



**САМАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ-БОЛЬНЫХ
РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ**



ПРОЕКТ

Комплексная РЕабилитация - успешная ИНтеграция!



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

Цели проекта

Комплексная социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. Интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья и их семей в активную социальную жизнь.



Задачи проекта

1. Организация работы по интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья и их семей в активную социальную жизнь
2. Организация информационного сопровождения проекта
3. Организационная и техническая подготовка реализации комплекса мероприятий по социальной реабилитации
4. Оказание психологической поддержки и сопровождения



САМАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ-БОЛЬНЫХ
РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ - УСПЕШНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ!

Проект реализовывался на площадке Центра семейной реабилитации, созданного силами Самарской городской организации инвалидов-больных рассеянным склерозом (СГОРС) и ее партнеров.



**САМАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ-БОЛЬНЫХ
РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ**

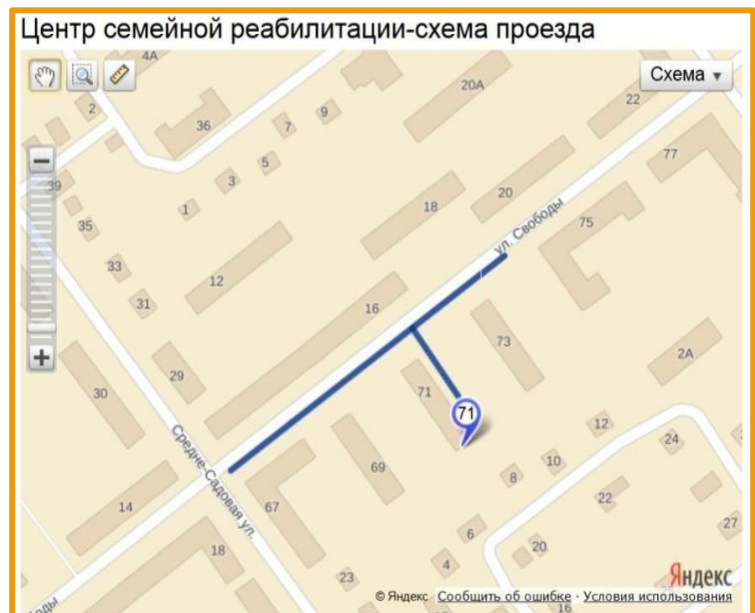
Адрес: г.Самара, ул.Свободы, 71

Тел.: **+7 (846) 201 52 55**

Факс: **+7 (846) 201 52 86**

Сайт: **<http://corp.pf/>**

e-mail: **info@ms2002.ru**



Координатор проекта – **Елена Ануфриева**

e-mail **nufa-lenlen.78@mail.ru**

тел. **8 927 750 76 62, 8 902 749 15 16**

Направления работы в рамках проекта (модули):

1. Занятия адаптивной гимнастикой и йогой
2. «Механотерапия» - занятия на тренажёрах
3. Психологические тренинги, консультации и игропрактика



4. Просветительские школы с приглашенными юристами, специалистами из аппарата Уполномоченного по правам человека, врачами, специалистами МСЭ, пенсионного фонда, страховых компаний и др.
5. Занятия «Рукоделие и декор, как средство восстановления мелкой моторики»
6. Проведение анимационных мероприятий, выездных мероприятий



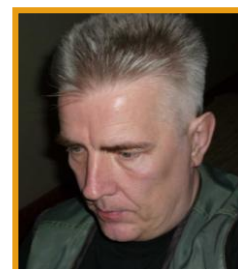


Команда проекта



Горонкова Светлана Викторовна - руководитель проекта.
Директор СГООИБРС директор Центра семейной реабилитации.

Олег Ипатов
организатор информационного
сопровождения и IT специалист проекта



Ануфриева Елена
координатор проекта

Светлана Тищенко
преподаватель Йоги Хатха



Татьяна Кирпичникова
тренер по Адаптивной гимнастике

Фарида Галимова
психолог проекта



Владимир Гаврилов
инструктор Механотерапии

Соболева Татьяна
руководитель направления
«Рукоделие и декор»



Опыт Самарской городской общественной организации инвалидов больных рассеянным склерозом

по организации и проведению мероприятий для коррекции последствий заболевания, поддержания физической независимости, психологической адаптации, социальной реабилитации и реинтеграции людей с ОВЗ в общество.

ЙОГА

- /// **Йога** - система самопознания и познания вселенной
- /// **Хатха йога** - вид классической йоги, которая делает акцент на статические позы (асаны)
- /// **Крия йога** - вид динамической йоги. Каждая поза выполняется в динамике определенное количество времени
- /// **Пранаяма** - дыхательные практики, помогающие управлять нашей жизненной силой (праной)



АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- /// Силовые упражнения
- /// Координационные упражнения (тренировка вестибулярного аппарата)
- /// Упражнения на растяжку
- /// Упражнения на координацию
- /// Специальные упражнения



МЕХАНОТЕРАПИЯ

- Увеличение амплитуды движений в поражённых суставах
- Укрепление ослабленных гипертрофированных мышц и улучшение их тонуса
- Нормализация функции нервно-мышечного аппарата
- Усиление кровообращения, тканевого обмена поражённой конечности



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Работа в группах
- Психологические тренинги
- Психологические консультации
- Арт терапия
- Кинотерапия
- Игропрактика

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ШКОЛЫ ПАЦИЕНТОВ

Проведение школ в формате вопрос / ответ.

Реабилитанты имеют возможность обсудить с докторами все волнующие их вопросы.



РУКОДЕЛИЕ, КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

- /// Снятие напряжения, положительные эмоции,
- /// Способствуют развитию:
 - Мелкой моторики; Глазомера;
 - Координации движения; Логического мышления; Творческого воображения;
 - Художественных способностей; Эстетического вкуса
- /// Развитие волевых качеств – усидчивости, терпения, последовательности в работе

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, РАСШИРЕНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ, СПЛОЧЕНИЕ КРУГА РЕАБИЛИТАНТОВ

- /// Совместные занятия
- /// Совместное празднование Государственных праздников
- /// Совместное чествование в дни личных торжеств

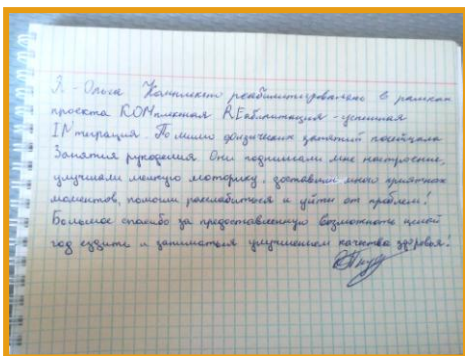
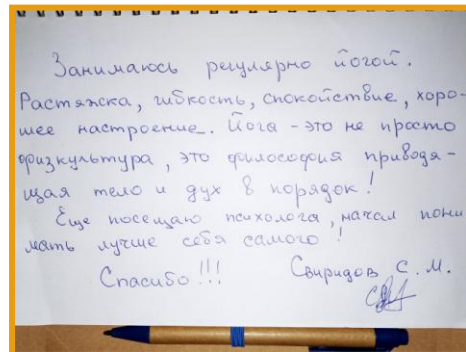


Отзывы участников проекта



Занимаюсь регулярно йогой. Растяжка, гибкость, спокойствие, хорошее настроение. Йога – это не просто физкультура, это философия, приводящая тело и дух в порядок! Еще посещаю психолога, начал понимать лучше себя самого! Спасибо!!!

Свиридов С.



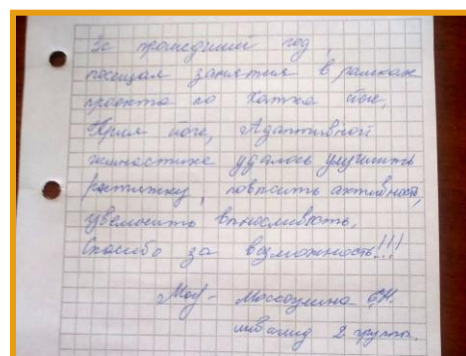
Я - Ольга. Комплексно реабилитировалась в рамках проекта «КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ - УСПЕШНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ». Помимо физических занятий посещала занятия рукоделием. Они поднимали мне настроение, улучшали мелкую моторику, доставляли много приятных моментов, помогали расслабиться и уйти от проблем!
Большое спасибо за предоставленную возможность целый год ездить и заниматься улучшением качества жизни!

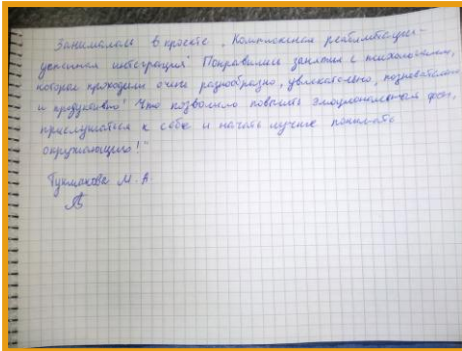
Ольга А.



За прошедший год, посещая занятия в рамках проекта по Хатха йоге, Криа йоге, Адаптивной гимнастике удалось улучшить растяжку, повысить активность, увеличить выносливость. Спасибо за возможность!

Моссоулина Е.





Занималась в проекте «Комплексная реабилитация - успешная интеграция». Понравились занятия с психологами, которые проходили очень разнообразно, увлекательно, познавательно и продуктивно! Что позволило повысить эмоциональный фон, прислушаться к себе и начать лучше понимать окружающих!

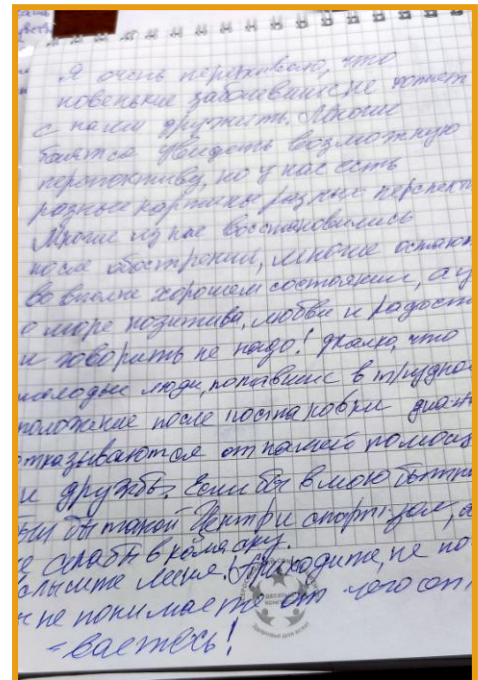
Мария Т.

Я очень переживаю, что новенькие заболевшие не хотят с нами дружить. Многие боятся увидеть возможную перспективу, но у нас есть разные картины разных перспектив. Многие из нас восстановились после обострений, многие остаются во вполне хорошем состоянии, а уж о море позитива, любви и радости и говорить не надо!

Жалко, что молодые люди, попавшие в трудное положение после постановки диагноза, отказываются от нашей помощи и дружбы. Если бы в мою бытность был такой Центр и спортзал, я бы не села в коляску. Услышьте меня! Приходите, не пожалеете!

ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ, ОТ ЧЕГО ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ!

Ануфриева Е.



Реализация проекта. Самара.

Оборудован зал для занятий адаптивной физкультурой и йогой, приспособленный специально для людей с ограниченными возможностями здоровья.

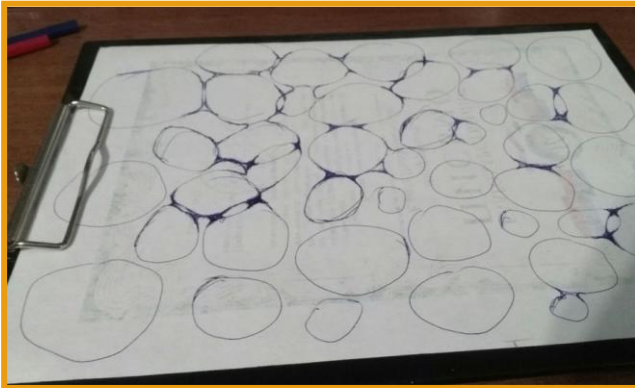


Первые три месяца в связи с эпидемией коронавирусной инфекции особо актуальным стал формат вебинаров и видеолекций. Поэтому руководством организации было принято решение в период самоизоляции начать реализацию проекта в новом для всех, и тренеров, и реабилитантов, формате – **онлайн и видео трансляций**.

Так в апреле, марте, мае и июне все запланированные мероприятия прошли в этом формате: занятия йогой, занятия адаптивной гимнастикой, психологические тренинги, рукодельные мастер-классы и просветительские школы!



Занятия проходили строго по расписанию на площадке социальной сети ВКонтакте (Группа «КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – УСПЕШНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ») и на площадке программы ZOOM.



Запланированное количество услуг росло за счёт доступности просмотров. К проекту подключалось всё больше участников, которые раньше не могли посещать Центр Семейной реабилитации.

Желающим рукодельницам были доставлены наборы для творчества, материалы для выполнения работ.

Уже с июля 2020 года и до окончания проекта занятия продолжались в обычном формате по ранее намеченному плану:

Занятия адаптивной гимнастикой и йогой проходили в спортзале





Механотерапия – в тренажерном зале на тренажёрах

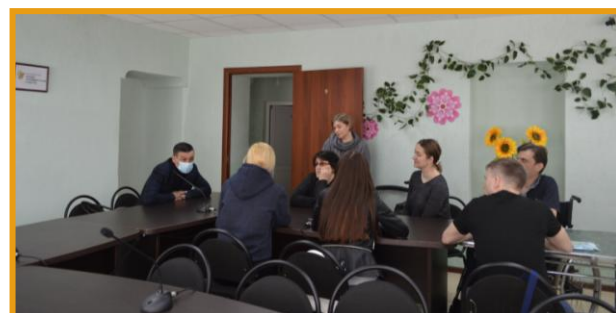




Рукодельные мастер-классы и практические занятия – в творческой мастерской



Психологические тренинги, игропрактика и просветительские школы – в конференцзале





САМАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ-БОЛЬНЫХ
РАСРЕЯНЫМ СКЛЕРОЗОМ

Комплексная Реабилитация - успешная Интеграция!

Все сопровождалось дружными чаепитиями и теплым общением.

Ура! Мы дома!



Результаты реализации проекта 2020-2021

500

количество человек, принявших участие
в мероприятиях проекта

количество человек, которым оказаны услуги
в сфере социального обслуживания

500**300**

количество человек, которым оказаны услуги
в сфере образования, просвещения

количество человек, которым оказаны услуги
в сфере культуры и искусства

180**200**

количество человек, которым оказаны услуги
в сфере физической культуры и спорта



Участники отмечают:

- ✓ Улучшение эмоционального фона за счет частого общения, участия в анимационных мероприятиях, в игровом клубе и коммуникационных группах
- ✓ Коррекцию своего психологического состояния после посещения психологических тренингов и личных консультаций
- ✓ Укрепление физической формы в результате посещения занятий по адаптивной гимнастике, адаптивной физкультуре, занятий в зале механотерапии
- ✓ Снятие напряжения, приумножение положительных эмоций. Развитие мелкой моторики, глазомера, координации движений, логического мышления, творческого воображения, художественных способностей, эстетического вкуса, волевых качеств – усидчивости, терпения, последовательности в работе после занятий рукоделием
- ✓ Расширение кругозора и личной информированности на лекциях, мастер-классах в рамках просветительских школ.





Спасибо за внимание!



ЕЛЕНА АНУФРИЕВА

- координатор проекта

тел. **8 927 750 76 62**

e-mail **nufa-lenlen.8@mail.ru**

БАЗОВЫЙ ЦЕНТР

г. Самара, ул. Свободы, 71

тел. **+7 (846) 201 52 55**, факс +7 (846) 201 52 86

сайт **<https://gorodms.ru/>** e-mail **info@ms2002.ru**

руководитель службы информации



Комплексная РЕабилитация - успешная ИНтеграция!



САМАРА
2020-2021 гг.

Подписано в печать 25.07.2021 г.
Усл. печ. л. 2,32. Тираж 800 экз.
Отпечатано в ООО «Прайм»

