометр – для измерения сахара; пульсоксиметр – для измерения пульса и уровня кислорода в крови, электронный термометр – для измерения температуры; напольные весы – для контроля веса.

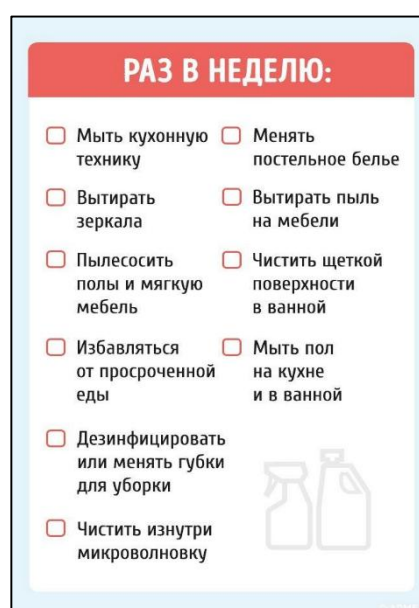


Чтобы не забыть!

Нередко пожилые люди с

проявлениями деменции, возрастными изменениями памяти не могут сразу вспомнить, какие лекарства принимали, какие медицинские манипуляции или процедуры проходили. Чтобы не потерять в глубинах воспоминаний нужную информацию, неплохо будет все необходимое внести в памятку, которая поможет сориентироваться родственникам, врачам, сиделкам, социальным работникам. Памятка, прикрепленная магнитиком на холодильник, может содержать сведения о лекарствах и процедурах, о том, где находятся документы пожилого человека: паспорт, медицинский полис, выписка из медкарты и т. д., на случай, если никого из близких нет рядом. (А врачу в поликлинике может помочь фотография упаковок с лекарствами или их список, сделанные на мобильный телефон почтенного пациента, и тогда точно не спутаешь «Панкреатин» и «Пантокрин», «Супрастин» и «Супрадин».)

Там же можно повесить список покупок, необходимых дел на день или на неделю, чтобы ничего не забыть, и вычеркивать то, что уже сделано. Это добавит пожилому человеку дисциплины и организованности. А в надежном месте (даже в самом холодильнике) можно держать «конверт» или «папку жизни» с копиями необходимых документов, упакованных в непромокаемый файл с zip-застежкой.



Часто люди с нарушением памяти и ориентации в пространстве самостоятельно выходят на улицу, а потом испытывают трудности при возвращении домой. Сориентировать их действия и направление движения

поможет простая бирочка, нашитая на одежду, где можно указать имя и адрес человека, а также телефон родственника, который может забрать «потеряшку».

В мобильном телефоне должен быть номер ближайшего родственника, и сим-карту лучше тоже оформить на него. Сам мобильник должен быть максимально простым, с крупными кнопками. Основные телефоны близких, родных должны набираться через функцию быстрого набора нажатием одной кнопки. Желательно, чтобы телефон принимал звонки только от абонентов из книги контактов.

Хранение нужных мелочей - еще одна забота пожилого человека, в обиходе всегда есть вещи, которые должны быть под рукой: очки, пульт от телевизора, ключи, косметические средства. Пожилые люди привыкают, что все вещи имеют свое место, и переживают, когда их там не находят.

В таком случае можно подумать об органайзере с кармашками, где разместить некоторые необходимые вещи. Такой органайзер можно повесить на внутренней дверце шкафа или на видном месте на стене. Пульт от телевизора лучше иметь универсальный («все в одном»), чтобы он всегда был не месте, хорошим решением будет использование «липучки» на пульте и кусочка фетра на



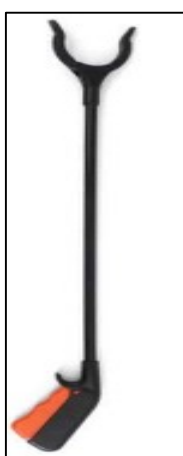
подлокотнике кресла или дивана. Что касается очков, то их лучше иметь несколько пар, чтобы они все время были под руками в разных местах. Найти мелкие вещи, а также отыскать домашнего питомца могут помочь смарт-трекеры – брелоки со световым и звуковым оповещением. Они бывают цветные и черно-белые, можно выбрать подходящий цвет. Брелоки прикрепляются к предметам, которые часто теряются. Когда что-то из этого в очередной раз пропадет, достаточно нажать кнопку на радиопоисковике, и брелок подаст звуковой сигнал, по которому предмет можно будет найти.

Предотвращение падений – важная составляющая обеспечения безопасности пожилого человека. Причины падений бывают разные: можно поскользнуться, запнуться, потерять равновесие..., но как бы там ни было, от падений нужно беречься. В таком случае могут помочь простые вещи: ручки, поручни, устойчивые предметы мебели. Об этом я писала в предыдущих статьях. Одной из распространенных причин падения может быть небольшой коврик, не прикрепленный к полу, за который можно запнуться или поскользнуться на полу. Простым решением проблемы послужит двухсторонний скотч или силиконовые наклейки с обратной стороны коврика, закрепленные по углам.



Если падения все-таки избежать не удалось, то надо постараться поскорее встать, прибегнув к помощи тех, кто есть дома. Если помощников или родственников нет, и придется какое-то время провести на полу в ожидании помощи, (а такое случается), уменьшить дискомфорт ситуации поможет «островок безопасности», который можно устроить в удобном месте в комнате. Для этого достаточно положить на пол что-то мягкое (одеяло, плед, мягкий или спортивный коврик) и поставить бутылку воды. Главное, чтобы до этого «островка» можно было легко добраться, перемещаясь по полу. Чтобы достать нужную вещь на полу или с пола можно использовать крючок или захват на длинной ручке.

Если пожилой человек дома один, можно позаботиться о его безопасности с помощью видеокамеры и телефона, если в квартире что-то случилось или человек упал, сработает сигнал на телефон родственников.



Найти точку надежной опоры – еще один способ, чтобы не упасть, если движения почтенного человека неуверенны, координация нарушена. Сохранить равновесие можно, если под рукой есть опора – поручень, ручка двери, предмет мебели. Важно разместить опоры при передвижении так, чтобы можно было перехватиться или вытянутой руки. Главное, чтобы

опереться на расстоянии

опора была надежной и устойчивой, не качалась и не прогибалась. Следует обеспечить безопасность в таких местах дома, как кухня, санузел, ванная комната, так как там вода, скользкие и горячие поверхности – это увеличивает риск падения или травмирования. Поручни и опоры в санузле и ванной помогут легче сесть и встать с унитаза, залезть и вылезти из ванной. (Об этом я уже писала в предыдущих номерах журнала). Со временем пожилому человеку могут понадобиться опорные устройства для передвижения по дому или на улице. Устройство можно выбрать по своим параметрам и вкусу, сейчас в ортопедических магазинах много интересных моделей – одно и многоопорные трости, локтевые и подмышечные костыли, шагающие ходунки или роллаторы. Не стоит стесняться пользоваться этими устройствами, главное – безопасность. Ведь

даже мягкие падения в пожилом возрасте чреваты серьезными травмами – переломами, ушибами, сотрясениями, после которых придется проходить лечение и реабилитацию.

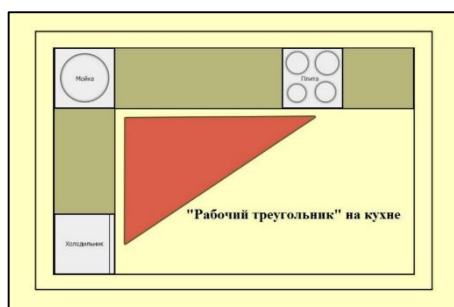


С возрастом у пожилых людей резко возрастают энергозатраты на выполнение простых действий, которые раньше давались легко и без напряжения. Со временем люди почтенного возраста экономят на шагах, движениях и усилиях. Потому более рациональная организация пространства – хороший выход из положения. Все, что необходимо, должно быть в зоне досягаемости, чтобы не наклоняться, не вытягиваться, не терять времени на поиски.

Здесь, безусловно, действует принцип изменения пространства, а не человека. Пожалуй, будет правильным создание «компактных зон» в комнате, на кухне, в санузле и ванной комнате:

- диван – стол – телевизор – свет;
- кровать – тумбочка – свет;
- холодильник – мойка – зона готовки – плита;
- раковина – зеркало – свет, и т.д.

Даже более удобная поза, в которой человек стоит, сидит или лежит – это его расположение в пространстве, поэтому предметы и вещи – под человека, а не наоборот.



У каждого человека почтенного возраста есть свои маленькие хитрости, как сделать свою жизнь комфортнее и безопаснее, свои привычки и предпочтения. Надеюсь, что мои рекомендации помогут таким людям или подскажут выход из сложной бытовой ситуации, с которыми им приходится сталкиваться каждый день...

Будьте здоровы в новом году!

Диалоги с психологом



Светлана ШВАБ, клинический, семейный психолог, бизнес-тренер, практик НЛП. Помогает справляться с трудностями и обретать внутреннюю опору — профессионально, бережно и безопасно.

г. Александров

Каждому подписчику на ТГ-канал [@shvab_psiholog](https://t.me/shvab_psiholog) — бесплатная диагностическая консультация.



Сын не звонит!

Рассказывая свою историю, Екатерина не могла успокоиться, с каждым словом начиная ещё больше плакать.

"Пятый день сын не звонит. Вообще не хочет разговаривать. Мы с мужем переехали в другой город два года назад. Сын с семьей остался на родине, а теперь в гости не приезжает, а в последнее время и разговаривать не желает. Не представляете, как тяжело в таком состоянии! Мы с мужем скучаем, из-за этого болеем, и, кажется, так и умрем от одиночества.

Всю жизнь для него жили. Квартиру купили, деньгами помогали. Почему сын нас так не любит?"

Екатерина вспоминала, сколько жизненных сил отдавала сыну. Обиды сжимали грудь, начинался спазм, и она задыхалась. Обычный разговор превратился в сплошную жалобу на любимого сына.

В последнее время женщина обзавелась букетом болезней, она все чаще тревожилась и беспокойно спала, стала нервной и плаксивой.

В свои 65 лет Екатерина ничем толком не занималась. Дома был больной муж, о котором она говорила с раздражением.

Екатерина стала частым посетителем в больнице, она ходила по врачам, рассказывая свою историю о несправедливости любви.

"Послушайте, Екатерина, если вы измените свое поведение, отношения с сыном можно будет исправить. Только придется поработать".

Екатерине же хотелось, чтобы ее пожалели и присоединились к разговору, осуждая несправедливость в жизни.

Но в этот раз жалость была бы плохим помощником.

"Да, хочу изменить ситуацию, только не знаю как", - вот было бы лучшим выходом для Екатерины.

Стоит попробовать, ведь если продолжать себя вести как раньше, результат вас не устроит. Значит нужно менять свои действия.

В первую очередь, нужно установить главное правило: перестать жаловаться на сына, на судьбу, на больного мужа.

Одна из причин того, что человек жалуется: он не хочет ничего менять. Например, ходит по врачам в поисках одобрения и поддержки, но не пытается разобраться с этой ситуацией, как нужно.

Второе правило: нужно перестать обижаться на сына. Конечно, этим заставить сына испытывать чувство вины. Обида - это манипуляции, с помощью которых Екатерина пытается управлять своим сыном.

И поэтому, всякий раз, когда он будет звонить матери, будет испытывать негативные чувства. Логично, что сын, чтобы не испытывать неприятные эмоции, счёл разумным отстраниться.

Что касается квартиры, вы сами покупали ему жилье и помогали деньгами, а теперь упрекаете в неблагодарности. Но, согласитесь, ведь вы это делали потому, что в первую очередь, это нужно было вам.

Он был для вас смыслом жизни, но пришло время отпустить взрослого сына в жизнь и научиться находить смысл в своей собственной жизни.

Представьте, что ваша жизнь - это сад. Посмотрите, в каком он состоянии?

Ведь пока вы жили жизнью сына, ваш сад остался без внимания и ваши цветы, возможно, нуждаются в заботе. Вы - единственный садовник, который может сделать свой сад красивым. Пришло время им заняться.

Конечно, когда очень долго человек не обращает внимания на себя, страшно оставаться с ней один на один: пугают годы, растроченные на суету и беготню. Пугает одиночество и страх. И человек, словно маленький ребенок, не зная как и с чего начать, порой долго стоит у своего сада, не решаясь открыть калитку.

Может, нужно поставить точку в страданиях и попробовать по-другому посмотреть на свою жизнь?



Ведь если жизненные ситуации не устраивают, доставляют боль и переживания, это знак того, что вы делаете что-то неправильно.

И это хорошо, что у человека есть душа, которая через боль направляет человека на поиски правильного пути".

Екатерина пообещала, что прямо с сегодняшнего дня обязательно ради себя и сына пересмотрит свое поведение и отношения с ним.

Открывая новую дверь, нужно закрыть дверь старую, и как бы ни было тяжело, посмотреть на свою жизнь и сказать ей да!

Я — сама: героиня с обложки

Валерия Варсегова: «Мой путь - вопреки болезни!»



Валерия Варсегова – профессиональный юрист, основатель [сообщества «СОЦЮРИСТ»](#), опыт работы более 15 лет.



Хочу поделиться с вами своей личной историей жизненного пути. Может, кого-то удивлю, а может, и вдохновлю не опускать руки несмотря ни на что.

Я родилась в восьмидесятые годы прошлого века. У меня синдром Картагенера — это редкое генетическое заболевание, при котором все органы у человека расположены наоборот: что у здорового слева, у меня справа, и что у здорового справа, у меня слева. Из-за этого «наоборот» органы работают не совсем хорошо; в моём случае больше всего пострадали органы дыхания. Врачи долго не могли определить мой диагноз. Вертели как хотели мой снимок лёгких, когда я делала рентген. Только в 5 лет определили данный синдром, и была назначена инвалидность.

Но знаете, я часто вспоминаю своё детство с улыбкой и курьёзные случаи: как, например, на мне студенты сдавали экзамены, где надо было определить, где именно находится тот или иной орган через простукивание; или как знаменитые профессора специально приезжали посмотреть меня на УЗИ; или как меня называли и до сих пор называют редким человеком, когда узнают, что мои органы расположены наоборот.

Но детство не вечно. Когда я окончила школу, а потом институт, выбрав профессию юриста, пришлось преодолевать проблемы со здоровьем, осваивать свои

возможности и искать именно ту работу, которая была бы мне доступна с учётом моих особенностей. Это был непростой путь.



Когда человек с инвалидностью ищет работу, ему приходится нелегко. Многие работодатели сразу отказывают: считают, что такой сотрудник будет менее продуктивным. Да и разбираться с юридическими тонкостями никто не хочет. В итоге людям с инвалидностью куда труднее устроиться — их часто просто не берут из-за предубеждений.

Поэтому, устраиваясь каждый раз на новую работу, я не говорила о своей инвалидности и зарекомендовывала себя сначала как хороший специалист. Потом моя особенность уже не имела никакого значения. Да и мне, слава богу, всегда встречались хорошие, добрые люди, которые в работе поддерживали, помогали, делились своим бесценным опытом, — и я им за это очень благодарна.

Так, например, работая в инфекционной больнице, я познакомилась с уникальным доктором-реаниматологом, который очень помог и до сих пор помогает нашей семье в лечении — не только меня, но и нашей дочери.

А работая на Кировском хладокомбинате, я узнала, как интересно устроено производство мороженого, и эта работа дала мне бесценный правовой опыт, который я использовала и использую до сих пор.

Жизнь вносит свои коррективы. Спустя 7 лет замужества родилась наша долгожданная, любимая доченька. Но радость материнства была омрачена диагнозом дочери — ДЦП. Пока я была в декрете, времени для реабилитации дочери было больше, чем когда я вышла из декрета. Но здесь на помощь пришли мои родные, давая возможность мне работать и реализовываться как специалисту.

При воспитании и реабилитации своей дочери наша семья сталкивалась с проблемами в социальной сфере, и я стала помогать нашей семье развиваться как юрист и в этой области. К тому же со временем мы все не молодеем, и моё здоровье, и здоровье моих родных уже не могло выдерживать такой ритм жизни, как раньше.

В 2019 году меня пригласили работать юристом в Центр развития речи «Слова и Звуки». Я очень благодарна богу за такую возможность: своим опытом и знаниями я смогла помогать не только себе, но и таким же семьям с особыми детьми.

В 2023 году я начала свой социальный проект «СОЦЮРИСТ». Его замысел — помогать гражданам и организациям (коммерческим и некоммерческим), оказывая профессиональную юридическую помощь онлайн. Данный проект позволяет мне быть вам полезной и совмещать формат работы юриста онлайн, где я могу спланировать свой рабочий день по-своему — с учётом своего здоровья и потребностей ухода за ребёнком-инвалидом.

Как вы считаете, рождаются предпринимателями или становятся? Одни считают, что заниматься бизнесом могут только люди с определёнными чертами характера, присущими им с детства: например, такие люди готовы рисковать, у них есть задатки лидера. Всё, что им остаётся, — это приобрести необходимые знания, опыт и, разумеется, ресурсы.

По мнению других, важнейшим элементом является составление грамотного бизнес-плана. Чтобы разработать его, необходимо изучить потенциальный рынок, предлагаемые услуги, схемы финансирования и организационные структуры управления бизнесом. Это поможет сосредоточиться на ключевых элементах и осознать целесообразность начинания и способ его реализации.



Я считаю, что, чтобы получилось задуманное, нужно в первую очередь стать настоящим фанатом своего дела. Нужно понимать, зачем и для чего ты всё это начал и какие преследуешь цели. Не деньги, а какую социальную цель ты реализуешь в своём проекте — прежде всего.

Неудачи и неприятности в своём деле — обычное дело. И сделки срываются, и своё дело, бывает, не находит понимания и не взлетает так быстро, как бы тебе этого хотелось. Но надо просто брать себя в руки и заставлять двигаться вперёд.

Самое первое непонимание, а точнее незнание законов, я увидела при получении социального контракта: работники социальной защиты посчитали в доход нашей семьи пособие по уходу за ребёнком-инвалидом, что неправомерно. А поскольку никто не доказывал им обратное, они считали это правильным. Но именно моё упорство и юридические знания помогли доказать и получить социальный контракт в самые короткие сроки.



Наши с дочерью инвалидности научили меня: если мы хотим жить полноценно, многое, если не всё, в наших собственных руках. Став предпринимателем с инвалидностью, я получила дополнительную возможность делиться своими знаниями и опытом, а не уходить в себя, в свои болезни и трудности, не закрываться от общества. Ведь когда ты помогаешь другим, ты о своих проблемах забываешь — или они перестают казаться такими невыносимыми и трудными.

Мой проект «СОЦЮРИСТ» — этому подтверждение и вдохновит многих на изменения в жизни. И работодатели поймут, что **люди с особенностями могут быть тоже хорошими специалистами, потому что они очень дорожат возможностью реализовать себя для общества.**

Я — сама: сильные истории

Анна Никитина: «Делай то, что можешь, с тем, что у тебя есть, там, где ты есть»



Как часто мы откладываем мечты, говоря себе: «Вот когда наступит идеальное время, когда будут силы, ресурсы и здоровье...»?

История Анны Никитиной — живое опровержение этого мифа. Она доказывает, что сила кроется не в идеальных обстоятельствах, а в умении действовать здесь и сейчас, вопреки всему. Ее жизнь — это марафон на выносливость, где роль тренера исполняет железная воля, а главный источник мотивации — любовь к жизни во всех ее проявлениях. Готовы ли вы узнать, как можно управлять компанией, растить ребенка и находить радость, живя с хронической болью? Тогда читайте дальше.

Путь Анны к руководству компанией был непростым. Она пришла в бизнес отца в сложный момент, с маленьким ребенком на руках. Совмещать материнство и совершенно новую для себя роль казалось невыполнимой задачей. «Тогда меня спасла ответственность за ребенка, — вспоминает Анна. — Нужно было держаться». В самые тяжелые дни ее спасала мудрость Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра». Эта философия позволяла не утонуть в тревоге и разбивать большие проблемы на маленькие, решаемые шаги.

Но главным испытанием стала не работа, а ежедневная борьба с собой. С 17 лет Анне диагностировали тревожно-депрессивное расстройство, а большую часть жизни ее сопровождает хроническая мигрень. «Жить в постоянной боли — это вызов, который требует колоссальной дисциплины», — признается она.

Анна не сломалась, она обратила свои ограничения в инструменты роста — непрерывно учится, одновременно проходя курсы по бизнесу, психологии и саморазвитию. А необычное хобби — создание метафорических карт — стало для нее и ее команды не эзотерикой, а мощным психологическим инструментом для самопознания. Она нашла свои места силы у моря, в Сочи и Крыму, и научилась главному — «подныривать под болезни».

«Мигрень не лечится. Нужно научиться жить с этим. Качественно жить», — говорит Анна.

Она отказалась от бесконечного вопроса «Почему я?» и нашла в себе смелость принять свой диагноз.



Представьте, что ресурс времени — это кувшин. Только мы решаем, налить в него мазут или чистойшую родниковую воду. Размышляя о болезни, не надо добавлять эмоционального отношения. Примите ее. И смирение творит чудеса. У меня не стала реже болеть голова, но у меня больше остается времени для жизни. Не столько времени занимал приступ, сколько мой анализ его.

Сегодня у Анны есть все, что мы привыкли называть формулой счастья: любимая семья, успешный бизнес, увлечения. Но ее главное достижение — внутренняя свобода. Свобода от обстоятельств, от ярлыков и от собственных ограничивающих убеждений.

Ее принцип — делать маленькие шаги, не думая, получится или нет. «Самая главная опора для тебя — это ты сам. И чем больше ты будешь делать этих шагов, тем сильнее будет эта опора».

Если бы у нее была возможность дать один совет себе в начале пути, он звучал бы так: «Больше думай о своем здоровье, о том, чего хочешь ты, ориентируясь на свой ресурс».

История Анны — не о том, как стать сверхчеловеком. Она о том, что каждый из нас, прямо сейчас, с тем багажом, что есть, может начать делать маленькие, но уверенные шаги к той жизни, которой он заслуживает. Начните сегодня. С того, что можете. Там, где вы есть.

[Здесь – бесплатный ресурс Анны Никитиной по работе с метафорическими картами](#)



Компания «Нива Черноземья»

Производство продуктов питания различных направлений:

Кондитерские изделия

Полуфабрикаты

Кулинарная продукция

Колбасная продукция

Профессия без барьеров

Когда говорят о том, что люди с инвалидностью редко устраиваются на работу, обычно вспоминают внешние препятствия: предвзятость работодателей, неудобную среду, несовершенные законы. Но есть и другая важная причина — внутренние барьеры. Это страхи, сомнения, финансовые обстоятельства, из-за которых человек сам перестаёт искать работу или уходит с рынка труда, хотя мог бы работать. Если понять эти причины, можно помогать эффективнее. Иначе программы поддержки будут устранять только последствия, а не саму проблему.

Внутренние барьеры: почему люди с ОВЗ отказываются от трудоустройства



Оксана СОКОЛКИНА (г. Абакан, Хакасия), директор ЧОУ ДПО «Арт-Стар», основатель проекта «Профессия без барьеров» для подростков с ОВЗ.

Автор методических пособий [«Профессия без барьеров. Профориентация для подростков с ОВЗ»](#) и [«Профессия без барьеров: от профтестирования к карьерному маршруту»](#)



Человек с инвалидностью, рассматривающий выход на работу, сталкивается не с одной, а с целым каскадом взаимосвязанных трудностей.

1. «Выученная беспомощность» и психологические ловушки

Крах самооценки. Многолетний опыт жизни в роли «объекта заботы», постоянная стигматизация в обществе и в собственной семье формируют устойчивое убеждение: «Я неспособен, я не справлюсь, я обуза». Человек начинает верить в свою профессиональную несостоятельность еще до того, как составит первое резюме.

Страх неудачи. После долгой изоляции любое социальное взаимодействие, особенно такое значимое, как собеседование или первый рабочий день, вызывает сильнейшую тревогу. Потенциальный провал воспринимается не как рабочий момент, а как крах личности, подтверждающий его «неполноценность». Проще не пытаться, чем рисковать и снова испытать боль отвержения.

Синдром выученной беспомощности. Когда годами все решения принимаются за человека (родителями, социальными работниками, врачами), он утрачивает базовые навыки самостоятельности и веру в то, что его действия могут что-то изменить. Зачем искать работу, если от тебя ничего не зависит?

2. Жесткие экономические расчеты: «Ловушка пособия»

Это одна из самых болезненных, но абсолютно рациональных причин.

Потеря льгот. Официальное трудоустройство зачастую означает сокращение или полную потерю пособия по инвалидности, бесплатных лекарств, санаторно-курортного лечения и проезда. Эти неденежные льготы имеют огромную материальную ценность.

Низкая зарплата. Предлагаемые вакансии (часто неквалифицированный или низкооплачиваемый труд) не могут компенсировать потерю пакета соцгарантий. Человек оказывается перед выбором: стабильное, хоть и скудное, государственное пособие или шаткое положение работающего бедняка без жизненно важных льгот. В такой системе «работа не окупается».

3. Физические и энергетические ограничения

Высокая стоимость труда. То, что для здорового человека является рядовой нагрузкой, для человека с ОВЗ может быть героическим усилием. Дорога до офиса в недоступном транспорте, 8-часовой рабочий день в неподходящих условиях требуют колоссальных затрат физических и моральных сил. Здоровье может оказаться дороже зарплаты.

Нехватка ресурса на поиск. Сам процесс поиска работы — рассылка резюме, прохождение собеседований, стресс от отказов — является энергоемким. У человека, борющегося с болезнью и депрессией, на это просто может не оставаться сил.

4. Отсутствие видимых перспектив и негативный опыт

«Туннельное видение». Когда человек не видит вокруг себя успешных примеров трудоустройства людей с похожими нарушениями, у него не формируется картина возможного будущего. Нет образца для подражания, нет веры в то, что его путь может быть иным.

Преыдыущие негативные опыты. Столкновение с грубым отказом, дискриминацией на рабочем месте, непониманием коллег надолго отбивает желание снова проходить этот унижительный путь. Один горький опыт может перевесить десятки часов профориентации.

Таким образом, решение человека с ОВЗ не работать — это редко следствие лени или иждивенческой позиции. Чаще всего это логичный, хоть и вынужденный, жизненный выбор, продиктованный рациональным расчетом, психологической травмой и объективными системными ограничениями.

Преодоление этой ситуации требует не упреков, а системного пересмотра подходов:

1. Психологическая поддержка: Работа с самооценкой и преодоление выученной беспомощности должна быть таким же приоритетом, как и профессиональное обучение.
2. Гибкая социальная политика: Поэтапный, а не обвальным, вывод льгот для работающих инвалидов, чтобы труд стал финансово целесообразным.
3. Продвижение успешных кейсов: «Если смог он — смогу и я» — самый мощный стимул для начала поиска.



Только признав и поняв эти глубокие внутренние барьеры, мы сможем выстроить помощь, которая будет не «заталкивать» человека на рынок труда, а вдохновлять, поддерживать и делать этот путь для него осмысленным и выгодным.



[«Профессия без барьеров. Профориентация для подростков с ОВЗ»](#)



[«Профессия без барьеров: от профтестирования — к карьерному маршруту»](#)

Первая помощь

Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России

Государственные структуры

Социальный фонд России (СФР) — пенсии, выплаты, ТСР, компенсации, санаторно-курортное лечение.

☎ 8 800 200 07 01 | 🌐 sfr.gov.ru

Министерство труда и социальной защиты РФ — льготы, социальные программы, контроль за доступной средой.

☎ 8 495 870 67 00

МФЦ «Мои документы» — оформление льгот, ТСР, жилищных субсидий, получение справок и госуслуг.

Прокуратура РФ — защита прав при нарушениях со стороны органов или организаций.

☎ 8 495 987 56 56

Уполномоченный по правам человека — обжалование действий чиновников, защита прав.

☎ 8 800 550 50 50

Минздрав РФ — контроль медицинской помощи, жалобы на клиники.

☎ 8 800 200 03 89

Роструд (Инспекция труда) — защита прав при трудоустройстве и на рабочем месте.

☎ 8 800 707 88 41

Общественные организации

- Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) — защита прав, помощь с трудоустройством, мероприятия.
- Всероссийское общество глухих (ВОГ) — поддержка слабослышащих, курсы жестового языка.
- Всероссийское общество слепых (ВОС) — обучение, социальная поддержка, адаптация.

Благотворительные фонды помощи

- Подари жизнь — лечение и помощь детям с тяжёлыми заболеваниями.
- Линия жизни — лечение тяжёлых заболеваний у детей.
- Русфонд — сбор средств на лечение и реабилитацию.
- Живой — реабилитация после травм и операций.
- Справедливая помощь Доктора Лизы — помощь людям в кризисных ситуациях.
- Старость в радость — помощь пожилым и инвалидам в домах престарелых.
- Перспектива — трудоустройство, правовая поддержка, инклюзия.
- Фонд «Будь человеком» — помощь инвалидам в получении лекарств и оборудования.

Психологическая и экстренная помощь

- Единая общероссийская служба психологической помощи — 8 800 200 01 22
- Телефон доверия МЧС — 8 499 216 99 99
- Круглосуточная поддержка «МЧС Помощь» — 8 800 775 17 17

Как зашелестели «Свежие страницы»



Ирина Титова , книжный обозреватель



г. Сыктывкар, Республика Коми



Несмотря на диагноз ДЦП и благодаря воспитанию и поддержке мамы, Ирина — очень общительный человек, имеет немало знакомых и друзей, среди которых есть как обычные люди, так и с особыми потребностями здоровья. Главные увлечения Ирины — чтение и фотография. Также ей нравится слушать музыку, которая нередко вдохновляет на создание стихов, преимущественно философской или любовной тематики. Пейзажная лирика — не столь частая гостья её Музы. Любимые поэты Ирины — Борис Пастернак и Марина Цветаева. Является активным пользователем социальных сетей. Благодаря Интернету она нашла немало единомышленников, разделяющих её пристрастия в литературе и музыке. Автор подкаста [«Мифостихия мира»](#).

[Автор сборника стихов «Вопреки реальности»](#)

Интерес к литературе мне привила мама. С раннего детства она читала сказки и ставила виниловые пластинки с волшебными историями о Чиполлино, Золушке, Красной Шапочке и других известных героях мировой литературы.

А потом я и сама научилась читать — причём с удовольствием.

Понятно, что в школе мне больше нравились русский язык и литература, а не математика.

Я хорошо писала изложения и сочинения. А иногда меня даже посещала муза, которая дарила мне рифмованные строки о природе.

Очевидно, что с такими предпочтениями после окончания школы мой путь мог лежать только на филологический факультет Сыктывкарского государственного университета.

Я всегда была убеждена, что читала очень много. Но уже первый год обучения на филфаке показал мне, что «много» в школе и «много» в университете — совсем не одно и то же. Ведь кроме художественной литературы необходимо было читать немало научных исследований об изучаемых произведениях.

И не просто читать, но и анализировать научные работы, и пояснить, какую точку зрения о том или ином произведении разделяешь именно ты как молодой исследователь.

Но принцип «нравится/не нравится» здесь не проходит. Нужен глубокий анализ произведения. Филфак научил меня собственному взгляду на прочитанные книги. И далеко не всегда он совпадал с общепринятой точкой зрения.

После окончания университета я погрузилась в просторы интернета. И завела себе страницы в соцсетях. Я продолжала много читать, но теперь могла позволить себе выбирать те книги, которые понравились с первых страниц, и не тратить время на неинтересные книжки.

И в один прекрасный момент решила рассказывать о прочитанном в своих соцсетях.

Эти небольшие зарисовки о книгах сразу же заслужили немало лайков и комментариев от родных и друзей. Я не просто пересказывала краткое содержание книг, но, вопреки всем принципам аналитического разбора произведений, писала о том, что мне нравится или не нравится в книге.

Потому что никогда не знаешь, что может понравиться простому читателю: распиаренный бестселлер или книжная новинка от неизвестного автора.

А возможно, любителю чтения понравится в книге именно то, что обозреватель раскритиковал? И наоборот, не понравится то, что восхитило обозревателя?

Искусство и взгляд на него — всегда субъективная категория.

Главная задача литературного критика — привлечь внимание к новой книге.

Но через какое-то время мне захотелось расширить аудиторию своих читателей.

Благодаря интернету я узнала об инклюзивном онлайн-проекте для женщин с ограниченными возможностями здоровья «Я — сама».

И решилась написать немного о себе редактору журнала. И предложила рубрику о книгах.

Так и появились в журнале «Я — сама» мои «Свежие страницы».

Почему такое название?

Ответ очень простой: потому что в мои книжные обзоры попадают только современные поэты и писатели — отечественные и зарубежные, — чтобы познакомить читателей с новыми авторами и показать, что современная литература живёт и здравствует, несмотря ни на что. И кто знает, возможно, эти новые писатели и поэты когда-то встанут в один ряд с классиками мировой литературы?

В зимние каникулы хочется рассказать об одном сборнике историй.



Большинство людей, конечно же, любят праздники, которых, как известно, чем больше, тем лучше. И каждый такой день — предвкушение чего-то волшебного, наполненного сюрпризами и хорошим настроением.

Но подарки и праздничная атмосфера не создаются сами собой, как бы из небытия. Всё волшебство делают люди.

Праздник Рождества Христова среди всех других стоит особняком: в зимние, хмурые, тёмные и короткие дни огоньки гирлянд на ёлках добавляют людям не только внешнего света, но и дают надежду на то, что сложные времена скоро закончатся.

Именно об этом — сборник небольших рассказов **«Куриный бульон для души: Дух Рождества»**, составленный Эми Ньюмарк.

В книге собраны истории простых людей о том, что же для них значит праздник Рождества. И в каждой семье — оригинальные, непохожие традиции празднования этого прекрасного дня. Хотя, казалось бы, внешний антураж праздника одинаков: украшение елей, подбор подарков, общение в кругу семьи и друзей.

Но не у всех героев этой книги жизнь складывается легко и просто в плане материального достатка. И тогда встаёт трудный и грустный вопрос: как сделать праздник ребёнку, если не хватает денег на самое необходимое, а не на безделушки и сладости? И в такие минуты на помощь в трудных ситуациях могут прийти совершенно незнакомые люди. И подарить маленькое чудо большого праздника, абсолютно не ожидая ничего взамен. И в этом — главная ценность такого поступка.

А если ты сам одинок? И праздничная суета только наводит грусть? И тебе никто не сделает даже символический подарок? Как преодолеть предпраздничную депрессию? Ответ один: найти того, кого ты САМ сможешь порадовать. И тогда настроение непременно само собой вдруг улучшится: ведь дарить подарки намного приятнее, чем получать. Ты ощущаешь себя волшебным Санта-Клаусом.

Но главный смысл Рождества — не в подарках и вкусных блюдах, а в уюте семейного очага и общих воспоминаниях: иногда весёлых, иногда грустных, но всегда тёплых и очень важных. Хотя осознавать их ценность начинаешь только со временем.

Читайте книги! Это обогащает и расширяет кругозор.

Ваша [Ирина Титова](#)

В сентябре 2025 года у Ирины Титовой вышел **дебютный сборник стихов «Вопреки реальности»**.

Это удивительное путешествие по граням фантазии и действительности, где автор мастерски переплетает реальность с поэтической мечтой, создавая уникальный мир чувств и образов.

В своём сборнике Ирина поднимает вечные темы: любовь и дружба, преодоление жизненных преград, взаимоотношения человека с окружающим миром. Особое внимание уделяется эмоциональному миру лирической героини, её переживаниям и внутренним конфликтам.

Отличительной чертой сборника стало оригинальное изображение природы. Автор показывает её в двух ипостасях: от реалистичных образов моря и леса до космических пейзажей с планетами и звёздными системами. Это придаёт книге особую глубину и многогранность.

Сборник будет интересен не только взрослым читателям, но и юным любителям поэзии — в него включена специальная глава со стихами для детей. Книга станет настоящим открытием для всех, кто верит в чудеса и умеет находить волшебство в обыденном.

«Вопреки реальности» — это не просто сборник стихов, а приглашение в удивительный мир, где реальность переплетается с фантазией, а повседневность наполняется особым смыслом. Новые грани поэзии Ирины Титовой – в её дебютном сборнике, переходите по QR



В рамках проекта [#ЯСама](#) мы помогаем женщинам с инвалидностью исполнять творческие мечты: редактируем рукописи их стихов и прозы, помогаем сверстать и издать на бесплатной издательской площадке, подготовить презентацию книги и пост об этом в соцсетях, а также консультируем по продвижению книг — бесплатно.

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](#), [Телеграм-канале](#) — подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!

Каждый вторник ждем вас [на творческую встречу в нашем сообществе во ВКонтакте](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.

Сегодня мы поговорим о том, что наверняка знает каждый, но тем не менее на это попадает огромное количество людей разного возраста. Попалась однажды и я.

Антимошенник: инструменты для вашей финансовой безопасности

Мне позвонили, представились службой безопасности банка. Разговор начался вполне себе нормально: «Подтвердите несколько операций для вашей же защиты». Спросили, какими онлайн-магазинами я пользуюсь — ну, логично, будто бы проверяют мои покупки. Я, на автомате, ответила. А дальше — фокус. Мне очень настойчиво, почти требовательно, стали говорить: «Теперь назовите, пожалуйста, ваше кодовое слово от карты».

Вот тут меня и осенило. Кодовое слово? Никто и никогда из настоящего банка его не спрашивает. Это как ключ от сейфа, который хранится только у тебя. И вспомнился тот единственный раз, много лет назад, когда мне пришлось его назвать. Это было в отделении банка, после того как банкомат намертво заглохил мою карту. Тогда сотрудник, проверив мой паспорт, попросил назвать это слово — и это был единственный логичный и безопасный контекст. Возможно, именно этот давний опыт, хранящийся где-то в памяти, и сработал как сигнал тревоги. Настойчивая просьба продиктовать этот самый ключ по телефону незнакомому голосу — это было неестественно, опасно, неправильно. И этот внутренний диссонанс вернул меня в реальность, не дав отдать последние деньги в руки не очень порядочных людей.

Сердце ушло в пятки. Я сказала «нет» и бросила трубку. Но они не отставали — перезванивали снова и снова, уже с других номеров, пытались вернуть мое внимание и доверие.

Этот случай стал для меня жестким, но полезным уроком. Я поняла на своей шкуре: стать жертвой развода на деньги может абсолютно любой — невзирая на образование, возраст или уверенность в своей осведомленности. В тот момент сработал не страх, а банальная привычка вежливо отвечать на вопросы.

Так что давайте без иллюзий. Мошенники — это не какие-то хакеры в капюшонах из фильмов. Это чаще всего — убедительные, терпеливые люди с хорошо продуманным сценарием, который играет на наших автоматических реакциях: страхе, жадности, желании помочь или простой вежливости.

Но есть и хорошая новость: защититься можно не только правилами, но и маленькими хитростями — лайфхаками, которые ставят заслон мошенникам на самом полете.

Ваш арсенал лайфхаков: от смешного к серьезному

1. Лайфхак для сомнительных регистраций

Заведите себе вторую, «публичную» личность для всего подозрительного. Отдельная почта (вроде `ivanov.superpokratel@mail.ru`) и бесплатный виртуальный номер телефона. Указывайте их при регистрации на сомнительных сайтах, в агрессивных розыгрышах и формах. Вся навязчивая реклама и звонки от «банков» будут доставать вашего выдуманного персонажа, а не вас. Это психологически развязывает руки.

2. Лайфхак на звонок «из банка»

Если вам звонят «из банка» и просят что-то подтвердить, не отвечайте на их вопросы. Задайте свой, простой и железобетонный: «Назовите, пожалуйста, последние 4 цифры карты, с которой вы мне звоните?».

Настоящий сотрудник банка, видя вашу карту в системе, их назовет. Мошенник — нет. После такого вопроса они обычно вешают трубку. Это волшебный щит.

3. Лайфхак для проверки ссылок

Вам прислали ссылку на «выгодный товар» или «просроченный платеж»? Не торопитесь кликать. Наведите курсор на ссылку (не нажимая!) и посмотрите в нижний левый угол браузера — там появится *реальный* адрес, на который она ведет. Если вместо `sberbank.ru` красуется что-то вроде `sbearb4nk.cc` — это стопроцентный обман. Ваш браузер — как крокодил, который сначала показывает, что собирается съесть.

4. Лайфхак-привычка: пауза на три вдоха

Самое главное оружие мошенника — спешка и эмоции. Включите внутренний «аварийный тормоз». Услышали срочное, пугающее или слишком выгодное предложение? Сделайте три медленных, глубоких вдоха и выдоха. Эта 10-секундная пауза переключит мозг из режима паники в режим анализа. После этого спросите себя: «Что я чувствую? Давление? Жадность? Страх?» Если да — это почти наверняка ловушка.

5. Лайфхак для паролей

Сложные пароли трудно запомнить, а простые — легко взломать. Есть третий путь: придумайте короткую фразу-историю из русских слов с цифрами и знаками. Например: `Кошка_Люся_съела_2_мышки!` или `В_2005_я_ездил_на_море?`. Такой пароль очень стоек к взлому и его легче запомнить, чем бессмысленный набор символов.

6. Главный стратегический лайфхак

Сейчас почти у каждого есть несколько номеров телефонов — личный, рабочий, старый,

запасной. Это ваше тихое, но мощное оружие. По возможности, все регистрации в мессенджерах, соцсетях, на интернет-площадках и подозрительных сайтах проводите не с того номера, к которому привязана ваша банковская карта. Пусть ваш «банковский» номер знают только банк, госуслуги и самые близкие. Этот способ самый простой и, конечно, не даёт 100% гарантии, но он кардинально меняет ситуацию. Когда на ваш «публичный» номер придет пугающая смс «Ваша карта заблокирована», вы не испытаете приступ паники, а лишь спокойно улыбнётесь, потому что знаете: к вашей карте этот номер не имеет никакого отношения. Это бесценное спокойствие.



Будьте осторожны. Но главное — вооружитесь этими простыми привычками. Они не требуют сверхусилий, но создают мощный защитный слой между вами и теми, кто хочет поживиться за ваш счет.

Помните, ваша финансовая безопасность — это не про недоверие к миру, а про уважительное отношение к себе и своим ресурсам. Вы — не статистика, а человек, который заслуживает лучшего!

Ваша Eva Latruan

Творческое пространство Анастасии Лабецкой



Анастасия Лабецкая — художник, автор стихов и прозы, ведёт [творческий блог](#) и занимается керамикой

(г. Сыктывкар)



Рисованием Анастасия Лабецкая увлеклась ещё в пятом классе. Из-за особенностей физического здоровья (ДЦП) у неё долгое время не было возможности обучаться изобразительному искусству.

В 2011 году Анастасия начала посещать художественную студию «Свет» («Ажур») при Доме культуры «Волна», где занимается до сих пор. С 2013 года состоялось несколько её персональных выставок, в том числе в Москве.

Кроме живописи, Анастасия пишет стихи и прозу. Её произведения публиковались в нескольких сборниках. Как прозаик сотрудничает с республиканским детским журналом.

Штрихи октября

Размыв дождём янтарные цвета,
Октябрь добавил графики штрихи.
Как старый Мастер, стоя у холста,
Он был уверен в твёрдости руки.

Испачкал землю ржавую листвой,
С берёз соскрёб последние
лохмотья.
А через миг сам Мастер стал седой,

Небрежно набросав тумана ключья.
(октябрь, 2025)

Остывший кофе

Остывший кофе с молоком –
Кружат снежинки за окном.
Пишу love-story в тишине,
Слова вверяю лишь Луне.

Остывший кофе на столе –

Пишу love-story на стекле.
Чернила оставляют след,
Хотя и рядом тебя нет.

Вран

Чёрноокий и седой
Сидел ворон под луной.
Вспоминал он былом,
Когда молод был пером:
Над Смородиной-рекой*
Он скользил в тиши ночной.
Охранял Калинов мост** –
Был чернее его хвост.
Но однажды над рекой
Глас раздался роковой.
Непокорным став судьбе,
Призывал вран*** тьму к борьбе.

(8 апреля 2025)

И под чёрною луной
Не стихал незримый бой.
Между тенью и зарёй
Век звучал ужасный вой.
На рассвете, весь седой
Воротился вран домой.
Тень свою он обуздал –
Серым вестником вдруг стал.
В тишине теперь ночной
Сидит ворон под луной:
Он вещает о былом
И что сбудется потом.

(февраль, 2025)



«Освещенный луной»
масло, холст
2025
Автор: Анастасия Лабецкая

*Смородина-река – река в мифологии славян, отделяющая мир живых от мира мертвых

**Калинов мост – мост через реку Смородину

***Вран – ворон, славянское

«Особый» стиль и красота

Татьяна Чуржакова и Александра Каткова дружат несколько лет. Саша живет в Центре реабилитации в г. Красавино, Татьяна – в Томске. На страницах нашего журнала девушки запускают рубрику по стилю и красоте – в следующем номере появятся рекомендации на весну-2025.

Александра Каткова



Саша живет в г. Красавино в центре реабилитации. Занимается кружевоплетением, выпечкой хлеба, керамикой, рисует. Проводит мастер классы и участвует в конкурсах

Саша любит: желтый цвет, заниматься рукоделием, общаться, учиться новому

Таня с Сашей - разные, но общаются и дружат уже несколько лет.



Саше нравится Таня, потому что Таня всегда готова поддержать. А Таня восхищается Сашиней покладистостью

Татьяна Чуржакова.



Таня живет и работает в г. Томске. Проводит групповые творческие занятия для людей с ограниченными возможностями. Волонтер проекта «Особые встречи». Организатор «Робинзонады» в г. Томске

Таня любит:
-цвета пастельных тонов.
-творческие активности
- решать сложные жизненные задачи
-ставить цели и достигать их

З и м а

Александра Каткова

В год огненной лошади в моде красный и бардовый.

Саша полностью подготовлена к встрече 2026 г.

- Весь этот комплект - шапку, шарф, куртку я подобрала сама



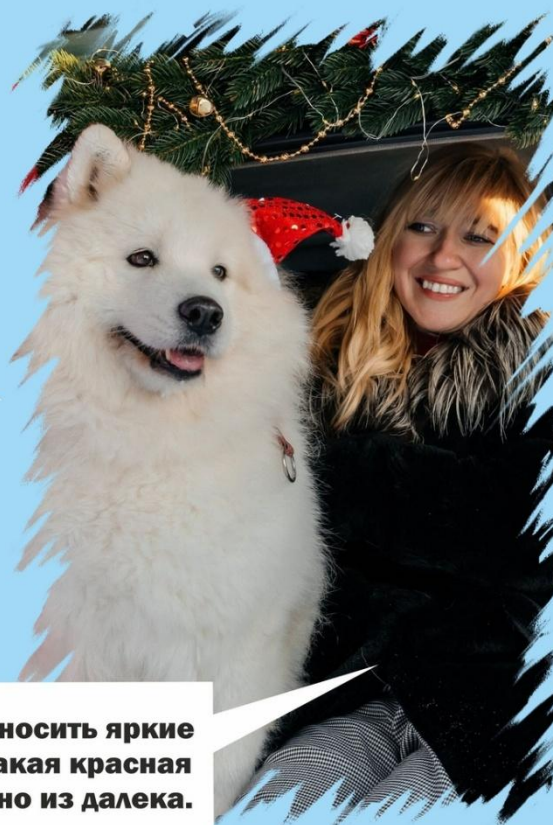
Татьяна Чуржакова



У Тани тоже есть красный комплект зимней одежды. Таня тоже готова к встрече нового года



- Зимой я предпочитаю носить яркие цвета, поэтому у меня такая красная куртка, что бы было видно из далека.



Особый этикет

В современном обществе всё чаще говорят о доступности среды и инклюзивности. Но не менее важна и доступность общения — умение выстраивать диалог так, чтобы каждый человек чувствовал себя равным и уважаемым.

Как общаться с людьми с инвалидностью: правила этикета, которые делают мир лучше

Мифы, неловкость, страх сказать или сделать что-то не то — всё это создаёт барьеры даже там, где их могло бы и не быть. На самом деле правила просты. Их суть — в уважении, такте и человеческом отношении. Разберём ключевые принципы.

1. Не жалеете — уважайте

Жалость унижает. Человеку с инвалидностью не нужны сочувственные взгляды и фразы вроде «бедненький». Ему нужна нормальная, равноправная коммуникация.

Как правильно: относитесь к собеседнику как к взрослому, компетентному человеку, чьё достоинство не зависит от состояния здоровья.

2. Не пяльтесь и не обсуждайте внешность

Технические средства реабилитации (коляска, протез, ортез) — это часть повседневной жизни человека, а не повод для любопытства.

Как правильно: не разглядывайте и не комментируйте внешний вид; если вопрос действительно важен — сначала спросите разрешения: «Можно уточнить про...?».

3. Предлагайте помощь — но не навязывайте

Желание помочь похвально, но важно уважать границы. Самовольная «помощь» может быть не только неуместной, но и опасной.

Как правильно: Спросите: «Вам помочь?». Если ответ «нет» — примите его без настойчивости. Если помощь принята — уточните, как именно её оказать.

4. Говорите напрямую с человеком, а не с сопровождающим

Даже если рядом родственник или ассистент, обращайтесь прежде всего к тому, к кому вы обращаетесь. Это элементарное уважение к личности.

Пример:

Неверно: «Скажите, куда ему нужно?» (о человеке рядом).

Верно: «Куда вы направляетесь? Могу ли я помочь?»

5. Не трогайте коляску без разрешения

Коляска — это личное пространство человека. Трогать её, толкать или перемещать без спроса — то же самое, что взять человека за руку и повести куда-то без его согласия.

Правило: любое взаимодействие с техническими средствами — только с явного согласия владельца.

6. Используйте корректную лексику

Слова формируют отношение. Оскорбительные или устаревшие термины («инвалидка»), «калека»), «безногий») закрепляют стереотипы.

Говорите:

человек с инвалидностью (не «инвалид» как ярлык);
человек на коляске (не «колясочник»);
человек с ампутацией (не «безногий»).

7. Смотрите на человека, а не на диагноз

Диагноз — лишь одна деталь биографии. Перед вами — личность с профессией, увлечениями, семьёй, мечтами.

Помните: вы общаетесь не с «проблемой», а со спортсменом, художником, предпринимателем, родителем — с человеком, чья жизнь шире медицинских терминов.

8. Не делайте вид, что инвалидности нет

Игнорирование реальных потребностей — такая же крайность, как и чрезмерная опека. Если человеку нужно место, время или адаптация информации — это не слабость, а объективная необходимость.

Баланс: уважение = такт + внимание к потребностям без гипертрофированной заботы.

9. Будьте терпеливы

Некоторым людям требуется больше времени, чтобы передвигаться; формулировать мысли; воспринимать информацию.

Важно: терпение — не одолжение, а норма человеческого общения. Не торопите, не перебивайте, дайте завершить фразу.

10. Относитесь по-человечески

Главный принцип — видеть в собеседнике человека, а не объект жалости, вдохновения или проблем.

Суть: не возводите на пьедестал («какой вы сильный!»); не сводите общение к диагнозу; просто будьте естественны — как с любым другим человеком.

Эти правила — не свод строгих запретов, а ориентир для бережного общения. Их цель — не усложнить диалог, а сделать его человечным.



Когда мы перестаём делить людей на «таких, как мы» и «других», мир становится доступнее для всех. И начинается это с малого: с уважения, с правильного слова, с готовности услышать.

Мы все равные. Мы все — люди.



Саморазвитие

В круговороте дел мы нередко теряем связь с тем, что по-настоящему важно. Решения принимаются на автомате, цели кажутся навязанными, а ощущение внутренней опоры постепенно размывается. В такие моменты полезно остановиться и задать себе вопрос: на что я действительно опираюсь?

Компас ценностей: как услышать себя и свои цели

Ответ помогает найти техника «Компас ценностей» — простой, но глубокий инструмент самоанализа. Он позволяет выявить подлинные жизненные ориентиры, отделить их от внешних ожиданий и шаблонов, оценить, насколько текущая жизнь согласуется с ними, наметить шаги для гармонизации.

Как устроен «Компас»?

Метод опирается на ключевые сферы жизни, в которых проявляются наши ценности. Работая с ними, вы создаёте карту собственного смысла — наглядную и практичную.



Пошаговый алгоритм

Выделите ключевые ценности

Вспомните моменты, когда вы чувствовали гармонию, прилив энергии, ощущение «я на своём месте».

В этих эпизодах скрыты ваши истинные ориентиры. Запишите 5–7 ценностей, которые в них проявились (например: семья, творчество, свобода, профессионализм, забота о здоровье).

Опишите их проявление в настоящем

Для каждой ценности ответьте: как она воплощается в моих ежедневных действиях? Пример: ценность «обучение» → читаю 30 минут в день, прохожу онлайн-курсы; ценность «дружба» → раз в неделю созваниваюсь с близкими.

Этот шаг показывает, живут ли ценности в вашей реальности или остаются абстрактными идеалами.

Оцените соответствие (шкала 1–10)

Напротив каждой ценности поставьте балл:

1 — почти не проявляется;

10 — полностью реализована.

Так вы визуализируете «зоны напряжения» — сферы, где разрыв между ценностями и жизнью наиболее велик.

Наметьте шаги-подтверждения

Для ценностей с низкими баллами придумайте малые, но регулярные действия, которые усилят их присутствие.

Примеры:

если «отдых» оценён на 3, запланируйте 15-минутный перерыв без гаджетов каждый день;

если «самовыражение» на 2, выделите час в неделю на хобби.

Цель — не радикальные перемены, а постепенная согласованность с тем, что для вас значимо.

Почему это работает?

«Компас ценностей» — не просто упражнение, а способ восстановить внутреннюю опору. Регулярная практика даёт ясность и чёткое понимание своих приоритетов, уверенность в решениях, ведь выбор становится проще, когда вы знаете, что отстаиваете, снижение тревожности — исчезает конфликт между «надо» и «хочу», ресурсность — действия, согласующиеся с ценностями, наполняют энергией.

В конечном счёте метод помогает не просто «навести порядок» в жизни, а жить изнутри наружу — опираясь на собственный компас, а не на чужие координаты.

Афиша

Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте

Каждый вторник, 19.00 мск – Творческая встреча (читаем стихи и прозу, делимся творческими результатами), модератор – Eva Latruan

Каждая вторая среда месяца – Психологическая среда с клиническим психологом Светланой Шваб, модератор – Анна Спасская.

Каждый четверг – Экспертный четверг, встреча с интересным человеком, модератор – Eva Latruan



Афиша проекта «Особые встречи» на январь

«Особые встречи»: когда дружба меняет жизнь

Волонтерский проект «Особые встречи», реализуемый Фондом Андрея Первозванного, открывает двери в мир людей с ментальными особенностями — и даёт шанс сделать этот мир чуть добрее.

Это возможность узнать, как живут люди с ментальной инвалидностью и расстройствами развития — без стереотипов и предубеждений; сделать личный вклад в их жизнь, наполнив её новыми смыслами, творчеством и перспективами;

стать другом тем, кто часто оказывается изолирован от общества: посетить психоневрологический интернат лично или присоединиться к виртуальным встречам.

«Особые встречи» выстраивают диалог между волонтерами и подопечными интернатов, детских домов, коррекционных центров и больниц. Партнёрами проекта выступают психоневрологические интернаты, благотворительные организации, медицинские и социальные учреждения.

12 января (понедельник)

11.00 мск. Онлайн-встреча Воскресной школы. Приглашаем на Рождественский спектакль для всех!

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

13.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область.

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Сосновая роща». Тема: Новогодние и Рождественские каникулы

13 января (вторник)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ГБУ СД «Луговой», Московская область. Тема: Новогодние и Рождественские каникулы

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Первомайского ДДИ.

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ГБУ СД «Филимонки», Москва.

11.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Апатитского психоневрологического интерната №1, г. Кировск, Мурманская область. Тема: Новогодние и Рождественские каникулы

14 января (среда)

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область. Куратор: Ольга Кондакова.

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

14.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Красавинского ДСО, д. Бухинино.

14:00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Октябрьского ДИ.

16:30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Парус», Ленинградская область.

15 января (четверг)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Апатитского психоневрологического интерната №1, г. Апатиты, Мурманская область. Тема: Новогодние и Рождественские каникулы

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Сосновая поляна», бывш. ПНИ №7, Санкт-Петербург.

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Нагорновского ДСО.

14.20 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Устюженского дома социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов.

15:00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ОГБУ «Заволжский дом-интернат», Костромская область.

19 января (понедельник)

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

13.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область.

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Сосновая роща».

15.40 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Череповецкого дома социального обслуживания, г. Череповец.

20 января (вторник)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ГБУ СД «Луговой», Московская область.

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Первомайского ДДИ.

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ГБУ СД «Филимонки», Москва.

11.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Апатитского психоневрологического интерната №1, г. Кировск, Мурманская область.

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Урюпинского ПНИ. Тема: Клуб путешественников

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Медвежьегорский ПНИ. Тема: Знакомство

18.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Красавинского ДСО, д. Бухинино.

21 января (среда)

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область.

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

14.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Красавинского ДСО, д. Бухинино.

14.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Октябрьского ДИ.

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Вологодского ДСО.

16.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Парус», Ленинградская область.

22 января (четверг)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Первомайского ДДИ.

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Апатитского психоневрологического интерната №1, г. Апатиты, Мурманская область. Тема: Письма. День почерка

14.20 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Устюженского дома социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов.

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ОГБУ «Заволжский дом-интернат», Костромская область.

26 января (понедельник)

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

13.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область.

15.40 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Череповецкого дома социального обслуживания, г. Череповец.

Присоединяйтесь к команде «Особых встреч» - здесь всегда рады вам!

Заполните анкету волонтера

* Расписание может быть изменено или дополнено.

27 января (вторник)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Первомайского ДДИ.

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ГБУ СД «Филимонки», Москва.

18.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Красавинского ДСО, д. Бухинино.

28 января (среда)

11.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Кировского ДРП, Ленинградская область.

12.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Иверского ДСО, Санкт-Петербург.

14.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Октябрьского ДИ.

14.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Красавинского ДСО, д. Бухинино.

16.30 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Дома социального обслуживания «Парус», Ленинградская область.

29 января (четверг)

10.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Первомайского ДДИ.

14.20 мск. Онлайн-встреча с друзьями из Устюженского дома социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов.

15.00 мск. Онлайн-встреча с друзьями из ОГБУ «Заволжский дом-интернат», Костромская область.





КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
ИМ. В.С. АЛЁХИНА

Наш партнер, благодаря которому журнал выходит в аудиоформате – [Курская областная специальная библиотека для слепых и слабовидящих им. В. С. Алехина - филиал ОБУК «Областная библиотека им. Н. Асеева».](#)

Библиотека обслуживает инвалидов по зрению всех возрастных групп, членов их семей, другие категории инвалидов, заболевание которых препятствует пользованию общедоступными библиотеками и чтению печатных документов, а также физических и юридических лиц, профессионально занимающихся проблемами инвалидов и инвалидности.

Библиотека — единственное книгохранилище документов специальных форматов для людей с проблемами зрения в Курской области, и входит в число динамично развивающихся библиотек для слепых субъектов Российской Федерации, одной из главных целей которой стало позиционирование библиотеки как открытого для общественного доступа социального учреждения, существенно влияющего на формирование адекватного представления общества о людях с инвалидностью.

Специальная библиотека имени В.С. Алёхина – единственная в области библиотека, которая издает говорящие книги курских авторов и формирует фонд краеведческой литературы в доступных форматах.

Уже более десяти лет библиотека проводит уникальные Международные Алёхинские чтения, посвященные курскому незрячему писателю Алёхину В.С., чье имя носит библиотека.

Курская библиотека слепых и слабовидящих имени В.С. Алёхина внесена в Книгу почета "Золотое Слово за Дело благодатное" КРО СПР с присвоением почетного звания "Лучшая библиотека имени курского писателя" за высокий профессионализм и активную работу по приобщению к Книге, Слову, труду Писателя. Библиотека отмечена за активное продвижение творчества В.С. Алёхина и современных курских авторов.



Партнеры проекта

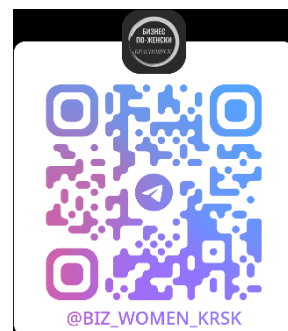
«Бизнес по-женски» - сообщество женщин, которые строят бизнес в Сибири.

Здесь делятся опытом, находят клиентов и партнёров, учатся у экспертов, чтобы зарабатывать больше и увереннее.

Миссия сообщества - объединять, поддерживать, вдохновлять и обучать женщин, создавая пространство для поддержки, обмена опытом и роста бизнеса.

Вебинары, мастер-классы и разборы кейсов от успешных предпринимательниц и делимся практическими гайдами (как открыть ИП, продвигаться в соцсетях, вовремя и верно платить налоги и др.), привлечение региональных и федеральных экспертов, создание возможностей для партнёрств, совместных проектов и бартера, организация оффлайн- и онлайн-встреч, биржа деловых контактов.

И еще масса полезной информации для бизнес-леди, даже начинающих.



Фестиваль «Море Инсайтов»: игра, которая меняет жизнь за один день

Хотите за 8–10 часов получить то, на что обычно уходят месяцы работы над собой? Приглашаем на Фестиваль трансформационных игр «Море Инсайтов» — пространство глубоких личных открытий в формате живого погружения.

Организаторы проекта — Ольга Мерикина и Илона Баст — объединили бизнес-практику и психологию, чтобы создать событие, где трансформация становится доступной, бережной и вдохновляющей.



Что вас ждёт

Аллея Экспертов. 15–20-минутные личные сессии с психологами, коучами, игропрактиками и специалистами по личным финансам — чёткий вектор для решения вашего запроса.

Трансформационные игры. 2–3 игры за день — структурированные путешествия к подсознанию через безопасный игровой формат. Никаких проигравших — только личные открытия.

Торгово-выставочный сектор. Изделия ручной работы: керамика, украшения, ароматы, картины — вдохновение и поддержка мастеров в одном пространстве.

Почему это работает

Экономия времени. Консультации, игры, общение и вдохновение — всё за один день.

Свобода выбора. Вы сами формируете маршрут: к какому эксперту пойти, в какую игру сыграть.

Эффект синергии. Инсайты приходят неожиданно — в игре, разговоре или даже при взгляде на картину.

Сообщество. Среди единомышленников легче двигаться к целям и верить в себя.

Где и как участвовать

Фестивали проходят в Краснодаре, Ростове-на-Дону, Симферополе, Анапе — география расширяется.

[Расписание на 2026 год и заявки на участие \(в том числе в качестве эксперта\) — на сайте Фестиваля «Море инсайтов»](#)

Ближайшие даты:

25 января - г. Краснодар

15 февраля - г. Ростов-на-Дону

«Мы верим: каждый человек заслуживает ясности, внутренней силы и радости. Приходите сыграть в свою трансформацию!»



**Ольга Мерикина и Илона Баст,
основатели проекта «Море инсайтов»**



КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
ИМ. В.С. АЛЕХИНА



"Я - сама!"

Журнал для женщин с инвалидностью

+7 902 404 54 24
mogy-sama.ru

