

Проект "Профессия без барьеров":

Увольнение сотрудника с
инвалидностью: правда и мифы

Работа и подработки с ОВЗ

Советы психолога, юриста, финансиста, книжный обзор, афиша

**Шахматная королева
Фрида Манукян**

Идеи адаптивных
подарков

Интимная близость и
инвалидность

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

Я-сама.рф

№ 2 (21), февраль, 2026

Поддержка в номинации
"Социальный проект"
федеральных СМИ



В этом номере:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| О нас | 4 |
| От редакции | 6 |
| Февраль: месяц любви, мужества и особенных подарков | 8 |
| Секреты доступного входа | 12 |
| Детское воровство: сигнал о нарушенной привязанности | 18 |
| Шахматная королева Фрида Манукян..... | 20 |
| Можно ли уволить сотрудника с инвалидностью? Правда и мифы..... | 22 |
| Гиперопека как преграда. Почему родители медлят с профессиональным становлением подростка с ОВЗ | 25 |
| «Страна трудовой доблести»: история оживает в новых горизонтах | 28 |
| Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России | 30 |
| "Мифостихия мира": волшебные истории о привычном..... | 31 |
| «У вас огромные проблемы»: как мошенники, притворяясь властью, атакуют без страха..... | 35 |
| Наталья Нефедова. «Пока горит огонь»..... | 37 |
| Наталья Мондрус. Другу | 38 |
| Антистресс-практика..... | 39 |
| «Особый» стиль и красота..... | 41 |
| Как общаться с людьми с инвалидностью: правила этикета, которые делают мир лучше | 43 |
| Интимная близость и инвалидность: о чём не принято говорить, но важно признать | 46 |
| Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте..... | 48 |
| Афиша проекта «Особые встречи» на ФЕВРАЛЬ | 48 |
| Партнеры проекта..... | 51 |

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 Latuan &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Ирина Титова &, Оксана Соколкина, Татьяна Чуржакова &, Александра Каткова &, Валерия Варсегова &, Юлия Брновицкая, Наталья Мондрус &, Фрида Манукян &, Наталья Нефедова

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: я-сама.рф

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Фрида Манукян (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.

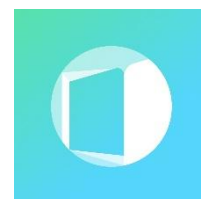
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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.





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



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

От редакции

Дорогие читательницы!

Знаете, что поражает нас каждый раз, когда мы думаем о наших вас? То, как далеко разносится эхо вашего мужества, вашей нежности, вашего уникального взгляда на мир. Наши страницы открывают женщины в Минске и Сухуме, в Алматы и далёких европейских городах. Вас объединяет не география, не возраст, не статус, а нечто более ценное: умение видеть возможности там, где другие видят преграды.

Вы разные. Кто-то только начинает свой путь, кто-то уже прошла полжизни, испытал и боль, и радость. У кого-то десятки обязанностей, у кого-то — время для созерцания. Но в каждом письме, в каждом взгляде, в каждой отмеченной строчке чувствуется одно: жажда жить полноценно. И это — ваш главный дар миру.

Сегодня мы хотим напомнить вам о трёх вещах, которые, кажется, забываются в суете:

1. Ваше право на радость — не нужно его заслуживать. Смейтесь над глупым мемом, наслаждайтесь ароматом кофе, любуйтесь закатом. Это не мелочи — это кирпичики вашего счастья.
2. Ваша сила — в уникальности. Не пытайтесь вписаться в чужие шаблоны. Ваш опыт, ритм, способ преодоления — это и есть ваша суперсила.
3. Вы не одни. Даже если кажется, что мир не слышит, здесь вас понимают. И вас много: в Белоруссии, в Абхазии, в Казахстане, за тысячи километров от дома. Мы — одна большая семья, где каждая история важна.

В этом номере вы найдёте откровенные разговоры о том, как превратить «нельзя» в «а что, если...»; практические лайфхаки, которые экономят силы и добавляют радости; истории женщин, научившихся слышать свой голос сквозь шум чужих ожиданий; идеи, которые становятся мостом между внутренним миром и реальностью.

А ещё — много-много тёплых слов. Потому что вам, как и любой женщине, важно знать: вы уже достаточно хороши. Не завтра, не после «достижений», а прямо сейчас. Ваш смех, ваши мечты, ваши руки, которые умеют так много — это уже чудо.

Давайте в этом феврале позволим себе чуть больше, например, отдыхать без чувства вины, просить помощи без стыда, мечтать без оглядки на реальность. Ведь реальность — она такая, какой мы её делаем. А вы умеете творить чудеса из самых обычных дней.

Если вы получили этот номер, значит, вы уже часть нашей семьи. Если ещё не знакомы с нами — добро пожаловать! [Здесь вас ждут](#) не советы «как надо», а поддержка, понимание и вдохновение — то, что нужно каждой женщине, независимо от возраста, статуса, национальности или места жительства.

Читайте, отмечайте строки, которые отзываются в сердце, делитесь мыслями с близкими. И помните: вы важны, вы нужны, вы прекрасны!

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

Февраль: месяц любви, мужества и особенных подарков



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](#)
[Мягкими лапками](#)



г. Чехов ☺

Февраль — самый короткий месяц в году, но по своей насыщенности событиями и праздниками он даст фору остальным. Это время, когда зима начинает сдавать позиции, уступая место первым вестникам весны. Возможно, именно эта пограничность наполняет февральские праздники такой силой и эмоциональностью: здесь уживаются суровая память и нежная любовь, народное веселье и строгие духовные практики.

Главный праздник всех влюбленных: День святого Валентина (14 февраля)

Без сомнения, самый известный февральский праздник, который отмечается по всему миру.

История и суть: корни праздника уходят в древнеримские времена к легенде о христианском священнике Валентине, который тайно венчал влюбленных, нарушая запрет императора Клавдия II. За это он был казнен, а дата 14 февраля стала символом торжества любви.

Традиции: В этот день принято обмениваться «валентинками» — открытками в форме сердца, признаваться в чувствах, дарить друг другу цветы (преимущественно красные розы), сладости и небольшие подарки. Это праздник не только влюбленных пар, но и друзей, которым также можно выразить свою симпатию.

День святого Валентина — это прекрасный повод остановиться в беге дней и напомнить близким людям о своих чувствах. Он учит нас быть открытыми, нежными и ценить тех, кто рядом.

Славянский ответ Валентинову дню: День Петра и Февронии (в народном календаре)

В России и некоторых других славянских странах есть свой, глубоко почитаемый аналог Дня влюбленных — День семьи, любви и верности, который официально отмечается 8 июля. Однако в народном календаре с ним связан день 14 февраля (1 февраля по старому стилю) — **день Трифона и Перпетуи**. На Руси в этот день девушки молились о женихах, а парни дарили своим избранницам небольшие подарки. Так что февраль был своего рода «разминкой» перед большим летним праздником.

День защитника Отечества (23 февраля) — праздник мужества и долга

Один из самых значимых государственных праздников в России, имеющий глубокий патриотический смысл.

Его история началась в 1918 году с создания рабоче-крестьянской Красной Армии. Долгое время он носил военно-патриотический характер и был днем чествования военнослужащих. Сегодня 23 февраля трансформировался в более широкий праздник — День защитника Отечества. Это день, когда поздравляют не только военных, но и всех мужчин — от мала до велика, как потенциальных защитников своей семьи, дома и Родины. Женщины дарят своим мужьям, отцам, братьям и сыновьям подарки, а в коллективах проходят торжественные мероприятия.

Этот день, наполнен чувством гордости, мужества и уважения к силе и стойкости мужского характера.

Дорога к Великому посту: Масленица (дата меняется каждый год)

Яркий, шумный и вкусный народный праздник, который знаменует проводы зимы и встречу весны. Даты Масленицы зависят от Пасхи и ежегодно сдвигаются.

Неделя перед Великим постом наполнена весельем, гуляньями, хороводами и, конечно, поеданием блинов. Круглый, румяный блин — символ солнца, которое с каждым днем становится все ярче. Дни масленичной недели имеют свои названия и ритуалы: заигрыши, лакомка, тещины вечерки, золовкины посиделки и прочее.

Праздник завершается Прощеным воскресеньем, когда люди просят друг у друга прощения за все обиды. А также сжиганием чучела Масленицы — символа уходящей зимы и всего старого. Это мощный акт очищения и обновления перед строгим постом.



Февральские праздники — это время, когда каждый может проявить заботу и внимание к близким, независимо от их физических возможностей. Правильно организованные мероприятия и продуманные подарки создают атмосферу радости и праздника для всех.

Научный и цифровой февраль

Февраль — это не только о чувствах и традициях, но и о интеллекте и технологиях.

Всемирный день науки отмечается **10 февраля**, подчеркивая важную роль науки в жизни общества и необходимость ее популяризации.

День программиста (отмечается неофициально, но в високосный год — 256-й день года, который может выпасть на 12-13 февраля). Праздник тех, кто создает цифровую реальность, в которой мы живем.

А еще есть и другие не менее интересные праздники:

Международный день родного языка (21 февраля)

Учрежденный ЮНЕСКО, этот праздник напоминает о важности языкового и культурного разнообразия. Он призывает нас беречь и уважать свой родной язык, а также изучать языки других народов, ведь язык — это душа нации.

День случайных актов доброты (17 февраля)

Этот неофициальный, но очень важный праздник родился в США и распространился по миру. Его идея проста — творить добро просто так, безвозмездно. Помочь донести сумку, уступить место, сделать комплимент, купить кофе незнакомцу — маленькие поступки, которые могут сделать мир светлее и напомнить о человеческой теплоте.

Подробный гид по подаркам. Особые подарки особым людям.

День святого Валентина и не только

Тактильные валентинки с ароматами и рельефными изображениями
Персонализированные аудиооткрытки с записанными посланиями
Адаптивные украшения с удобной застёжкой
Массажные гаджеты с различными режимами
Подарочная подписка на любимые сервисы

День защитника Отечества:

Умные устройства с голосовым управлением
Эргономичные гаджеты для хобби
Адаптивная техника для быта
Подарочные сертификаты на услуги
Персонализированные подарки с учётом интересов

Специальные категории подарков

Адаптивные товары:

Сенсорные игрушки для релаксации
Специальная посуда с удобными ручками
Держатели для гаджетов
Массажные приспособления с регулировкой
Тактильные книги с объёмными иллюстрациями

Февраль — месяц удивительного контраста. Он начинается с суровых зимних метелей, а заканчивается оттепелями и первыми робкими капелями. Так и его праздники: от строгой дисциплины и памяти 23 февраля мы переходим к всепрощающей доброте и нежной любви 14-го, а затем взрываемся ярким, почти языческим весельем Масленицы.



Это месяц, который проверяет нас на прочность, согревает любовью и напоминает о важных вещах: о долге, о семье, о вере, о прощении и, конечно, о том, что после самой холодной зимы всегда наступает весна.

С теплом,

ваша Eva Latruan



я-сама.рф

поддержки инклюзивный проект



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Для маломобильных людей очень важно чувствовать себя самостоятельными и независимыми в обычной жизни. Они хотят сами прийти в магазин, кафе, спортивный или концертный зал, посетить салон красоты. Зачастую приходится обращаться в медицинские и социальные учреждения, государственные службы. В этой связи организация доступного входа – важнейшая задача любого общественного здания или помещения, где человек с ограничениями здоровья хочет получить услугу, за которой пришел. Причем, важно организовать эту доступность правильно, и тут важно не только соблюдение норм, но и понимание того, почему это сделано так, а не иначе.

Секреты доступного входа



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



Вход на территорию

Если здание имеет огороженную территорию, то путь к входу начинается от калитки. Калитка должна быть достаточно широкой, не менее 0,9 м, чтобы в нее могла спокойно зайти кресло-коляска. Вход в калитку надо оборудовать вызывным устройством с кнопкой и табличкой, где указано учреждение и информация об оказании помощи.



Если вход в калитку снабжен турникетом, он тоже должен быть широким, с раздвижным или распашным механизмом. Крутящиеся турникеты неудобны для особенных посетителей. Вход в калитку не должен иметь бордюров, порогов, металлических стяжек, которые сложно преодолевать людям с проблемами передвижения и зрения.

Дорожка к крыльцу должна быть ровной, без перепадов высоты, иметь ширину не менее 1,20 м.



Если есть распашные или раздвижные ворота, то на территорию может быть разрешен заезд транспорта, который привез человека, будь то: за рулем он сам, родственник, водитель такси. Пассажир должен иметь специальный знак на стекле машины и справку об инвалидности. Человека можно высадить у крыльца и поставить транспорт на специально оборудованную стоянку. Ставить обычные машины на эти места запрещено!



Крыльцо

Современные строения предлагают 3 вида входов: с уровня земли, с наружной лестницей, с подъемным устройством.

Если это вход с земли, тогда проблем с попаданием в здание нет. Если крыльцо с лестницей, тогда:

Ступеньки наружной лестницы должны быть одинаковыми по высоте (12-15 см) и ширине (35-40 см), с закрытыми подступенками и противоскользящим покрытием, тогда подниматься по такой лестнице будет безопасно. Перед нижней ступенью лестницы устанавливается линейная тактильная плитка для слепых и слабовидящих, чтобы они за шаг до подъема были готовы преодолеть препятствие.



На лестнице обязательно должны быть перила-поручни высотой до 0,9 м, длинные, двухсторонние, с травмобезопасными закруглениями, на 30 см выходящими за нижнюю ступень. Ведь маломобильный человек должен сначала взяться за поручень, а потом встать на ступень, а не наоборот, а при спуске поручень поможет безопасно сойти с нижней ступени. Такие перила не позволяют зацепиться одеждой или потерять опору под рукой. Если крыльцо шире 4 метров, устанавливаются поручни посередине.



Крайние ступени лестницы маркируются цветной полосой, контрастной цвету ступенек, для того чтобы слабовидящие посетители ориентировались на начало и конец лестницы, маркировка подступенков неэффективна!

Установленный у крыльца подъемник не позволяет посетителю с ограничениями передвижения подниматься в крыльцо самостоятельно, нужен хорошо обученный помощник и исправное оборудование. Часто подъемники ломаются, перестают работать в холоде и сырости, сложны в обслуживании, лучший вариант для входа с крыльцом – безусловно, пандус.



Пандус

Это наиболее удобное приспособление для преодоления перепадов высоты людьми на креслах-колясках, с детскими колясками, с тяжелыми сумками на колесиках и т.п.

Для того, чтобы пандусом можно было воспользоваться самостоятельно, он должен иметь пологий уклон (1:20 – 1:12) и надежные поручни.

Ширина пандуса должна быть не менее 0,9-1,0 м, с высотой поручней 0,7-0,9 м и травмоопасным закруглением, как у лестницы. Покрытие пандуса не должно допускать скольжения, наледи, повышенной влажности. Поскольку сейчас нет обязательного требования обустройства навеса над пандусом, стало быть, его нужно чистить и протирать поручни, о чем часто забывают дворники и уборщики.

Высота крыльца определяет длину пандуса, и количество его пролетов (уровней). Через каждые 9 м передвигающийся по пандусу человек должен иметь возможность отдохнуть на горизонтальной площадке 1,5*1,5 м. Чтобы колесо коляски, чемодана, костыль или трость не соскользнули с края пандуса, он оборудуется боковыми бортиками-отбойниками высотой в полсантиметра. Если стационарный пандус установить невозможно, а высота крыльца 2-3 ступени, можно использовать инвентарные переносные, съёмные или откидные модели.



Рельсовые аппарели к использованию запрещены как травмоопасные! При высоте крыльца до 0,2 м можно использовать пандус без поручней, с отбойниками.



Может статься, что подъем по лестнице или пандусу окажется не по силам маломобильному человеку, тогда на помощь приходит наружное вызывное устройство с табличкой желтого цвета – кнопка вызова помощи. Она располагается у основания лестницы или пандуса на высоте 0,85-1,1 м в доступном для посетителя месте, чтобы к кнопке можно было удобно подойти. Устройство устанавливается на стене или на металлической стойке рядом с лестницей или пандусом. По

сигналу вызывного устройства к человеку выходит сотрудник и помогает преодолеть препятствие.

При этом следует следить за рабочим состоянием кнопки, ибо из-за холодной погоды батарейки быстро разряжаются!

Входная площадка



Должна быть ровной и нескользкой, ее оптимальные габариты – 2,2*2,2 м, чтобы на ней смогла развернуться и сманеврировать инвалидная или детская коляска. Хорошо, если над ней оборудованы навес, водосток и освещение, тогда площадка будет сухой и чистой. Если навеса нет, за состоянием площадки надо постоянно следить. Перед входной дверью оборудуют тактильные указатели для незрячих и слабовидящих посетителей, чтобы

они заранее почувствовали препятствие – открывающуюся дверь, если путь не является эвакуационным.

Входная дверь

Может стать еще одним препятствием на входе. Ширина двери должна быть не меньше 0,9 м, либо с открывающейся второй створкой. Если высота порога выше полутора сантиметров, он станет непреодолимым для детской или инвалидной коляски. Идеальный вариант – ровный вход на уровне пола. Если порог все-таки есть, можно использовать перекидной или приставной пандус и помощь сотрудника.



Одно из правильных решений – раздвижная дверь с фотореле, а вращающаяся дверь-турникет – не для маломобильных. Дверная ручка должна быть удобной, в виде P – или C-образной скобы, чтобы можно было открыть дверь кистью или предплечьем, если плохо работают пальцы рук. Именно поэтому неудобны круглые или поворотные ручки. Немаловажное значение имеет дверной доводчик, который должен регулировать плавное закрывание двери не

менее 5 секунд, за это время человек с трудностями передвижения или зрения успеет зайти внутрь.

Со стороны дверной ручки на высоте 1,2-1,6 м располагаются знаки доступности здания или помещения для МГН, чтобы посетители могли понять, смогут ли они в этом учреждении беспрепятственно достичь своей цели.

Стеклянные полотна двери маркируются контрастными элементами для слабовидящих посетителей, чтобы случайно не разбить стекло.



Тамбур

Последней зоной входной группы является тамбур. Он тоже должен отвечать требованиям доступности, как то: размеры тамбура – не менее 2,5*1,6 м, дабы между дверями свободно разместилась и сманивировала кресло-коляска или коляска детская. Его лучше застелить мелкоячеистым противоскользящим покрытием, надежно прикрепив края к полу, чтобы покрытие не скользило и не задиралось по краям. Можно использовать противогрязевые коврики, которые смонтированы на уровне пола. Требования к тамбурным дверям такие же, как к входным.



И, наконец, **о табличке**. На входе она должна быть, размещается у двери, со стороны дверной ручки. На



табличке прописывается название учреждения и режим его работы. Шрифт Брайля на входной табличке необязателен – это типичная ошибка! Мало кому придет в голову в холоде или сырости читать табличку на ощупь, тем более что очень немногие незрячие люди владеют чтением по Брайлю. Цвет таблички может быть любой, который принят в учреждении по (фирменный цвет,

стиль, бренд-бук). В этом же стиле может быть выполнена маркировка стекла на двери входа, главный принцип здесь – контраст.



Если на входе в холл или вестибюль есть турникет, то его ширина должна быть не меньше 0,9 м, либо предусмотрен более широкий альтернативный проход с раздвижным или распашным открыванием для МГН. На металлодетекторе должен быть установлен знак, предупреждающий о том, что проход через него запрещен тем посетителям, у кого установлены кардиостимуляторы или инсулиновые помпы.



Теперь, дорогие читательницы, вы можете сами оценить состояние доступности входов в учреждения, куда вы приходите по своим делам или за услугой, или обратите внимание на то, что с доступностью не так.



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Диалоги с психологом

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка честным и открытым. Но что делать, если вы столкнулись с фактом детского воровства? Прежде чем ругать и наказывать, стоит задуматься: за этим поступком может скрываться глубокая эмоциональная потребность.

Детское воровство: сигнал о нарушенной привязанности



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.



Психологический взгляд на проблему

В психоанализе детское воровство нередко рассматривают не как проявление «плохого характера», а как симптом нарушенной эмоциональной связи. Известный психоаналитик Дональд Винникотт писал:



«Воровство — это, в конце концов, тот итог необходимого страдания, которое испытывают дети от плохого „управления“ ими... Причиной этого (воровства) является то, что ребёнок потерял контакт со своей матерью».

Что это значит? Для ребёнка воровство может стать способом вернуть нечто утраченное (не обязательно материальную вещь, но и чувство безопасности, внимания, любви); восстановить нарушенную привязанность; компенсировать ощущение дефицита — эмоционального или материального.

Почему это происходит?

Ключевая причина — **нарушение привязанности** между ребёнком и значимым взрослым. Это может быть вызвано разными обстоятельствами: длительная разлука с родителями (болезнь, командировки, переезд); эмоциональная холодность или чрезмерная строгость взрослых; кризис в семье (развод, конфликты, появление нового члена семьи); чувство одиночества и непонимания.

Для ребёнка это переживается как **утрата чего-то ценного** — ощущения защищённости, безусловной любви, стабильности. И тогда воровство становится бессознательной попыткой «вернуть» утраченное, пусть даже через запрещённый поступок.

Как понять, что стоит за поступком?

Важно не просто реагировать на сам факт воровства, а **задаться вопросом**: «Какие чувства и эмоции движут моим ребёнком?»

Обратите внимание на:

- **контекст** — когда и при каких обстоятельствах произошёл случай воровства;
- **эмоциональное состояние** ребёнка до и после поступка (чувствует ли он вину, страх, или, наоборот, облегчение);
- **повторяемость** — единичный ли это эпизод или систематическое поведение;
- **объекты воровства** — что именно ребёнок берёт (деньги, игрушки, мелкие предметы) и почему это для него ценно.

•

Что делать родителям?

1. **Не паниковать и не обвинять.** Резкая критика и наказания лишь усилят чувство отверженности.
2. **Выстроить доверительный диалог.** Спокойно обсудите ситуацию, избегая осуждения. Например: «Я заметила, что... Можешь рассказать, что ты чувствовал в этот момент?»
3. **Проанализировать семейные отношения.** Есть ли в вашей семье периоды, когда ребёнок чувствует себя обделённым вниманием? Возможно, ему не хватает совместных занятий или тёплых разговоров.
4. **Укрепить привязанность.** Больше времени проводите вместе, демонстрируйте любовь и принятие — даже если ребёнок совершил ошибку.
5. **Обратиться к специалисту.** Если воровство повторяется или сопровождается другими тревожными симптомами (агрессия, замкнутость), стоит проконсультироваться с детским психологом.

Главное — не наказание, а понимание

Детское воровство — это не приговор, а **сигнал о внутренней боли**. За ним часто скрывается крик о помощи: «Обратите на меня внимание! Я чувствую себя потерянным!»

Ваша задача — не просто пресечь нежелательное поведение, а **восстановить эмоциональную связь** с ребёнком. Только так можно помочь ему найти более здоровые способы справляться с трудностями и чувствовать себя любимым и защищённым.

Я — сама: героиня с обложки

Шахматная королева Фрида Манукян



Я родилась в городе Тбилиси (Грузия), хотя по национальности я армянка. В 1993 году мы с семьей переехали в город Ростов-на-Дону, именно тогда начало проявляться моё заболевание: спина становилась кривее, и я начала хромать при ходьбе. Я помню, с какой надеждой мы обратились к врачам, но они сказали: "Не трогайте кости, до окончания роста не делайте никаких операций". Потом, после 17 лет, сказали, что уже ничего нельзя исправить, все операции должны были быть сделаны в детстве.

Из-за заболевания я пошла в коррекционный класс, но через год меня перевели в обычный класс. Я всегда хорошо училась, даже закончила 9 класс с отличием. Поступила на мехмат Южного федерального университета, но потом ушла на операцию и не смогла вернуться. В общей сложности мне сделали 9 операций. Я не жалею о них, скорее жалею о потерянном времени на мехмате.

Первый свой успех я связываю с первой работой, где я научилась вести делопроизводство, освоила основы бухгалтерии и научилась принимать важные юридические решения.



Я сделала для себя важный вывод: чтобы быть успешным, надо много работать.



Для человека с инвалидностью образование — это не просто диплом. Это инструмент самостоятельности, финансовой устойчивости и внутренней уверенности. Это возможность выбирать, а не соглашаться на первое доступное. Очень важно не только получить образование, но и сделать осознанный выбор направления. Переучиваться позже возможно, но это требует времени, сил и ресурсов. Я сама прошла этот путь: два высших образования в сфере экономики, несколько лет работы, и только потом понимание, что хочу развиваться в области информатики и математики.

Сегодня я заканчиваю обучение на программиста и работаю частным репетитором. Этот опыт дал мне многое, но показал, как важно вовремя прислушаться к себе.

Современный мир предлагает больше возможностей, чем раньше: онлайн-форматы, гибкая занятость, собственные проекты. Но воспользоваться ими можно только тогда, когда есть знания и профессиональная база.

Еще я веду проект по шахматам «Дебют». Я сама играю в шахматы и стала победительницей среди женщин-инвалидов на Фестивале инвалидных олимпийских игр в Сочи в 2022 году.

Я активно занимаюсь общественной деятельностью и хочу быть примером того, чтобы в сложные моменты жизни не опускать руки.

Эстафета успешности


Социальная программа для молодых людей с инвалидностью и их семей




”





Профессия – это не про ограничения, а про выбор. Когда человек знает свои сильные стороны, он всегда найдёт путь к самореализации

Манукян Фрида

генетическое заболевание
руководитель и инициатор социально-образовательных проектов



Я — сама: у юриста

Я часто слышу от женщин с инвалидностью: «Меня уволили, сказали — “вы не справляетесь”, а я работала как все».

Сама прошла это — устраиваясь на работу, я не говорила о своей инвалидности, чтобы сначала зарекомендовать себя как специалиста. И знаете — это сработало. Но не у всех есть такой выбор.

Можно ли уволить сотрудника с инвалидностью? Правда и мифы



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



Сегодня разберём **5 ГЛАВНЫХ МИФОВ** — и скажу честно: что правда, а что хитрая выдумка работодателей.

Важно! Все гарантии (сохранение рабочего места, льготы, защита от увольнения) действуют только при официальном трудоустройстве по трудовому договору. Если у вас договор подряда — эти правила не применяются.

✗ Миф 1: «Если у вас инвалидность — вас могут уволить в любой момент»

✓ **Правда:** Нет. По Трудовому кодексу (ст. 81) инвалидность сама по себе — не основание для увольнения.

Даже если группа изменилась — работодатель не может просто сказать «всё, вы больше не нужны».

Что делать:

Если вам говорят «по состоянию здоровья» — требуйте письменное обоснование. Без заключения МСЭ и предложения подходящей работы — увольнение незаконно.

Х Миф 2: «Вам обязаны дать лёгкую работу»

✓ **Правда:** Да, но только если это указано в ИПРА или заключении МСЭ.

Если в ИПРА написано «ограничение по поднятию тяжестей» — работодатель обязан предложить работу без физической нагрузки.

Если в ИПРА этого нет — он не обязан.

Совет:

Обновите ИПРА перед трудоустройством. Укажите всё, что мешает работе.

Скопируйте пункт из заключения МСЭ — это ваш главный аргумент.

Х Миф 3: «Если вы работаете удалённо — льгот никаких»

✓ **Правда:** Льготы есть и для удалёнщиков!

Например:

— сокращённый рабочий день (ст. 92 ТК РФ),

— отпуск без сохранения заработной платы (ст. 128 ТК РФ — до 60 дней в году),

— периоды отдыха в течение дня (если указано в ИПРА).

Как оформить:

Напишите заявление на имя работодателя.

Приложите справку об установлении инвалидности и ИПРА.

Х Миф 4: «Вас уволят, если вы часто берёте больничные»

✓ **Правда:** Нет.

Работодатель **не имеет права уволить** вас за частые больничные по своему заболеванию — даже если вы болеете по несколько месяцев в году.

Это прямо запрещено **статьёй 81 Трудового кодекса РФ:**

увольнение возможно только по строго определённым основаниям, а «частая болезнь» среди них **нет**.

Единственное исключение — если вас признают **полностью нетрудоспособным** (например, инвалидность I группы с запретом на работу). Но это решение принимает **МСЭ**, а не работодатель.

Х Миф 5: «Если вы подпишете соглашение об увольнении — всё, шансов нет»

✓ **Правда:** Подпись — не приговор.

Если вы подписали документ под давлением, в состоянии стресса, без ознакомления — его можно оспорить в суде, но это надо будет доказать.

Важно:

Никогда не подписывайте «бумажку на подпись» без прочтения.

Если предлагают «добровольное увольнение» — скажите: «Мне нужно время подумать. Я вернусь через некоторое время».

Что делать, если вас увольняют «по состоянию здоровья» — пошагово:

1. **Не подписывайте ничего сразу.** Скажите: «Мне нужно ознакомиться».
2. **Попросите письменное уведомление** с указанием причины.
3. **Проверьте:** есть ли заключение МСЭ? Предлагали ли вам другую работу?
4. **Если нарушения есть** — направьте письменную претензию.
5. **Обратитесь в Трудовую инспекцию или суд** — как можно скорее (для суда срок обжалования — 1 месяц).

📋 Чек-лист: «Меня хотят уволить — что проверить?»

- ✓ Есть ли письменное уведомление с причиной?
- ✓ Предлагали ли другую работу в течение разумного срока?
- ✓ Есть ли заключение МСЭ?
- ✓ Указаны ли ограничения в ИПРА?
- ✓ Дали ли время на ознакомление с документами на увольнение?
- ✓ Подписываю ли я добровольно документы?

Если хоть на один вопрос — «нет», **это повод остановиться. Проконсультируйтесь со специалистом — прежде чем принять решение.**

Профессия без барьеров

В профессиональном самоопределении подростка с ограниченными возможностями здоровья ключевую роль играет позиция его родителей. Парадоксально, но самые любящие и близкие люди нередко становятся главным препятствием на пути к самостоятельности и профессиональной реализации своего ребенка.

Гиперопека как преграда. Почему родители медлят с профессиональным становлением подростка с ОВЗ



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»](#)

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



Руководствуясь благими намерениями — защитить, уберечь от боли и разочарований, — родители невольно выстраивают вокруг подростка «стеклянный колпак» гиперопеки.

Страх родителей — не беспочвенен. Он рождается из столкновения с непониманием общества, бюрократической системой и постоянной борьбой за права и ресурсы для своего ребенка. Однако, закрепляясь как доминирующая стратегия поведения, этот страх трансформируется в ряд деструктивных установок.

Установка: «Мой ребенок слишком хрупкий, мир его обидит».

Аргументация страха: родители, годами сталкивающиеся с косыми взглядами, жалостью или откровенной грубостью, проецируют свой негативный опыт на ребенка. Они убеждены, что учебный коллектив или рабочая среда будут травмировать подростка, а стресс от требований педагога или начальства подорвет его здоровье.

Почему это заблуждение:

Социальный иммунитет не формируется в стерильных условиях.

Навыки коммуникации, умение отстаивать свои границы и противостоять трудностям можно развить, только сталкиваясь с ними в безопасном, поддерживающем формате. Лишая подростка этого опыта, родители выпускают его во взрослый мир абсолютно незащищенным.

Профессиональная среда — это структура. В отличие от хаотичного уличного общения, учеба и работа предоставляют четкие правила, понятные задачи и рамки. Эта структура зачастую становится для человека с ОВЗ опорой, а не источником хаоса, помогая социализироваться и обрести уверенность.

Установка: «Я буду заботиться о нем всегда, ему не нужна профессия».

Аргументация страха: эта позиция коренится в глубоком, часто неосознаваемом, страхе перед «ненужностью» и в неверии в потенциал собственного ребенка. Родитель выстраивает свою идентичность вокруг роли «пожизненного опекуна».

Почему это заблуждение:

Это стратегически недальновидно. Родители не вечны. Лишив подростка возможности приобрести навыки самостоятельной жизни и профессию, они обрекают его на катастрофически уязвимое положение в будущем, когда их поддержки не станет.



Профессия — это не только деньги, это статус и самоуважение.

Труд дает человеку с ОВЗ то, что нельзя заменить родительской заботой: чувство собственной значимости, принадлежности к обществу, право голоса. Лишая его этого, родители, по сути, подтверждают его «инвалидность», укрепляя пассивную позицию.

Установка: «Ему и так тяжело, зачем перегружать его учебной?»

Аргументация страха: родители видят, сколько сил ребенок тратит на преодоление бытовых трудностей или на медицинские процедуры. Им кажется, что дополнительные интеллектуальные или профессиональные нагрузки усугубят его состояние.

Почему это заблуждение:

Профессиональная реализация — это ресурс, а не нагрузка.

Успех в учебе и работе, ощущение своей компетентности дают мощнейший позитивный заряд, который становится психологической опорой в борьбе с недугом. Освоение новых навыков стимулирует нейронные связи, поддерживая когнитивные

функции.

Современные технологии стирают границы. Дистанционное образование, фриланс, цифровые профессии позволяют осваивать и применять знания в комфортном режиме, без изнурительных поездок и физических перегрузок.

Установка: «Государство должно содержать его, это его обязанность».

Аргументация страха: эта позиция рождается из усталости и ощущения, что все бремя заботы лежит на семье. Родители начинают воспринимать пособие по инвалидности как единственно возможную форму поддержки.

Почему это заблуждение:

Пособие — это гарантия выживания, но не достойной жизни. Оно не позволяет путешествовать, развиваться, иметь хобби, помогать другим — то есть всего того, что составляет полноту человеческого бытия.

Пассивная позиция лишает агентности. Ожидая помощи извне, человек (и его семья) перестает быть субъектом своей жизни и превращается в объект социальной политики. Активная позиция, напротив, позволяет самому формировать свое будущее.

Отказ от профессионального становления подростка с ОВЗ под предлогом заботы — это мина замедленного действия, заложенная под его будущее. Гиперопека, рожденная любовью и страхом, в итоге становится формой инвалидизации, возможно, более разрушительной, чем само нарушение здоровья.

Роль современного родителя должна эволюционировать от пожизненного опекуна к архитектору самостоятельности. Это требует огромного мужества — довериться, позволить ошибаться, поддерживать, но не делать за ребенка, верить в его потенциал даже когда он сам в него не верит.

Ключевой аргумент, который должен стать основой для пересмотра родительской позиции, звучит так: **подготовить ребенка с ОВЗ к самостоятельной жизни — это не значит перестать его любить**. Это значит любить его настолько мудро и дальновидно, чтобы обеспечить ему достойное и полноценное будущее даже

тогда, когда вас не будет рядом. Инвестиция в образование и профессию — самая важная инвестиция, которую родитель может сделать для своего особенного ребенка.



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



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

«Страна трудовой доблести»: история оживает в новых горизонтах

Представьте: ваш город — не просто точка на карте, а живая страница великой истории. Место, где каждый завод, каждая улица, каждый дом хранят память о подвиге. Именно такую картину рисует проект [Национальной родительской ассоциации «Страна трудовой доблести: новые горизонты»](#), получивший поддержку Фонда президентских грантов.



17 городов — 150 событий

В 17 городах, удостоенных звания «город трудовой доблести», стартует масштабная просветительская программа. Владимир, Новомосковск, Подольск, Рязань, Зеленодольск, Ишимбай, Воткинск, Верхняя Пышма, Курган, Миасс, Салехард, Ханты-Мансийск, Ленинск-Кузнецкий, Прокопьевск, Рубцовск, Находка, Улан-Удэ — в каждом из них пройдёт не менее девяти мероприятий.

Что ждёт участников?

Семинары «Мой город трудовой доблести — вклад в Великую Победу» — возможность узнать, как именно ваш город помогал ковать победу.

Мобильные выставки «Эстафета трудовой доблести» — передвижные экспозиции, которые расскажут о героизме тружеников тыла.

Конференции «Вклад города трудовой доблести в Великую Победу» — площадка для диалога историков, краеведов и всех, кому небезразлична память о прошлом.

Наставники и преемственность

Проект не начинается с чистого листа. В 2023–2024 гг. он уже объединил Кострому, Пензу, Лысьву, Нижний Тагил, Томск, Иркутск, Барнаул, Магадан и Читу. Теперь эти города выступают в роли наставников для «новичков». Опыт, методики, идеи — всё это передаётся от одной команды к другой, создавая непрерывную нить памяти.

Увидеть, потрогать, запомнить

В четырёх федеральных округах на 16 площадках развернутся **мобильные выставки «Военная продукция городов трудовой доблести»**. Здесь можно будет увидеть:

макеты танков, самолётов, снарядов — тех самых, что выпускались на местных заводах;

фотографии цехов, где день и ночь кипела работа;

письма и дневники тружеников тыла — пронзительные свидетельства эпохи.

Творчество как память

Проект выходит за рамки лекций и выставок. Три всероссийских конкурса откроют дорогу талантам:

1. **Всероссийская семейная акция памяти «Труженики тыла моей семьи»** — расскажите историю своих предков, сохраните её для потомков.
2. **Всероссийский фестиваль школьных семейных театров «Славим подвиг трудовой»** — оживите прошлое на сцене.
3. **Всероссийская акция «Бессмертный полк трудового тыла»** — почтите память тех, кто ковал победу в тылу.

Победители получают шанс отправиться на **Всероссийский форум «Страна трудовой доблести: новые горизонты»**, который пройдёт осенью 2026 года в Москве.

Новые форматы — для новых поколений

Чтобы история стала ближе, проект предлагает:

Семейные экскурсии в восьми городах первого этапа — путешествие сквозь время для родителей и детей.

Сборники стихов и песен, посвящённых городам трудовой доблести. Это будет не просто книга, а гимн мужеству и стойкости.

Систему интеллектуальной навигации для семей с детьми — интерактивный гид, который поможет найти места, связанные с трудовым подвигом, и узнать их историю.

Заходите на сайт проекта: <http://nra-russia.ru/>

Подписывайтесь на группы в соцсетях:

- ВКонтakte: <https://vk.com/nrarussia>
- Telegram: [t.me/nra_2 Newton](https://t.me/nra_2_Newton)

«Страна трудовой доблести» — это не музейная пыль, а живой диалог с прошлым. Это возможность сказать: «Я помню. Я горжусь. Я передаю эту память дальше».

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

"Мифостихия мира": волшебные истории о привычном



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»](#)

Мне всегда нравилась история Древнего мира. Особенно мифология разных народов. Волшебные истории о богах и героях, явлениях природы и появлении небесных созвездий завораживали сказочностью. Античная мифология стала отправной точкой интереса к легендам других древних народов.

И однажды мне захотелось легко и просто рассказывать о любимых мифах читателям моих социальных сетей. Формат коротких подкастов идеально подходит для таких историй в наш быстрый век, когда не у всех есть время читать длинные тексты.

Древние греки создали немало прекрасных мифов о привычных нам цветах: розах, пионах, подсолнухах. Мы любим их на них каждое тёплое время.

Но вряд ли знаем, какие удивительные истории они могли бы нам рассказать о себе, если бы обладали даром человеческой речи.

Несколько таких мифов хочется рассказать в этой статье.

РОЗА

Согласно одной из версий мифа, впервые роза расцвела в тот миг, когда Афродита, богиня любви и красоты, вышла из морской пены. Увидев восхитительную красоту женщины, Земля-матушка решила подарить ей цветок столь же прекрасный и утонченный. Она вырастила куст розы прямо там, где ступили ноги прекрасной богини.

Но лепестки первого цветка были белыми и лишены аромата. Боги решили сделать подарок еще изысканнее. Так, Дионис подарил цветку опьяняющий аромат вина, Хлорида окрасила лепестки алым цветом крови Адониса, погибшего от рук дикого кабана, а Зефир нежно развеял облака, чтобы солнечные лучи согрели бутоны.

С тех пор роза стала символом любви, страсти и жертвенности.

ПОДСОЛНУХ

Среди древних греков ходила красивая легенда о происхождении солнечного цветка — подсолнуха. Эта история рассказывает о нежной девушке Клитии, дочери Океана, полюбившей бога Солнца Гелиоса. Она была очарована красотой молодого божества и постоянно следовала за ним взглядом, наблюдая, как он пересекает небосвод своей золотой колесницей каждый день.

Однако бог был увлечён другой девушкой — прекрасной Лейтеной, дочерью Дафнаса. Разочарованная и покинутая, несчастная Клития осталась одна среди полей и лугов. День за днем она сидела неподвижно, глядя вверх на солнце, которое двигалось по небосклону. Её слёзы увлажнили землю вокруг неё, и постепенно тело девушки начало терять человеческую форму. Стебель вырос там, где было её сердце, листья покрыли её руки, а голова превратилась в цветок, который до сих пор поворачивается вслед за солнцем.

Подсолнух — символ верности, привязанности и восхищения светом.

ПИОН

Согласно красивой античной легенде, цветок пион обязан своим появлением трогательной истории любви и жертвенности. В древней Греции считалось, что этот прекрасный цветок появился благодаря необыкновенной скромности молодого человека по имени Пионис, сына бога врачевания Асклепия.

История начинается с того, что Пионис был известен своей добротой и искусством исцелять больных и раненых животных. Однажды, когда он лечил раненого оленя, его заметил сам Диомед, царь Фракии, который также славился своими врачебными способностями. Диомед почувствовал зависть к молодому врачу и решил уничтожить соперника, чтобы сохранить свою репутацию уникального целителя.

Пиониса спасла сама Артемида, богиня охоты и диких зверей, которой были дороги животные леса. Она решила спасти жизнь юному лекарю и превратила его в благоуханный цветок, известный нам сегодня как пион. Цветок оказался столь прекрасен, что получил своё имя от самого несчастного героя мифа — Пиониса.

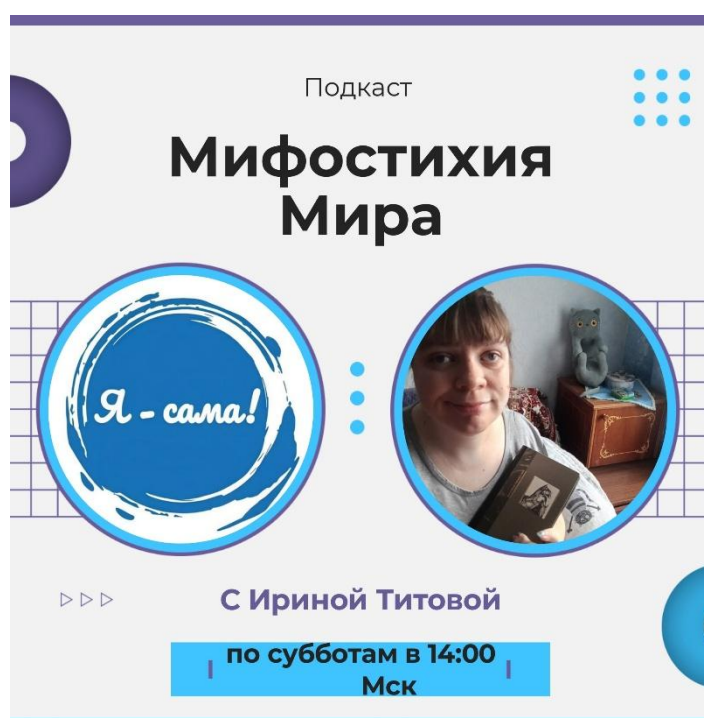
Эта трогательная история показывает важность смирения и бескорыстия перед лицом власти и гордости. Даже смерть не смогла лишить прекрасного юноши признания, поскольку природа увековечила его память нежностью лепестков и ароматом удивительного цветка. Благодаря этому красивому преданию греки высоко ценили пион и считали его символом бессмертия души, возрождения и красоты природы.



ЛАНДЫШ

Согласно одной из версий древнегреческого мифа, появление нежного цветка ландыша связано с богиней любви Афродитой. Однажды она гуляла по тенистым лесам острова Кипр, наслаждаясь теплом весеннего солнца и благоуханием цветов. Но вдруг, случайно споткнувшись, Афродита упала и сильно ударилась коленями. Из капель её драгоценной крови выросли прекрасные белые цветы, похожие формой на маленькие колокольчики. Так родился ландыш — символ чистоты, искренней любви и благородства.

А другие красивые легенды вы сможете услышать в моих [подкастах](#) "Мифостихия мира" [от инклюзивного проекта "Я - сама"](#). Рубрика выходит еженедельно по субботам..



Ваша [Ирина Титова](#)

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.



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

История, которую я хочу рассказать, сегодня, к сожалению, становится знакомой для многих. Речь о новой, наглой волне телефонного мошенничества, где преступники играют на самом ценном — нашем доверии к государству и страхе за семью.

«У вас огромные проблемы»: как мошенники, притворяясь властью, атакуют без страха

Всё начинается с обычного звонка с незнакомого номера. Я редко беру такие, но в тот день ждала важных звонков от врача и решила ответить. И сразу попала в чётко отлаженный спектакль.

На другом конце провода — мужской голос, поставленный, официальный, полный ложной значимости. Он без тени сомнения представился «сотрудником по борьбе с экономическими преступлениями», назвал имя и даже адрес якобы своего управления в Москве. И без всяких прелюдий обрушил на меня: «У вас огромные проблемы».

Честно признаюсь, внутри всё сжалось от этой фразы. Логика отключается, включается инстинкт. Почему я не положила трубку сразу? Наверное, сработал тот самый миг замешательства и любопытства: «А что, если это правда?».

Мнимый «защитник закона» потребовал убедиться, что я одна. Услышав фоном работающий телевизор, он перешёл на повышенные тона, обвиняя меня в обмане. «Проблемы нужно решать!» — давил он. В этот момент что-то щёлкнуло. Если он представляет закон, то его дело — защищать, а не запугивать. Я собралась с духом и ответила: «Если вы из органов, тогда вы и решайте проблемы населения». И положила трубку.

Казалось, инцидент исчерпан. Но самая чудовищная часть этой схемы раскрылась позже.

Спустя время точно такой же звонок поступил моей маме. Только теперь под ударом был мой 17-летний брат, подросток с аутизмом, который нуждается в ежедневной поддержке и уж точно не способен на те «финансовые махинации», в которых его обвинял циничный голос в трубке. Это был уже не просто обман — это была целевая атака на самое больное, на материнский страх. И когда мама, в панике, пыталась прекратить разговор, «представители закона» демонстрировали настойчивость, достойную лучшего применения: они перезванивали с разных номеров в течение часа, усиливая давление.

Эта история наглядно показывает эволюцию мошенников. Они уже не просто предлагают «вернуть налог» или «разблокировать карту». Они внедряются в роль, играют на авторитете госструктур, а главное — используют данные о наших семьях, чтобы бить точно в цель. Они рассчитывают, что в состоянии шока мы потеряем бдительность.

Помните: настоящие сотрудники силовых структур НЕ решают вопросы по телефону, не требуют изоляции и уж тем более не угрожают в первом же диалоге.

Личный совет, выстраданный на опыте:

1. Не бойтесь быть «невежливыми». Ваша безопасность дороже мнимой вежливости мнимому «следователю».
2. Не просто кладите трубку — сразу заносите номер в чёрный список. А если звонки продолжают с разных номеров — это верный знак, что вы имеете дело с мошенниками.
3. Поговорите с пожилыми родственниками. Объясните им эту схему. Часто они — главная мишень. Скажите, что в любой сомнительной ситуации они должны сначала позвонить вам, а не подчиняться голосу в трубке.

Делитесь такими историями. Это лишает мошенников их главного оружия — неожиданности.



Берегите себя, свои нервы и, конечно, свои финансы. Деньги не падают с неба — они результат нашего труда. И очень не хочется, чтобы то, что заработано честно, досталось тем, кто строит свой «бизнес» на чужом страхе.

Будьте бдительны и спокойны. Ваше душевное равновесие дороже любых звонков.

Ваша Eva Latruan

Наталья Нефедова. «Пока горит огонь»



Наталья Нефедова — практикующий психолог и прозаик, пишущий о внутренних границах современной женщины. Её тексты рождаются на пересечении профессионального взгляда и личного опыта: она дважды победила рак груди, что глубоко повлияло на её понимание ценности каждого дня. Дебютный роман «Пока горит огонь» основан на подлинных событиях жизни автора.

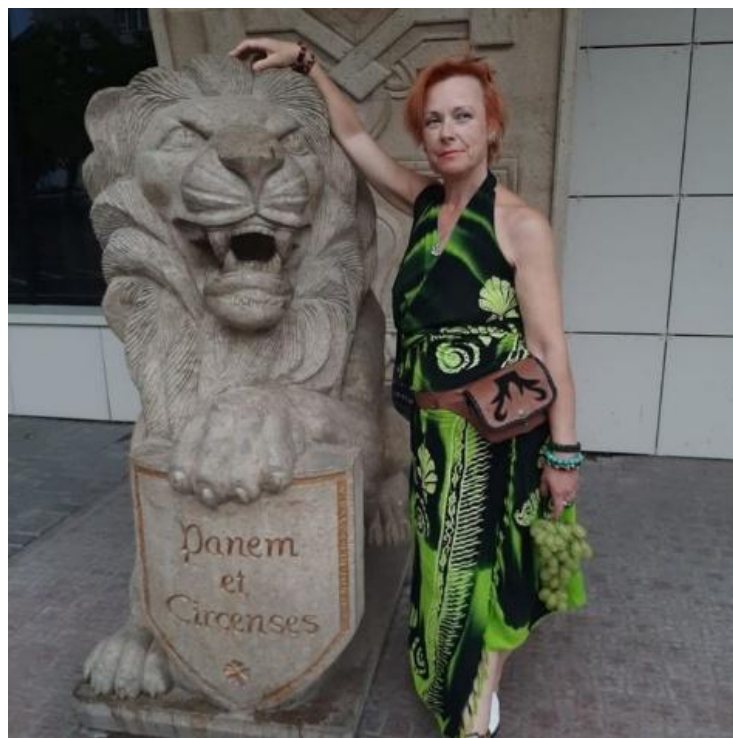
Это не автобиография, а переосмысление боли, страсти и любви — история о том, как можно пройти через огонь и не превратиться в пепел.



Героиня книги Лера — обычная женщина: работает, растит сына. Но однажды её мир рушится: любимый человек попадает в аварию и оказывается в коме. Лера бросает всё, чтобы спасти его. В самый разгар борьбы ей ставят диагноз — агрессивный рак груди. Это не роман о жертвенности. Это история о выборе: каждый день выбирать жизнь — даже когда весь мир молчит, предаёт и отворачивается. История основана на реальных событиях из жизни автора. Это гимн силе, способной выстоять даже тогда, когда кажется всё кончено.

Наталья Мондрус. Другу

Мой друг! Возможно ты
 Гоним другой судьбой
 И... Тайной
 Возможно ты не победим
 Моим объятием случайным,
 Возможно ты попал не в цвет,
 И может я вдруг обронила
 Слова случайные в конверт
 И, знаешь, долго их хранила,
 Я написала много текста
 И много снов в душе ловила.
 Ну, знаешь, вдруг и неуместно
 Себе на плечи навалила.
 Ненужный груз хочу я скинуть.
 Хочу пройтись я по росе
 На сон грядущий,



Иль это только снится мне.
 А ты придёшь опять вдруг поздно.
 Опять ты мне задашь вопросы.
 И может будет, что сказать...
 Молчанием отвечу вкратце,
 Уже не надо будет в лят,
 Да потому, что утаить
 Мне не хотелось, как в былые,
 А также это отдупить
 Не сможешь ты
 Как молодые,
 Послушав этот же рассказ
 Впадают в экстренный экстаз.

Антистресс-практика

Голосовая практика «ХА» + дыхательная практика «Пушинка в носу»



Это короткая комбинированная техника, которая снимает эмоциональное напряжение.

Дыхательная практика «Пушинка в носу»

Как выполнять:

Спокойный глубокий вдох через нос.
Серия 3–6 коротких, мягких выдохов через нос, как будто вы сдуваете пушинку или одуванчик.
Это один дыхательный цикл.
Сделайте 3–5 циклов.

Эффект

- снижает уровень внутреннего напряжения
- стабилизирует дыхательный ритм
- возвращает внимание из головы в тело

Голосовая практика со звуком «ХА»

Как выполнять:

- Вдох через нос. Наблюдаем, как на вдохе надувается плавно живот.
 - На выдохе мягко и протяжно звучим: ха-а-а... Звук тёплый, грудной, направленный в область сердца.
 - Наблюдаем за ощущениями в груди.
- Сделайте 5–7 повторов.

Эффект:

- успокаивает сердечный ритм
- снижает агрессию, раздражение, нетерпеливость
- уменьшает гиперактивность
- усиливает чувства любви, радости и внутреннего тепла

Почему эта связка работает.

Носовое дыхание и короткие выдохи быстро снижают физиологический стресс.

Звук «ХА» на выдохе через грудную вибрацию мягко регулирует эмоциональное состояние. Вместе они переводят организм из режима «бей или беги» в режим безопасности и контакта.

Как использовать:

- при эмоциональной перегрузке
- в моменты раздражения или агрессии
- перед сном
- после сложных разговоров



Юлия Броновицкая,
автор метода «Мозгодвижение. Двигательно-голосовой код человека».



«Особый» стиль и красота

Татьяна Чуржакова и Александра Каткова дружат несколько лет. Саша живет в Центре реабилитации в г. Красавино, Татьяна – в Томске.

Рюкзак: стильный и практичный помощник в повседневной жизни

Поговорим о вещи, которая давно вышла за рамки «просто аксессуара» — о рюкзаке. Для многих из нас рюкзак — не просто модный элемент образа, а настоящий помощник, облегчающий ежедневные задачи.



Почему рюкзак — хороший выбор?

Главное преимущество рюкзака — **равномерное распределение нагрузки** на плечи и спину. В отличие от сумок через плечо, он не перетягивает одну сторону тела, снижая риск дискомфорта и перенапряжения. Это особенно ценно, если вы много времени проводите в движении.

Кроме того, рюкзак:

освобождает руки — удобно при использовании коляски, трости или ходунков;

вмещает всё необходимое — от мелочей до предметов первой необходимости;

подходит для разных ситуаций — от прогулки в парке до поездки в общественном транспорте.

На что обратить внимание при выборе?

Чтобы рюкзак стал вашим надёжным спутником, учитывайте несколько ключевых моментов:

1. **Материал.** Ищите лёгкие и непромокаемые ткани — они защитят содержимое в любую погоду.
2. **Лямки.** Широкие, регулируемые лямки с мягкой подкладкой снизят нагрузку на плечи.
3. **Отделения.** Много карманов и секций помогут организовать пространство: отдельно для телефона, ключей, лекарств, гигиенических принадлежностей.
4. **Застёжки.** Удобные молнии или магнитные застёжки — важно, чтобы их можно было легко открыть и закрыть.
5. **Размер.** Выбирайте компактный, но вместительный вариант — он не будет мешать движению.



Как вписать рюкзак в образ?

Рюкзаки сегодня — часть модных трендов, поэтому их легко сочетать с разной одеждой:

с пальто и джинсами — для повседневного стиля;

с пуховиком и юбкой — для уютного зимнего образа;

с платьем и кардиганом — для лёгкого романтического настроения.

Выбирайте цвет и фактуру под свой гардероб: нейтральные оттенки (чёрный, бежевый, серый) универсальны, а яркие модели станут акцентным элементом.



Лёгкий непромокаемый рюкзак удобен в любое время года. Особенно незаменим в феврале, в холодную снежную погоду. В него можно положить телефон, расчёску, запасные рукавицы и носки. Удобно брать с собой на лыжную прогулку — в него можно поместить термос с чаем и вкусняшки.

Рюкзак — это свобода, комфорт и стиль в одном аксессуаре. Не бойтесь экспериментировать: ищите свою идеальную модель, которая будет радовать вас каждый день. Пусть ваш выбор приносит не только удобство, но и вдохновение!

Будьте прекрасны и уверены в себе!



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект



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.



Галина Полина 🌱

12:50

Я тоже говорю, что коляска-это не приговор.



Аля Струкова 🍷

12:56

Коляска это машина . Катает и спина не болит)) конечно это печально в чем то ... Но что теперь саваном накрыться и смерти ждать ? Ну как то не самый приятный вариант



Настёна Скрипачева 🌈

13:06

«Все преграды в нашей голове. И если освободиться от них, сделать можно что угодно».

/ Из чата-болталки проекта во ВКонтакте /

Нужна поддержка? Присоединяйся – напиши о себе в сообщения сообщества https://vk.ru/mogy_sama и наш Хранитель Eva Latruan тебя добавит!

Я - сама: об интимном

В обществе до сих пор существуют темы, которые принято обходить стороной — словно они «не для всех». Одна из таких — интимная жизнь людей с инвалидностью. Мы редко говорим об этом вслух, но внутри каждого из нас живёт потребность в близости, любви и принятии.

Почему об этом важно говорить?

Интимная близость и инвалидность: о чём не принято говорить, но важно признать

Для многих женщин с инвалидностью путь к интимной близости осложнён не физическими барьерами, а стереотипами и предрассудками. Нас часто видят через призму диагноза, забывая о том, что мы прежде всего личности со своими желаниями, чувствами и потребностями.

Но факт остаётся фактом: сексуальность — это важная часть человеческой природы. Она не исчезает с появлением ограничений по здоровью. Напротив, она трансформируется, обретает новые формы и проявления.

Что такое сексуальность на самом деле?

Сексуальность — это не только физический контакт. Это:

- глубокая эмоциональная связь с партнёром;
- доверие и ощущение безопасности;
- принятие своего тела и тела другого человека;
- возможность дарить и получать нежность;
- осознание собственной привлекательности;
- способность делиться своими чувствами и переживаниями.
-

С какими барьерами мы сталкиваемся?

Путь к интимной близости для женщины с инвалидностью может быть непростым.

Среди основных барьеров:

- Внутренние страхи и неуверенность. Сомнения в своей привлекательности, страх быть отвергнутой.
- Навязанные стереотипы. Общественное мнение, которое часто сводит женщину с инвалидностью к «пациенту», игнорируя её чувственность и сексуальность.
- Недостаток информации. Отсутствие доступных ресурсов, которые бы помогали разобраться в вопросах интимной жизни с учётом особенностей здоровья.
- Сложности в поиске партнёра. Не каждый готов увидеть в женщине с инвалидностью не «инвалидную коляску», а живую, чувственную личность.
- Физические ограничения. Необходимость адаптации поз и использования вспомогательных средств.

Как преодолеть эти барьеры?

Несмотря на все сложности, интимная близость возможна и доступна каждой женщине. Вот несколько принципов, которые помогут найти свой путь:

1. **Честность и открытость.** Говорите о своих желаниях и границах. Открытый диалог с партнёром — основа доверительных отношений.
2. **Внимание к чувствам.** Интимная жизнь — это не только физические ощущения, но и эмоциональная близость. Уделяйте время разговорам, прикосновениям, совместным переживаниям.
3. **Адаптация и креативность.** Не бойтесь экспериментировать с позами и использовать вспомогательные средства. Современные технологии и приспособления могут сделать интимную жизнь комфортной и приятной.
4. **Уважение к границам.** Важно понимать и принимать свои потребности и потребности партнёра. Не существует «правильного» или «неправильного» способа быть близким — есть только то, что подходит именно вам.
5. **Самопринятие.** Учитесь любить и принимать своё тело таким, какое оно есть. Ваша ценность не определяется физическими возможностями — она в вашей уникальности, силе духа и способности любить.

Право на любовь и удовольствие

Каждая женщина с инвалидностью имеет право на:

- любовь и романтические отношения;
- чувственность и страсть;
- удовольствие и наслаждение;
- самовыражение через телесную близость.

Это не привилегия, а базовая человеческая потребность. И нет никаких «особых» условий, которые могли бы лишить нас этого права.

Поддержка и сообщество

Говорить об интимной жизни без стыда и неловкости — важно. Делитесь своим опытом, поддерживайте друг друга, задавайте вопросы и ищите ответы. В этом нет ничего постыдного, есть только стремление к полноценной, насыщенной жизни.

Помните: вы не одиноки. Многие женщины сталкиваются с похожими переживаниями и находят свои пути к близости, любви и счастью.

А как насчёт вас?

Задумайтесь: насколько для вас важна интимная близость? Какие чувства и мысли возникают, когда вы размышляете об этой теме? Ваши ответы — это первый шаг к осознанию своих потребностей и поиску путей их реализации.

Вы достойны любви, страсти и удовольствия. И ваша инвалидность — не преграда, а лишь одна из граней вашей уникальной личности.

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

[ВСЯ АФИША – НА НАШЕМ САЙТЕ](#) [Я-САМА.РФ](#)



Афиша проекта «Особые встречи» на ФЕВРАЛЬ

«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.

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

[Заполните анкету волонтера](#)

* Расписание может быть изменено или дополнено.



[ПОДРОБНОСТИ](#)



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.



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»

15 февраля - г. Ростов-на-Дону

14 марта - фестиваль Т-игр (онлайн)



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



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект

