

**Публичный годовой отчёт
благотворительного фонда
«Я люблю жизнь»
за 2024 год**



Оглавление:

0. Обращение директора

03

1. Кому мы помогаем?

04

1. 1. Проблема и почему мы помогаем взрослым

05

1. 2. Проблема и почему наш фокус на психологическую поддержку

06

1. 3. Кому мы помогаем в лицах и историях

07

2. Как мы помогаем?

08

2. 1. Миссия и ценности фонда

09

2. 2. Наш подход: помощь, которая возвращает к жизни

10

2. 3. Задачи, которые мы решаем

11

2. 4. Фонд сегодня

12

3. Главное за 2024 год

13

3. 1. Главное за 2024 год в цифрах, география

14

3. 2. Важные события

15

4. Итоги наших направлений

19

«С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

20

4. 1. Обращение ведущего психолога фонда

21

4. 2. Общие итоги

22

4. 2. 1. Индивидуальные консультации

23

4. 2. 2. Психологические группы поддержки

24

4. 2. 3. Группы арт-терапии

25

«ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ

26

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

4. 3. 1. Общие итоги

27

4. 3. 2. Творческие мастер-классы

28

4. 3. 3. Керамическая мастерская

29

4. 3. 4. Творческие встречи

30

4. 3. 5. Мероприятия физической активности

31

4. 3. 6. Мероприятия различной тематики

32

«ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

33

4. 4. 1. Общие итоги

34

4. 4. 2. Буклет «Как взять себя в руки и начать действовать»

35

4. 4. 3. День свободы от рака

36

«МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ

37

4. 5. 1. Общие итоги

38

4. 5. 2. День рождения фонда

39

4. 5. 3. Проект «Перегрузка: Новая я»

40

4. 5. 4. Мероприятия в больницах

41

4. 5. 5. «Коробка радости»: 1000 подарков для онкопациентов

42

4. 5. 6. Ярославль

43

4. 6. 1. СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: Воронеж

44

4. 6. 2. Итоги и события

45

4. 6. 3. Благодарности

48

4. 7. 1. СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: Оренбург.

49

Обращение и итоги

4. 7. 2. События

50

5. Благодарим!

51

5. 1. Волонеры

52

5. 2. Друзья и партнеры фонда

54

6. Финансовый отчет

55

6. 1. Доходы

56

6. 2. Расходы

58

Как вы можете помочь нам помогать?

59



Оксана Андриенко
директор Фонда



Дорогие друзья,

В этом году случилось нечто важное: впервые за 8 лет мы перешагнули четырёхзначную цифру. 1385 человек — столько взрослых онкопациентов и их близких получили нашу помощь в 2024 году.

Это ваша победа!

Каждый рубль пожертвования, каждый час волонтера, каждое ваше «я готов поддержать» сложились в этот свет надежды. Без вас эти цифры остались бы лишь мечтой.

Но за радостью — грусть.

Когда видишь глаза человека, впервые услышавшего диагноз, понимаешь: 1385 — это капля. Капля в море боли и страха. Каждый день почти 2000 новых судеб в России оказываются перед лицом онкологии. Каждый день кто-то теряет почву под ногами. Поэтому мы понимаем: впереди — куда более масштабная задача.

За 8 лет мы накопили опыт, разработали проекты, которые доказали свою эффективность. Теперь цель следующих лет — сделать так, чтобы работающая система поддержки, охватывала всё больше людей и регионов. Чтобы помощь была доступна каждому, кто столкнулся с диагнозом — в любой точке страны. Мы хотим, чтобы каждый, кто столкнулся с диагнозом, знал, куда обратиться и получил поддержку — вовремя и качественно.

В декабре мы получили наш первый государственный грант. Для нас это — не только финансирование, но и знак доверия. Благодаря гранту мы запустим курс «Созидая надежду» и подготовим психологов-волонтеров в онкологии. Это — важный шаг, но не единственный. Мы будем искать новые ресурсы, расширять партнерства, запускать проекты, которые позволят помогать не тысяче, а десяткам тысяч людей.

Спасибо вам за то, что идёте с нами.

*С верой в завтра,
Ваша Оксана и команда «Я люблю жизнь»*

КОМУ МЫ ПОМОГАЕМ?



1.1. Проблема и почему мы помогаем взрослым

Ежегодно в России с диагнозом «онкология» сталкивается **более 700 тысяч человек** и более.

4 млн. человек живет с онкодиагнозом (находится на разных этапах лечения).

0,63% — дети, в возрасте от 0 до 17 лет

>99% — взрослые от 18 лет

Более 99% онкологических диагнозов в России ставится **взрослым людям старше 18 лет.**

При этом помощь онкопациентам сосредоточена в основном на детях, а взрослым люди помогают **в 6 раз меньше.**

Взрослые — это мы с вами, те, кто заботятся о детях, стариках, животных, экологии.

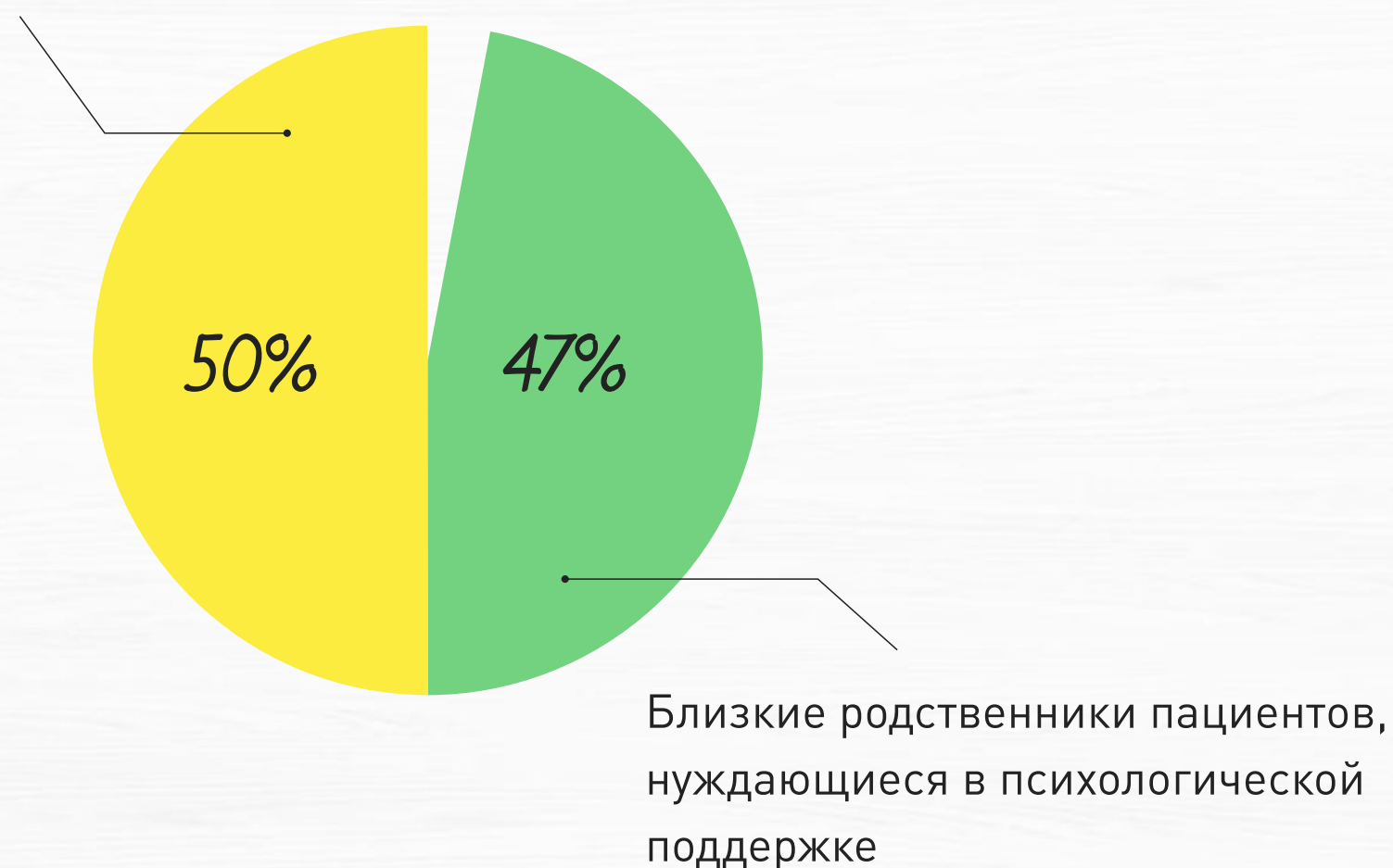
Но в кризисной ситуации им тоже нужна поддержка.



Ярослав, папа Полины и Тимофея,
в 33 года прошел лечение от рака головного мозга

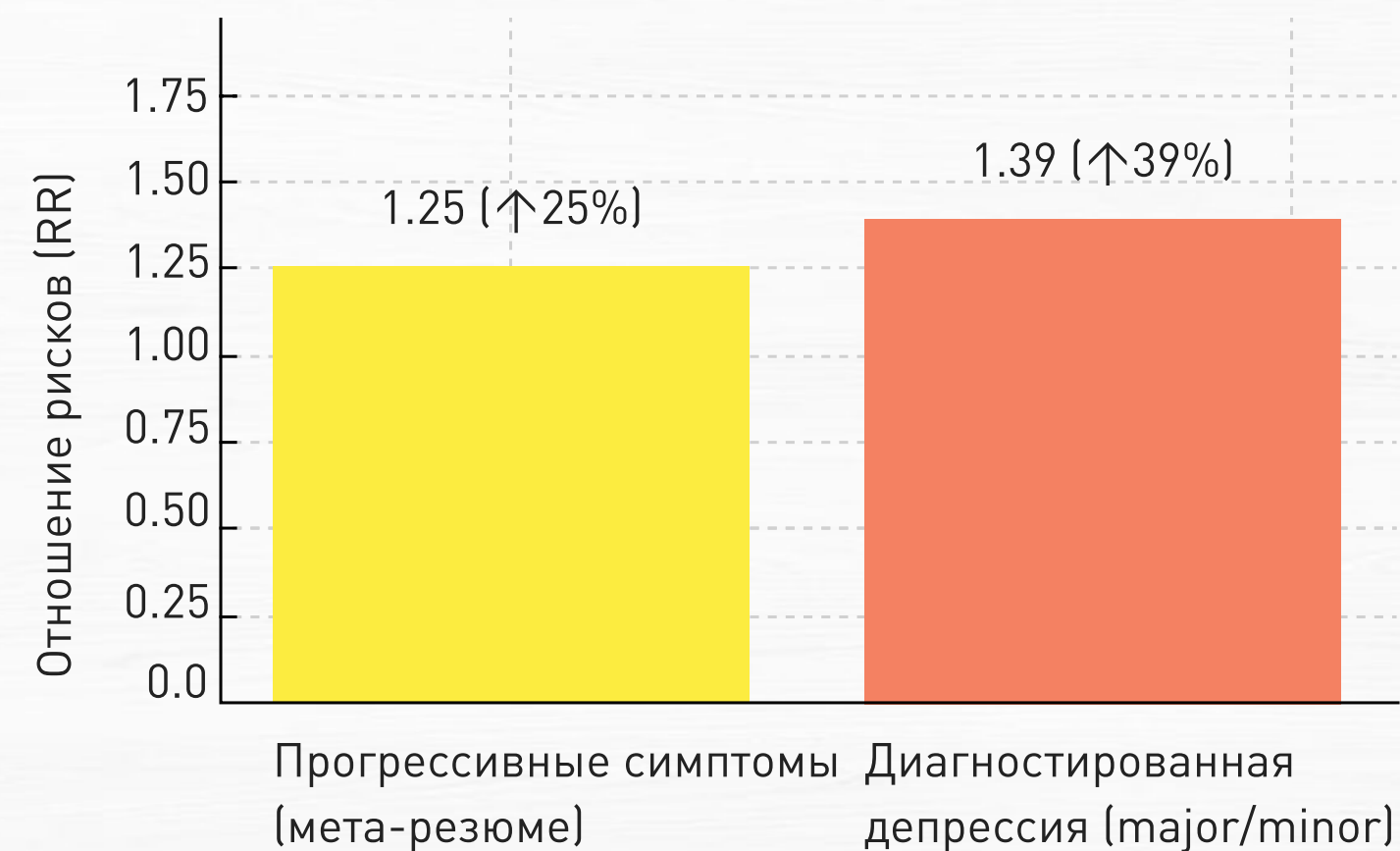
1.2 Проблема и почему наш фокус на психологическую поддержку

Пациенты, нуждающиеся
в психологической поддержке



По результатам исследования Центра медико-социологических исследований НИИ организации здравоохранения для Службы «Ясное утро» в 2021 г.

На основании 25 различных независимых исследований было показано, что смертность среди **онкопациентов с депрессией выше на 39%**



Satin Jetal (2009) Depression as a predictor of disease progression and mortality in cancer patients. Cancer. Canada

1.3. Кому мы помогаем в лицах и историях

Лучше всего о проблемах онкопациентов и важности поддержки, которую оказывает фонд расскажут наши подопечные

« В тот момент, когда я узнала о своей болезни, я была с сыном. Выходя из кабинета мне казалось, что все это происходит не со мной. Мое эмоциональное состояние было полным замешательством: страх смерти, неприятие, бессилие перед неизвестностью, множество вопросов: зачем, почему, что я сделала не так и почему именно со мной это случилось. После операции я продолжаю лечение, сейчас прохожу таргетную терапию, после чего будет проведено обследование. На этом этапе я познакомилась с людьми, от которых получала важную для себя информацию. Меня добавили в чаты по моему диагнозу в благотворительный фонд «Я люблю жизнь», где я могла в любое время задать вопрос и получить ответ. Я уже давно являюсь частью сообщества, и это также сыграло свою роль. Все это стало для меня, как вторая большая семья, где люди делятся своим опытом, рассказывая о том, как они прошли этот путь, чем занимались и как отвлекались. В один из вечеров, пройдя курс химиотерапии, я увидела приглашение на фотосессию в чате БФ «Я люблю жизнь», посвященном поддержке девушек с онкозаболеванием. Сначала сомневалась, но в конце концов решила оставить свои данные. Удивительно, но ответ не заставил себя долго ждать. Это стало моим новым приключением, жить не только больницами и промежутками между процедурами, но и участвовать в чем-то новом, интересном, получая положительные эмоции. »



**Татьяна,
г. Отрадный**

« Новость о диагнозе восприняла очень спокойно, даже сама себе удивлялась, будто готовилась к ней всю жизнь. Без слез, стенаний и вопросов «за что?» и «почему?». Сейчас я понимаю, что мой случай был нетипичным, я совсем не боялась рака. Ну, т.е. я его очень боялась, но только до того момента, когда узнала о диагнозе. Узнав же, было только желание действовать, и о том, что я буду здорова, не было сомнений. »

Во время лечения принципиально не заходила ни в какие онко-форумы, боялась страшных «пугалок», мне очень не хватало хороших, поддерживающих историй. В 62-й больнице в фойе увидела фото красивых людей и их небольшие истории на фотовыставке от фонда «Я люблю жизнь», читала их и перечитывала, пока ждала доктора, в тот момент это меня очень мотивировало. Тогда я сказала себе: «Выздоровею, мои фото будут также поддерживать и мотивировать тех, кто сейчас проходит похожий путь».



**Ирина,
г. Москва**

Читать все
интервью





**КАК МЫ
ПОМОГАЕМ?**

2.1. Миссия и ценности фонда



*Миссия
фонда*

Вдохновлять взрослых людей
с онкозаболеваниями и их близких
любить жизнь и сохранять
её качество на всех этапах пути,
сделав комплексную
психоэмоциональную поддержку
и знания о ней доступными каждому

2.2. Наш подход: помощь, которая возвращает к жизни

Создание сообщества: пространство, где взрослые с онкодиагнозом находят поддержку, понимание и новые смыслы жизни

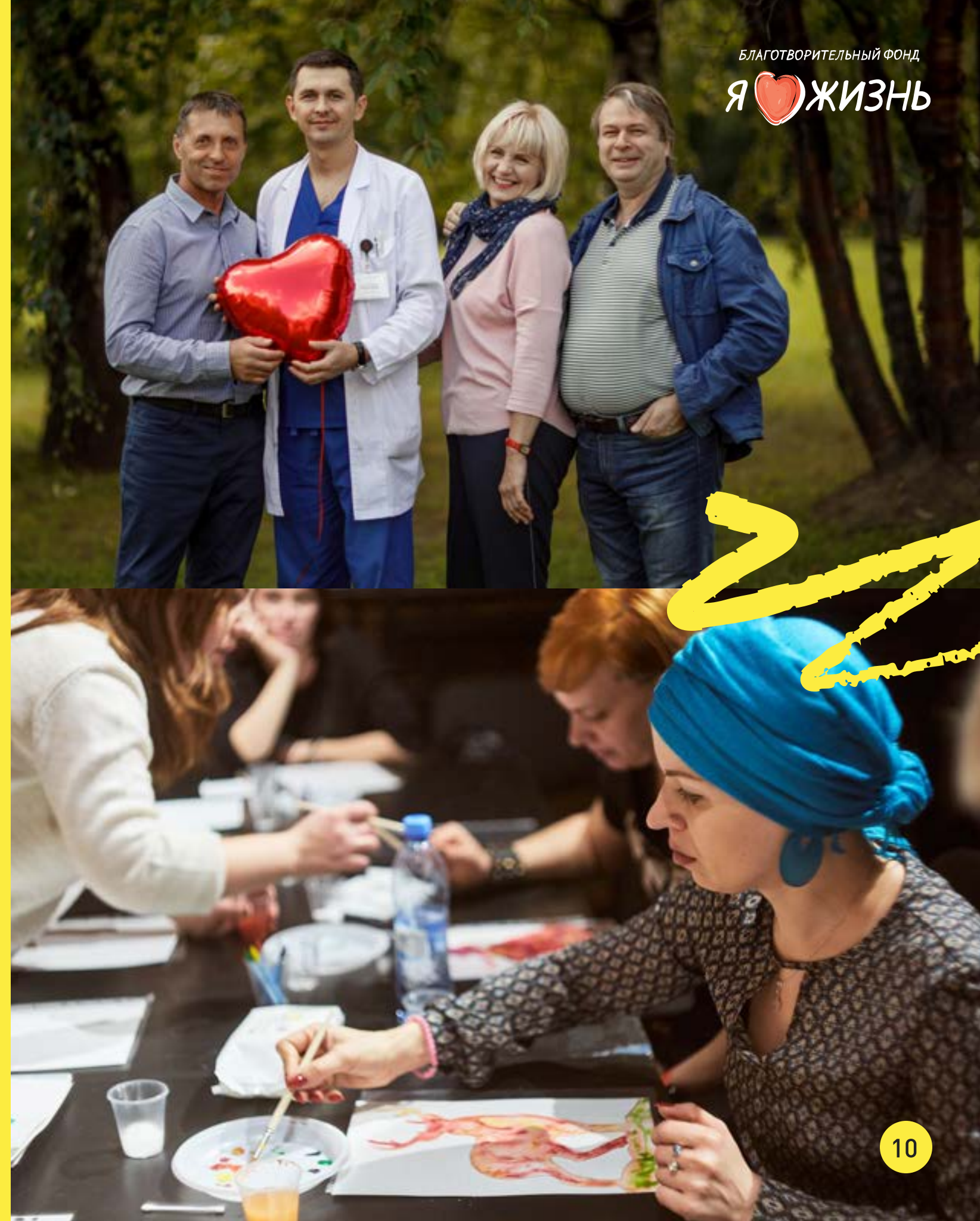
Психологическая поддержка: индивидуальные консультации и группы для пациентов и их семей, помогающие справляться с тревогой, страхами.

Творческая реабилитация: арт-терапия, занятия в керамической мастерской, мастер-классы, возвращающие веру в себя и свои силы.

Физическая активность: йога, танцевальные практики и занятия плаванием для поддержания организма и снижения стресса.

Работа с образом тела и самооценкой: дни красоты, лекций с сексологом и консультаций по вопросам питания, косметологии и ухода за собой во время и после лечения для принятия тела после лечения.

Просвещение: лекции с врачами и психологами, чтобы пациенты знали, как жить с диагнозом и строить планы на будущее.



2.3. ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ МЫ РЕШАЕМ

С 2016 года поддерживаем
взрослых людей
с онкологическими заболеваниями
и их близких **во всех
регионах России**

Создаем поддерживающую среду для жизни
с онкодиагнозом.

Развиваем культуру психологической поддержки,
повышаем уровень **ментального здоровья** населения.

Повышаем качество и продолжительность жизни
трудоспособного населения с онкологическими
заболеваниями.

**Способствуем улучшению психологического
микроклимата в семье** заболевшего.

Развиваем социальное благополучие
в регионах присутствия.

2.4. ФОНД СЕГОДНЯ

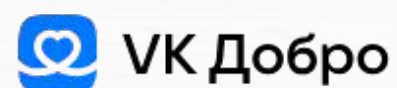
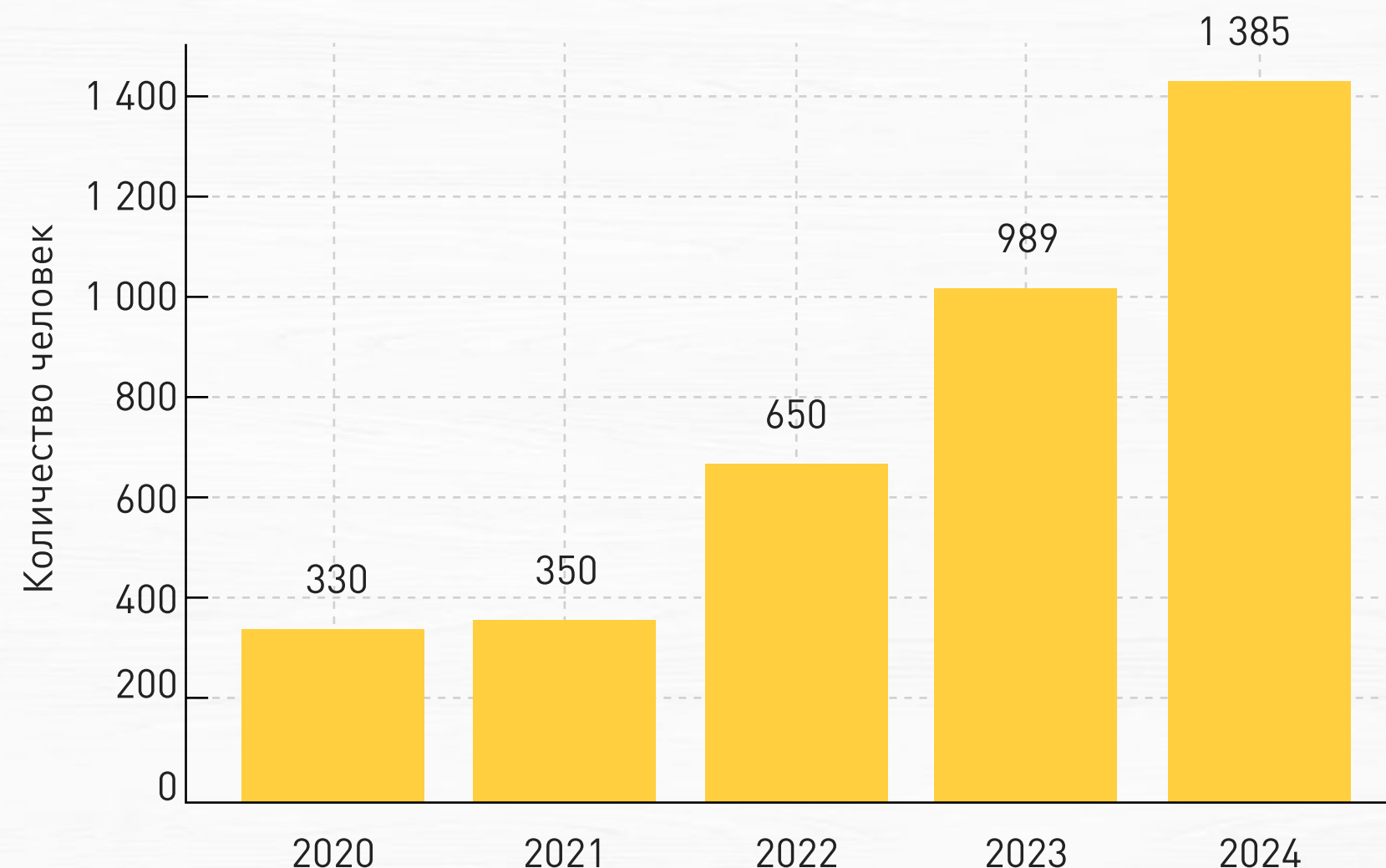
4 сотрудника **100+** волонтеров

61 региона РФ география
онлайн-помощи

4 региона представительства:
Москва, Ярославль, Оренбург, Воронеж

> 5000 человек получили поддержку фонда

Динамика за последние 5 лет



Мы верифицированы на платформах СберВместе, VK Добро и являемся подписантом Декларации прозрачности Ассоциации «Все вместе». Входим с Реестр СО НКО Минэкономразвития

ГЛАВНОЕ ЗА 2024 ГОД



3.1. ГЛАВНОЕ ЗА 2024 ГОД В ЦИФРАХ, ГЕОГРАФИЯ

1 385 человек получили поддержку
(в **1,4 раза** больше, чем в 2023, 989)

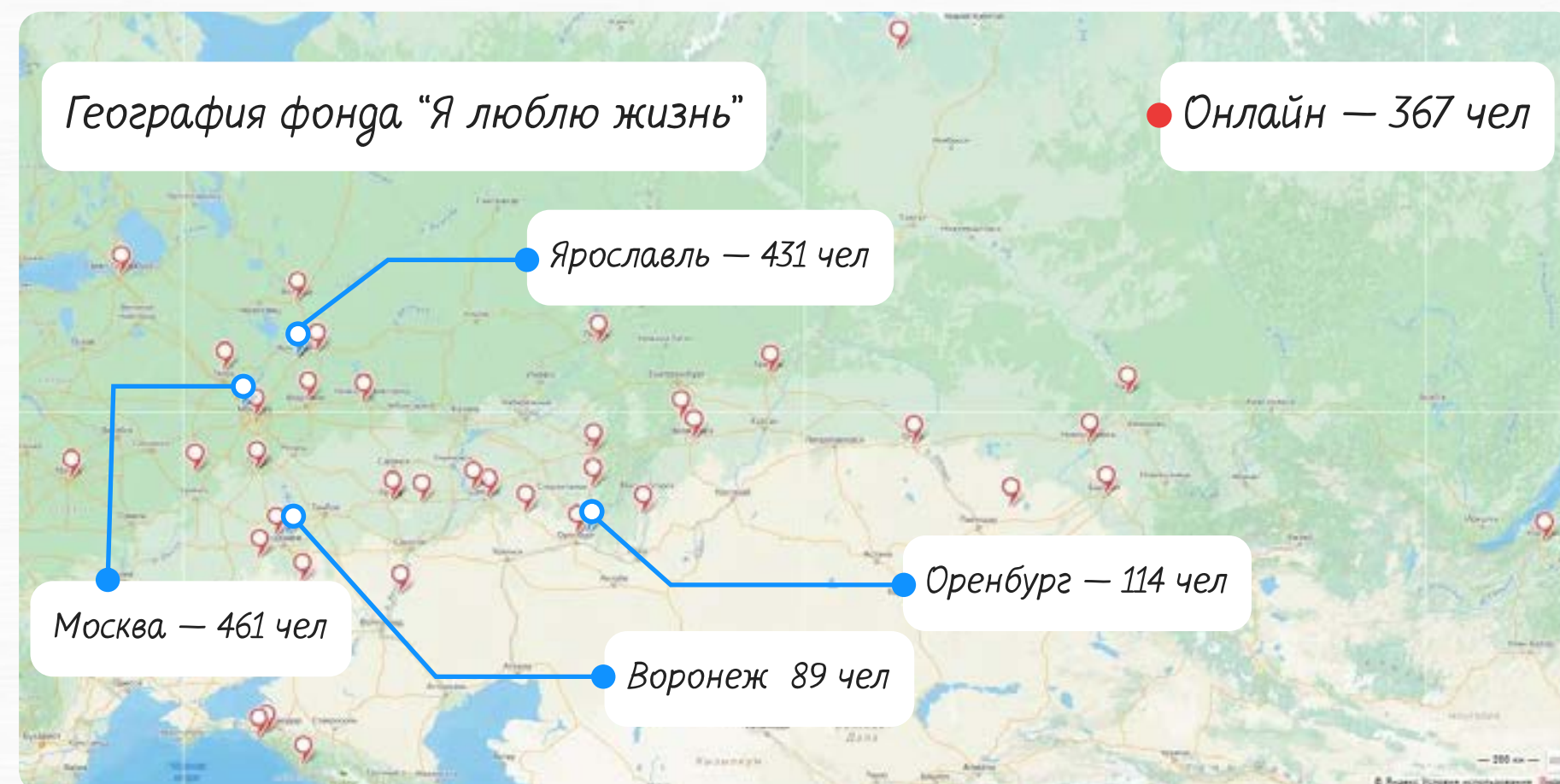
947 мероприятий
(в **1,4 раза** больше, чем в 2023, 691)

ИЗ НИХ:

683 онлайн
(в **1,7 раза** больше, чем в 2023, 406)

264 очно
в регионах присутствия

426 индивидуальных консультаций
провели психологи фонда
(в **1,7 раза** больше, чем в 2023, 257)



На карте отображены регионы, из которых мы получили заявки на психологическую помощь и провели консультации.

Не учитываются подопечные, которые получают информационную поддержку в чатах взаимопомощи и участники онлайн мероприятий

○ — очно
○ — онлайн

3.2. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

Важные проекты и события 2024 года

Нажмите на кнопку «Подробнее», чтобы узнать больше о событии

ПРОГРАММА «ПЕРЕЗАГРУЗКА: НОВАЯ Я

Шестимесячная программа комплексной психоэмоциональной реабилитации для женщин с онкологическим диагнозом прошла в Москве, Оренбурге и Ярославле. **79 участниц** занимались танцами, аквааэробикой, рисованием, посещали лекции по питанию и психологической поддержке. Завершилась программа творческими встречами и выставкой работ участниц — как **символ возвращения к жизни**.



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

БУКЛЕТ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

[Скачать буклет](#)

Мы выпустили буклет **«Как взять себя в руки и начать действовать»** — для людей, только что узнавших о диагнозе. Первый тираж из 1900 экземпляров за неделю разошелся по **12 медучреждениям в 6 городах**. Онлайн-версию скачали **более 1500 человек**. Буклет доступен каждому в электронной версии по ссылке (нажмите на кнопку «Скачать буклет»).

3.2. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

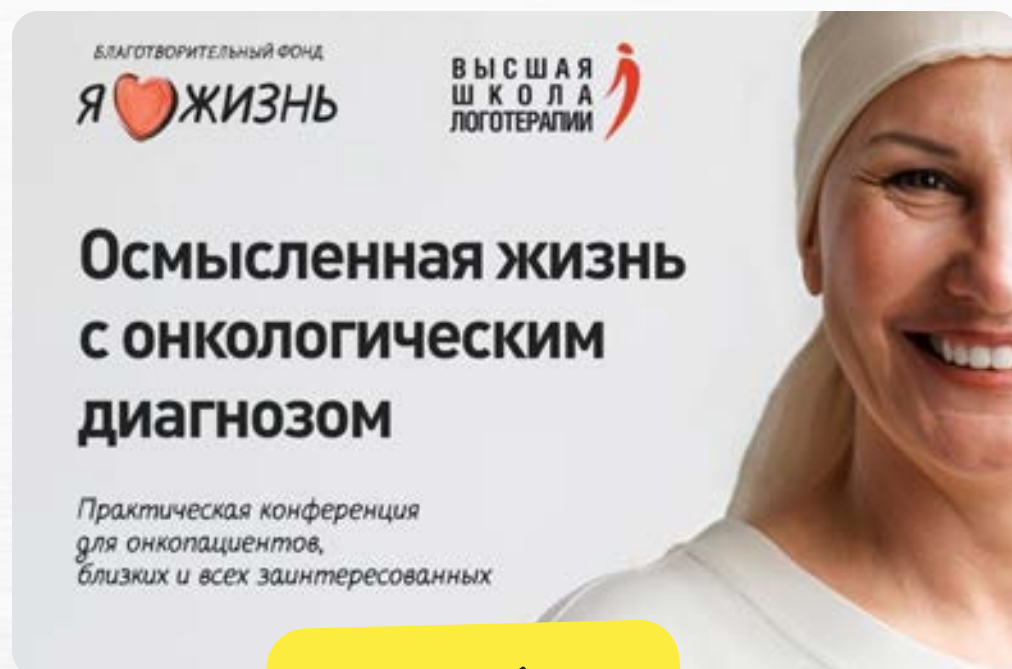
Важные проекты и события 2024 года

Нажмите на кнопку «Подробнее», чтобы узнать больше о событии

КОНФЕРЕНЦИЯ «ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ДИАГНОЗОМ»

Совместно с Высшей школой логотерапии Московского института психоанализа мы собрали **более 200 участников из разных стран.**

Обсуждали, как жить с диагнозом, находить опору и доверие, пробовали практические инструменты психологической поддержки.



[Подробнее](#)

ИНКЛЮЗИВНЫЙ БАЛ «ВАЛЬС ЦВЕТОВ» В ВОРОНЕЖЕ

Онкопациенты и люди без инвалидности **вместе вышли на танцпол.** Праздник красоты, радости и единства стал вторым по счету инклюзивным балом в городе.



[Подробнее](#)

РОЗОВЫЙ ОКТЯБРЬ В ВОРОНЕЖЕ

Вместе с центром культуры здоровья «ОЛИМП ПЯТЬ» провели форум для женщин, посвященный раку молочной железы. **Почти полсотни участниц** в розовых нарядах слушали экспертов, делились опытом, получали подарки и поддержку. Зал был полон тепла и внимания друг к другу.



[Подробнее](#)

3.2. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

Важные проекты и события 2024 года

Нажмите на кнопку «Подробнее», чтобы узнать больше о событии

РОЗОВЫЙ ОКТЯБРЬ В ЯРОСЛАВЛЕ

Концерт-просвещение о здоровье груди собрал **более 120 жителей города**, чтобы говорить о важном — самообследовании, скрининге, профилактике. Между лекциями звучала музыка, а в зале чувствовалась общность и поддержка.



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МАРАФОН «Я БОЛЬШЕ ЧЕМ ДИАГНОЗ»

30 участников из разных городов вместе с нашими психологами говорили о страхе и тревоге, учились техникам самопомощи, искали внутренние ресурсы и способы жить в настоящем моменте. Для многих это стало **первым опытом открытого разговора** о том, что действительно тяжело, и первым шагом к эмоциональному восстановлению. Участники уходили с конкретными инструментами, ощущением поддержки и словами: **«Я больше не один в этой истории».**

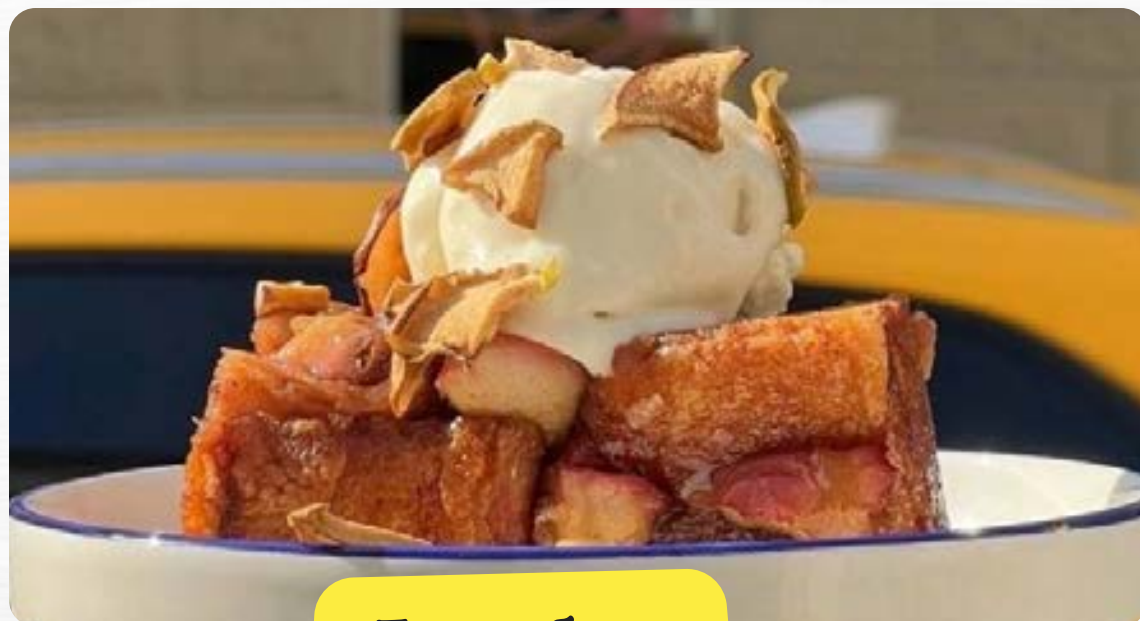
3.3. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

Фандрайзинговые кампании и партнерства

Нажмите на кнопку «Подробнее», чтобы узнать больше о событии

ЯБЛОЧНЫЙ СПАС С БАРОМ
«РОВЕСНИК» И БИСТРО «СКРЕПКА»

В августе фонд «Я люблю жизнь» вместе с нашими друзьями из бара «Ровесник» и бистро «Скрепка» провёл тёплую и вкусную акцию. В Яблочный спас гости могли заказать особый десерт, а **15% от его стоимости шли на поддержку людей с онкологическим диагнозом**. Маленькое лакомство стало большим вкладом в чью-то надежду.

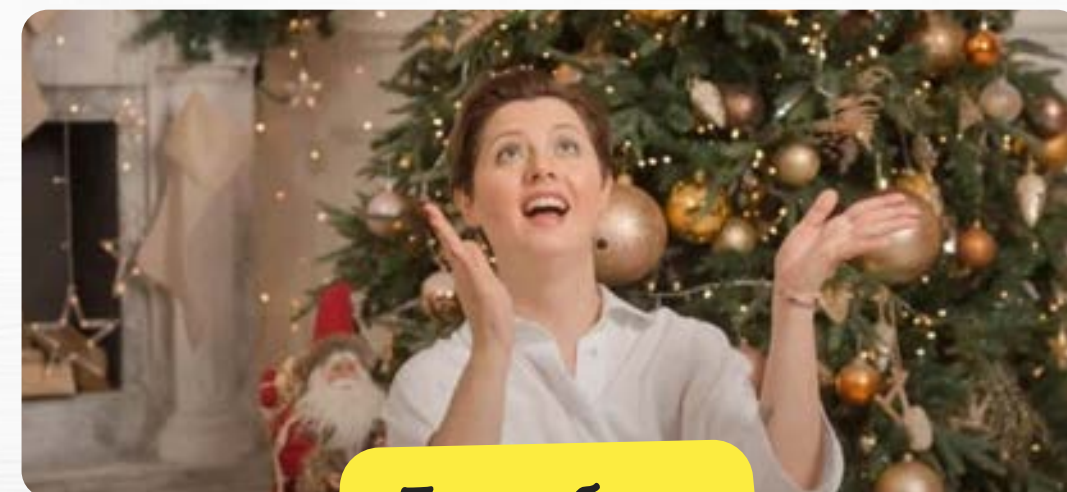
[Подробнее](#)BEAUTY FOR LIFE —
КРАСОТА РАДИ ЖИЗНИ

В октябре, месяце всемирной борьбы с раком молочной железы, **мы объединили салоны красоты, медицинские центры и экспертов**, чтобы напомнить женщинам о важности заботы о себе и регулярной профилактики. В течение месяца проходили эфиры, встречи и специальные акции, часть средств от услуг направлялась на помощь пациенткам. Мы говорили о том, что **красота не требует жертв, а только внимания и любви к себе**.

Розовый октябрь

месяц информированности
о раке молочной железы[Подробнее](#)ГРАНТ «МОСКВА —
ДОБРЫЙ ГОРОД»

В конце года фонд **получил первый государственный грант — почти 1 миллион рублей на запуск проекта «Созидая надежду»**. Мы создадим онлайн-курс для подготовки психологов-волонтеров, которые будут помогать взрослым онкопациентам и их близким. Этот проект — важный шаг к тому, чтобы профессиональная поддержка стала доступна большему числу людей.

[Подробнее](#)

ИТОГИ НАШИХ НАПРАВЛЕНИЙ



«С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

4.1. ОБРАЩЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ПСИХОЛОГА ФОНДА



Дарья Цыбульская
ведущий психолог Фонда



Коллеги, дорогие друзья и партнеры Фонда!

Позвольте мне, как руководителю психологического направления, поделиться ключевыми итогами нашей работы за 2024 год и взглянуть на смыслы, которые направляют наше движение. Наша миссия — быть опорой для человека в момент, когда его мир рушится от услышанного диагноза «рак». Самое главное лекарство — это тепло, поддержка и вера в лучшее. Именно на этом основана наша помощь. 2024 год стал годом качественного укрепления нашего сотрудничества с Высшей школой логотерапии (Московского института психоанализа). Это не просто партнерство, это встреча единомышленников, основанная на общих ценностях и глубоком понимании человеческой природы. Этому предшествовала большая работа: первые лекции для слушателей программы «Логотерапия и экзистенциальный анализ» в 2023 году, личное знакомство с вдохновителем этого направления Светланой Владимировной Штукаревой и, как апофеоз, масштабная совместная конференция «Смыслоориентированный подход в вопросах онкологических заболеваний» осенью 2023 года, собравшая 250 участников.

В 2024 году мы успешно продолжили эту традицию:

- 23 марта провели онлайн-конференцию для онкопациентов и их близких «Осмысленная жизнь с онкологическим диагнозом» (более 200 участников).
- 26 октября организовали онлайн-марафон «Я больше, чем диагноз: найти ресурсы и жить здесь и сейчас», который поддержали более 100 человек.

Но главным нашим совместным достижением года стала победа в грантовом конкурсе мэра "Москва - добрый город" нашего обучающего онлайн-курса для психологов «Созидая надежду». Курс посвящён особенностям психоэмоциональной поддержки в онкологии и знакомит с тем, как быть волонтером-психологом в Фонде.

Особая гордость и уникальность нашего Фонда — это наши психологи-волонтеры. Каждый из них пришел сюда по глубокому личному или профессиональному зову. Их истории — не просто биографии, это живые свидетельства силы человеческого духа:

- Юлия Березовская делится своей «копилкой самопомощи», собранной во время собственного лечения 14 лет назад.
- Марина Щенова, потерявшая от онкозаболевания дедушку и отца, говорит, что волонтерство для нее — это «дар, позволяющий прикоснуться к уникальности каждого человека».
- Антон Рут, столкнувшись с диагнозом у отца, нашел в себе силы и ресурс, чтобы теперь поддерживать других мужчин и родственников пациентов.

Уже второй год мы обеспечиваем еженедельные группы дерефлексии для онкопациентов и группы поддержки для их родственников. Их ведут наши замечательные логотерапевты — выпускники и преподаватели Высшей школы логотерапии (Московский институт психоанализа).

Это регулярная, системная работа, которая создает безопасное пространство для сотен людей.

Мы не останавливаемся на достигнутом. Наша стратегическая цель на ближайшие годы — создание устойчивой, постоянно растущей команды волонтеров-психологов для обеспечения максимально доступной помощи. Мы будем и дальше развивать регулярные группы поддержки, проводить ежегодные марафоны и конференции, вдохновляющие фотосессии, арт-терапевтические и танцевальные классы.

Мы продолжаем нести нашу главную мысль: человек всегда больше, чем болезнь и мы будем рядом, чтобы каждый пациент и его близкий могли это почувствовать.

*С глубокой верой в жизнь и в человека,
Дарья Цыбульская, ведущий психолог Фонда «Я люблю жизнь»*

4.2. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Это профессиональная помощь психотерапевтов с обязательной супервизией Ведущего психолога Фонда.*

Расходы
направления:
998 121,86 руб.

Главный партнер



В 2024 году психологическую поддержку получили:

307 человека с онкологическим диагнозом

- Адаптировались к новым условиям и переменам в качестве жизни
- Проработали страхи и тяжёлые переживания
- Снизили тревожность и эмоциональный дискомфорт
- Нашли способы говорить с близкими о болезни

10 супервизий для волонтеров-психологов и ведущих групп поддержки

**Супервизия — профессиональная встреча, где психологи разбирают сложные случаи, делятся опытом, получают поддержку и профилактику выгорания. Это помогает сохранять высокое качество помощи и ресурсность специалистов.*

33 близких и родственников людей с онкологическим диагнозом

- Получили навыки поддержки заболевшего и бережного отношения к себе
- Освоили способы снижения тревожности
- Научились выстраивать честный и бережный разговор о болезни



4.2.1. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

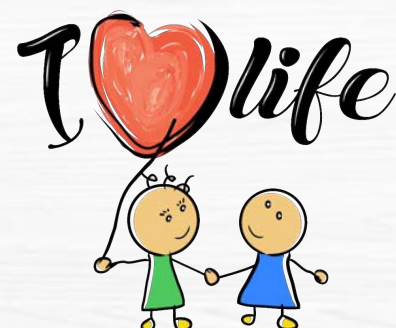
«С тобой»

Направление психологической поддержки

Индивидуальные консультации

426 индивидуальных консультаций проведено (x1,7 по сравнению с 2023)

126 получили индивидуальную психологическую помощь



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

5 бесплатных индивидуальных консультаций с психологом фонда для онкопациентов и их близких.

Результат

- онкопациенты и их близкие нашли поддержку и безопасное пространство, чтобы говорить о своих переживаниях
- снизился уровень тревожности и страха перед будущим
- участники получили конкретные инструменты для восстановления эмоционального равновесия
- улучшилось общение с близкими и медицинскими специалистами
- многие отметили, что после нескольких консультаций стало легче принимать помощь и заботиться о себе

«*Добрый день! Хотела бы оставить отзыв о работе с психологом Светланой Мурашкиной в Фонде «Я люблю жизнь». Знаю, люблю фонд вот уже 4 года. Принимала участие в группе поддержки, творческих занятиях. Так случилось, что понадобилась помощь психолога в виде индивидуальной работы. Светлана – прекрасный профессионал. Эмпатичный, чуткий, внимательный и поддерживающий человек. С методом, которым работает Светлана, я встретилась впервые. Внутренние метаморфозы, которые произошли со мной за эти 5 встреч, поддерживают меня сейчас, дают силы на движение вперед, на взгляд в будущее с улыбкой и надеждой. Я смогла с другой стороны увидеть некоторые жизненные ситуации и свои черты характера, и это только укрепило мои внутренние опоры. Я искренне благодарю Светлану и весь Фонд, ваша помощь и поддержка бесценны. Желаю вам успехов, развития и всех благ!*» — делится Анастасия о результатах работы с психологом Фонда

4.2.2. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Психологические группы поддержки

История
Ольги

93

проведено мероприятий
в формате групп
поддержки для
заболевших и их
родственников (x1,1)

164

онкопациентов
и их близких получили
психологическую
помощь (x1,2)

Что это?

Групповые встречи с психологом в нескольких форматах: закрытые еженедельные группы длительностью 10 недель, открытые группы 2 раза в месяц для пациентов и для родственников, группы дерефлексии

Результат

- участники почувствовали, что не одни в своей ситуации, нашли поддержку в кругу людей с похожим опытом
- снизился уровень изоляции и эмоционального напряжения
- многие научились открыто говорить о своих чувствах, без страха быть непонятыми
- появились новые навыки самопомощи и восстановления после эмоциональных нагрузок
- выросла уверенность в своих силах и способность справляться с болезнью или поддерживать близкого

« Есть такое чувство, что все этапы прошел и успокоился, но на занятиях всегда что-то отмечаешь для себя. Во все уголки сознания и подсознания не заглянешь. И вдруг находятся какие-то «тараканы», которых нужно куда-то послать и дать им задание. Столько разных и нескучных техник психолог преподносит нам! Ни одно занятие не похоже на другое. А какая классная поддержка для новичков на этом пути! Пусть видят все, что жизнь есть и будет! »

— делится впечатлениями Лариса об участии в группах психологической поддержки

« Я занимаюсь в группах, и мне очень нравится этот опыт. Это помогает мне лучше понять себя и свои эмоции, а также научиться справляться со стрессом и проблемами. Психолог всегда слушает внимательно и задает вопросы, которые помогают мне увидеть вещи с другой стороны. Я чувствую себя более уверенной и счастливой после каждого занятия »

— делится впечатлениями Римма о впечатлениях от участия в группах поддержки



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

4.2.3. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ГРУППЫ АРТ-ТЕРАПИИ

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Группы арт-терапии

20 мероприятий арт-терапии проведено

37 подопечным помогли активизировать тело и телесные чувства, высвободить подавленные эмоции и напряжение

Что это?

Групповые занятия арт-терапией с психологом в нескольких форматах: курс кинотерапии и глинорерамии с программой из 5 еженедельных занятий, а также разовые занятия.

Результат

- участники смогли выразить эмоции, которые было сложно озвучить словами
- снизилось внутреннее напряжение и уровень стресса
- возросла осознанность и контакт со своим телом
- творчество стало источником радости и энергии
- многие отметили, что занятия помогли отвлечься от болезни и почувствовать себя более свободно

Арт-терапевтический курс “5 прикосновений к эмоциям” и провели 2 курса (10 занятий)

Авторский курс фонда и керамистов студии Green Wall Studio, разработанный для подопечных фонда в ремиссии.

Включает 5 занятий на знакомство с 5 базовыми эмоциями (эмоции: гнев, радость, страх, печаль, удивление) через работу с глиной. Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта и помогает улучшить навыки распознавания эмоций, их приятия, научить пациентов не бояться своих эмоций, дружить с ними и управлять ими.

« Мне невероятно понравился курс глинотерапии и продуманный формат наших встреч: мы начинали с общего обсуждения заданной темы, затем переносили свои идеи и чувства в лепку, а после снова возвращались к диалогу, обогащенные новым опытом. Этот метод помог мне по-настоящему лучше понять себя, проработать внутренние вопросы и найти неожиданные ответы на них. »

— пишет Юлия о своих результатах арт-терапии



«ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ»

НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

4.3.1. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Помогает влиться в теплое общение с такими же онкопациентами, получить мощную поддержку, найти новые возможности и ресурсы для творчества.

Расходы
направления:
473 899,03 руб.

В 2024 году эмоциональную поддержку получили:

1 081 человек с онкологическим
диагнозом

401 мероприятия проведено
(в 1,2 раза больше, чем в 2023)

- помогли принять и адаптироваться к изменениям внешности и физического состояния
- преодолели социальную изоляцию
- получили инструменты для эмоциональной устойчивости и позитивного восприятия жизни
- проработали стратегии общения с близкими в контексте болезни
- научили принимать и понимать своё тело, чувствовать его и управлять им



4.3.2. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ТВОРЧЕСКИЕ МК

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Творческие мастер-классы

219 человека
участвовали
в творческих
мастер-классах

156 мероприятий
проведено

4 онлайн и очно в городах
— Москве, Воронеже,
Оренбурге и Ярославле



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Мероприятия, на которых можно научиться новому полезному или интересному навыку: мастер-классы по ораторскому искусству, кулинарии, вокалу, валянию из шерсти, уроки рисования и другие.

Результат

Предоставили возможность нашим подопечным проявить свои творческие способности, освоить новые умения и найти новые интересы, отвлечься от мыслей о болезни и вновь почувствовать вкус жизни.



« Я хоть и птичка залетная, редко проявляющая себя, и не сказать, что много участвовавшая, но очень благодарна за такой опыт, за возможность побыть среди «своих». Мне очень важно было увидеть, как по-другому можно относиться к «ситуации», разделить страхи, понять, что ты не один. Там, где не нуют, а видят возможности, активно радуются всему, что можно, или создают эту возможность, как ищут возможность себя поддержать и набраться сил! Благодарю и организаторов, и Лию, и Оксану, и Дашу, и Яну, и девочек, которые были центром группы и притягивали к себе и были открыты общению, тепло встречали. И за возможности попробовать новое: после полутора лет хождения по врачам это хорошая возможность вспомнить, что есть мир, кроме лечения. » — Светлана

« ОГРОМНОЕ спасибо за возможность заниматься творчеством вместе с родными! Такая радость, что мама всегда на таком подъёме до и после уроков. Ждёт, а после высылает картинки друзьям и родным. Жизнь кипит! Я всегда говорю, что болеть легче, чем быть рядом с выздоравливающим. Поэтому всегда переживала за маму, как она справляется с тем, что я прохожу лечение. Ей, наверное, сложнее всех. А теперь вот ещё один повод появился её радовать и быть вместе. Мамуля прям расцветает. Благодарю за этот чудесный островок красоты и тепла! » — Мария

4.3.3. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: КЕРАМИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Керамическая мастерская

106 человека получили поддержку

27 мероприятия проведено



Что это?

Занятия в керамической мастерской, где подопечные могут слепить из глины кружку, тарелку, вазу и многое другое, высвободить скрытые эмоции.

Результат

Работа с глиной способствует восстановлению мелкой моторики и дарит удовольствие от процесса созидания.



« Очень благодарная за наши занятия с глиной. Боялась, что не получится, руки не смогут. В процессе забываешь обо всем, настолько увлекает эта тактильность с глиной. Не думала что глина снимает эмоциональное и мышечное напряжение. »
— Лаура, Москва

« Хочу выразить благодарность фонду за все мероприятия, которые они для нас делают. Я многое посещала, но особенно мне нравится лепка, работа с глиной, там такая теплая и уютная мастерская. Спасибо вам большое и низкий вам поклон за то, что вы даёте нам такую возможность порой переключить свои мысли от болезни и обследований. »
— Галина, Москва

« Для таких онкопациентов, как я, занятия у Веры — это спасение. Это не только реабилитация физическая, улучшение подвижности конечностей, ценность которой сложно недооценить, но и психологическая тоже. На занятиях мы отвлекаемся от проблем, общаемся, творим, боль уходит. После работы с глиной ночью я могу спокойно спать, меньше беспокоят боли и в течение дня. Это совершенно уникальное, волшебное свойство глины. »
— Ольга, Оренбург

4.3.4. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Книжный клуб, киноклуб, литературные и поэтические встречи

45

человека получили поддержку

45

мероприятия проведено

Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Еженедельные встречи, где мы вместе читаем книги, смотрим фильмы и обсуждаем их. А также приглашаем поэтов, читаем и слушаем стихи.

Результат

Изучение нового и познавательные дискуссии стимулируют когнитивные процессы, демонстрируют значительный положительный эффект на восстановление когнитивных функций, включая память и высшие мозговые процессы

« Большое спасибо за рассказ о Корнее Чуковском. Очень интересно, душевно и тепло, очень терапевтично для Души! Какое-то исцеление ощущаю от этих встреч. Девочки приходите в Книжный клуб, это биографо-терапия. Это бесценно! »

— Лариса, Москва

« Хочу выразить благодарность за организацию и проведение по субботам Книжного Клуба. На этих встречах мы обсуждаем фильмы, мультфильмы и книги. Для меня это очень важно. Встречи в Книжном Клубе дают мне внутреннюю опору и дружескую поддержку, сердечное тепло и понимание. Благодарю всех участниц! »

— Галина, Москва

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Мероприятия физической активности

166 человек получили поддержку

137 мероприятий проведено



Что это?

Регулярные занятия йогой, танцами, аквааэробикой, помогают ощутить связь между движениями и чувствами — это главные составляющие танцевальной и спортивной терапии.

Результат

Стимулировали подопечных к занятиям физическими упражнениями, помогли им преодолеть чувство беспокойства, повысили качество жизни, улучшили их самовосприятие и общее самочувствие.

« Спасибо большое сообществу и инструктору за возможность заниматься спортом не выходя из дома. Для меня это сейчас очень актуально. В зал ходить стесняюсь из-за новой прически, а точнее — ее отсутствия). Всем рекомендую присоединиться!! Тренировка подходит для всех возрастов и уровней подготовки! »

— Наталья, Воронеж

« Добрый день! И мои слова Благодарности Ксении и Фонду за предоставленную возможность заниматься своим телом! Практика отличная! Ксения следит за выполнением всех движений! Корректирует и направляет, если делаем не верно! Обладает вниманием на важные моменты, что бы не причинить вред! Профессионально и очень мягко учит нас! Спасибо! »

— Галина, Москва

« Занятие по аквааэробике оказалось неплохим способом отмыться от жизненных проблем — в буквальном и переносном смысле! Инструктор, должно быть, была чемпионом по танцам в бассейне и нас этому обучала, так легко и грациозно делать движения под водой. После тренировки чувствуешь себя как новорожденный дельфин, готовый встречать новые приключения. Рекомендую всем, кто хочет проплыть весело и с пользой! Благодарю организаторов за предоставленную возможность! » — Лариса, Оренбург

4.3.6. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: МЕРОПРИЯТИЯ РАЗЛИЧНОЙ ТЕМАТИКИ

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки

Мероприятия различной тематики

121 человек получили поддержку

16 мероприятий проведено



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Это праздники, экскурсии, музеи, фотосессии, бьюти-дни, тематические лекции, дни рождения сообществ и другие поводы для встреч подопечных и личного общения.

Результат

Эти мероприятия всегда проходят в атмосфере тепла и радости от общения, дарят чувство единства и взаимопонимания. Участники и их близкие получают эмоциональную поддержку, а также помогают друг другу справиться с изменениями во внешности (выпадением волос, шрамами после операций)

« Для того, чтобы онкобольной перешёл в стадию выздоравливающий делается немало! Встречи и участие в различных мероприятиях помогают снять психологически застойное состояние. Много открываешь для себя. Воспринимаешь с другой точки зрения, поняв, какие сильные люди окружают тебя. Информации для отдыха и культурных мероприятий достаточно много. А что касается здоровья и помощи пациентам, тут целая энциклопедия. Бери и действуй! Спасибо всем за вложенный труд и знания! »

— Татьяна



« Спасибо что это мероприятие состоялось, для каждого оно оставило наверное свой след, кто-то перестал бояться и обрел надежду, кто-то встретил новых близких людей и смыслы, кто-то вооружился знаниями и станет внимательней и бережней к себе. »

— Светлана, Ярославль

«ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

4.4.1. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ОБЩИЕ ИТОГИ

«Открыто о раке»

Информационное направление

Общие итоги направления

Расходы
направления:
363 463,88 руб.

188 публикаций в 2024 году,
в том числе:

22 истории
пациентов

34 статьи

9 прямых эфиров
с экспертами

 **VK Видео**

[посмотреть их
можно на VK видео](#)

3 интервью

30 публикаций в СМИ за 2024 год

Вышло **9 эфиров** в программе «Дело дня»

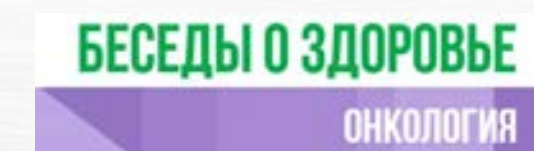
Прослушать эфиры можно нажав на их названия:

- [Фонд «Я люблю жизнь» помогает онкопациентам и их близким — эфир от 4 февраля 2024 года](#)
- [Стать волонтером фонда «Я люблю жизнь» и поддержать онкопациентов в своём регионе — эфир от 26 и 27 мая 2024 года](#)
- [Стать волонтером фонда «Я люблю жизнь» — эфир от 19 и 20 сентября 2024 года](#)
- [Бесплатная психологическая помощь онкопациентам — эфир от 26 и 27 октября 2024 года](#)
- [«Коробка радости» для онкопациентов — эфир от 19 и 20 декабря 2024 года](#)

Вышло **7 публикаций** в газете «Беседы о здоровье», вот несколько из них.

Прочитать материалы можно нажав на их названия:

- [Принципы паллиативной помощи и организация паллиативной помощи в России](#)
- [«Важно не заикливаться на болезни, нужно жить каждый свой день»](#)



4.4.3. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: РАЗВЕЙ МРАК ВОКРУГ РАКА

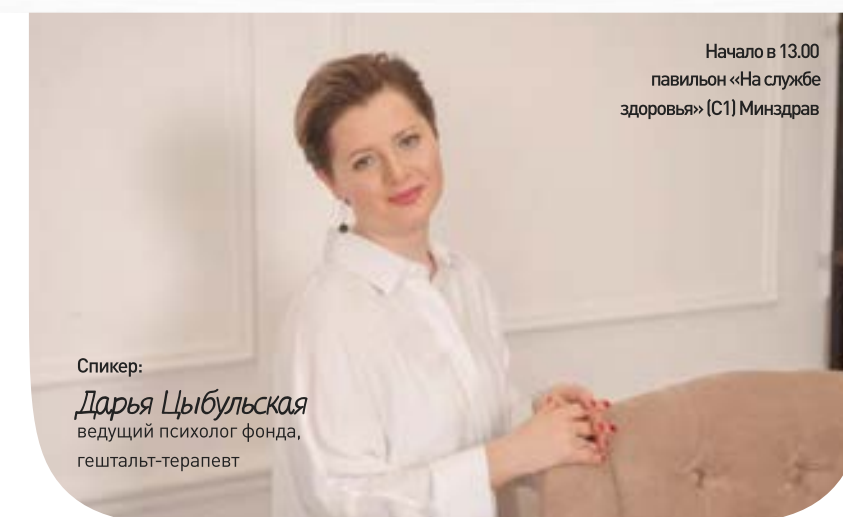
«Открыто о раке»

Информационное направление

День свободы от рака



31 марта на стенде Министерства здравоохранения в рамках форума-выставки Россия в павильоне ВДНХ прошел День свободы от рака. Ведущий психолог фонда **Дарья Цыбульская выступила спикером** и рассказала, **как поддержать близкого человека с онкодиагнозом и самому сохранить силы для полноценной жизни**. Кроме того, на мероприятии была представлена **выставка портретов** с личными историями подопечных нашего фонда.



Спикер:

Дарья Цыбульская
ведущий психолог фонда,
гештальт-терапевт

День свободы от рака на выставке-форуме Россия

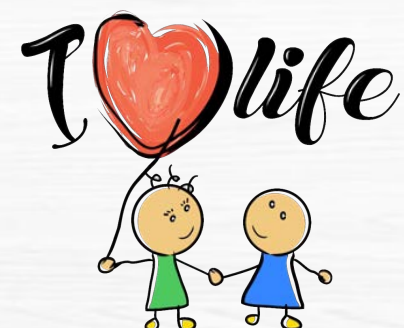
До встречи 31 марта 2024 в
павильоне Минздрава РФ на ВДНХ!

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Я ❤️ ЖИЗНЬ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ФОРУМ

РОССИЯ



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

«МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ

4.5.1. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

Расходы
направления:
713 142,85 руб.

Региональные сообщества

4

>2500

Москва, Воронеж,
Оренбург, Ярославль

участников

Всероссийское сообщество

>1 200

участников

Развитие городских пациентских сообществ и чатов взаимопомощи — это площадки, где люди из одного региона могут объединиться, чтобы помогать друг другу, обмениваться информацией и эмоциями, а также помогать друг другу с маршрутизацией при лечении. Здесь всегда можно найти поддержку у тех, кто столкнулся с похожими проблемами, или поделиться своим опытом с другими. А также узнать о мероприятиях и акциях, которые проводит фонд.



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

4.5.2. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФОНДА

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки День рождения фонда



В Москве и Воронеже мы провели коллективные фотосессии, приуроченные к восьмилетию фонда «Я люблю жизнь», в которых приняли участие 28 подопечных.



А также провели благотворительную лотерею и разыграли 9 подарков от партнеров фонда.

4.5.3. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: «ПЕРЕЗАГРУЗКА: НОВАЯ Я»

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

Проект «Перезагрузка: Новая я»



В регионах завершилась программа комплексной психоэмоциональной реабилитации «Перезагрузка: Новая я» при поддержке Киннор Россия и Женской Лиги РЕК, которая длилась 6 месяцев в Москве, Оренбурге и Ярославле. В прошедшем квартале прошло 20 занятий танцами, аквааэробикой, рисованием, диетологией. 79 участниц получили помощь в физическом и психологическом восстановлении. Программа завершилась 2 творческими встречами с выставкой творческих работ, которые своими руками создали девушки во время проекта (рисунки и керамические изделия).



« Хочу поблагодарить организаторов за возможность перезагрузиться! Мы и смеялись, и рисовали, и танцевали, и лепили, и обсуждали насущные проблемы! Все стали как родные, и я очень рада, что стала частью этой семьи! Всех целую и обнимаю! »

« Спасибо всем за общение, за душевные песни наших девушек! Было приятно со всеми встретиться: с кем смеялась на смехотерапии, с кем рисовала, с кем работала с глиной и с кем просто общалась! Вы удивительно приятные и просто хорошие! Спасибо организаторам Перезагрузки, и я готова перезагружаться позитивом, любовью к жизни и радоваться жизни вместе с вами! Благодарю! »

4.5.4. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: МЕРОПРИЯТИЯ В БОЛЬНИЦАХ

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

Поздравление пациентов в стационаре онкологических больниц и день медицинского работника.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ В СТАЦИОНАРЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНИЦ

В Воронеже и Оренбурге наши волонтеры поздравили с 8 Марта женщин, находящихся в стационарах в праздничные дни. Около 100 пациенток получили цветы, открытки и теплые поздравления. Радостные эмоции подопечных наполняют наши сердца теплом и вдохновляют наших сотрудников и волонтеров на свершение новых добрых дел.



ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

В июне 2024 г. дружно во всех региональных представительствах фонда — в Ярославле, Воронеже и Оренбурге — поздравили врачей и медсестер региональных онкодиспансеров с Днем медицинского работника. Это прекрасная возможность выразить нашу благодарность за важный и сложный труд, за все усилия и советы, за доброту и понимание, за профессионализм и мастерство.

4.5.5. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: «КОРОБКА РАДОСТИ»

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки

«Коробка радости»: 1000 подарков для онкопациентов

Читать
полный отчет

В конце года мы провели «Коробку радости» — акцию, и собрали подарки для **1000 взрослых онкопациентов** в Москве, Воронеже, Оренбурге и других городах, которые помогут им почувствовать поддержку и заботу. Для людей, проходящих сложное лечение, важна не только терапия, но и эмоциональная поддержка. Подарки — это не просто вещи, а **напоминание, что они не одни**, что рядом есть те, кто готов помочь. В каждой коробке — теплые вещи, книги, креативные наборы, сладости и частичка душевного тепла.

В последние дни уходящего года мы смогли поздравить более 320 человек в Москве, среди которых:

- В Коммунарке — более **170 человек** в двух ЦАОПах
- В 62-й больнице — более **150 человек** в 8 стационарных отделениях

А в Ярославле мы передали 330 подарков онкопациентам Ярославской онкологической больницы

Уже на Рождество и в старый новый год продолжили дарить радость в больницах Москвы, Воронежа и Оренбурга. Для пациентов это не просто подарки – это вера в жизнь и поддержку, которая помогает идти дальше.



Смотреть
видео

4.5.6. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ЯРОСЛАВЬ



Елена Сигоренко

Куратор пациентского
сообщества в Ярославле



За 2024 год в Ярославской области было выявлено более 6,5 тысяч новых случаев онкологических заболеваний.

Этот показатель, хотя и вызывает тревогу, говорит о том, что в регионе работает эффективная система диагностики — Ярославская область входит в тройку лидеров Центрального федерального округа по уровню выявления злокачественных образований.

И здесь особую роль играет наше замечательное онкосообщество «Я люблю жизнь. Ярославль»! Мы не просто поддерживаем и вдохновляем пациентов — мы становимся надёжным мостом между медициной и людьми, помогая выявлять заболевания на ранних стадиях и обеспечивая успешное лечение.

Каждое наше мероприятие, каждая встреча, каждый разговор с пациентами — это вклад в здоровье и благополучие жителей региона. Благодаря нашей совместной работе растёт не только осведомлённость о важности ранней диагностики, но и шансы на полное выздоровление.

Мы гордимся тем, что наше сообщество стало важной частью жизни онкопациентов. Вместе мы делаем жизнь людей лучше, светлее и здоровее!

Пусть наша общая работа продолжает приносить плоды, а каждый пациент знает: он не один в своей борьбе, рядом — целая команда неравнодушных людей, готовых поддержать и помочь!

4.5.6. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ЯРОСЛАВЬ

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Москва

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

141 человек получили поддержку

151 мероприятие проведено



Новый вид поддержки в Москве

Благодаря сети ногтевых студий Nail Studio, теперь для онкопациентов подопечных фонда доступен бесплатный маникюр и педикюр. Мы уже получили массу положительных отзывов и делимся одним из них

« Спасибо мастеру Александре за быстрый и профессиональный маникюр, душевное общение и советы по уходу. Атмосфера в салоне такая тёплая, что уходить не хотелось. Особая благодарность владельцу студии Марии и фонду за бесплатную услугу для женщин с онкодиагнозом. »

Объединившись с салоном стиля **Le Prima**, мы запустили благотворенные дни красоты для женщин, проходящих лечение или находящихся в ремиссии. Стрижки, маникюр, уход за лицом и макияж — бесплатно и с теплом, чтобы вернуть желание смотреть на себя в зеркало и улыбаться. **Более 50 участниц** получили заботу парикмахеров, визажистов и косметологов, а главное - почувствовали себя красивыми и любимыми.



« Вы дарите нам нас самих себя заново! Мы встаем с колен, чистим перышки и снова учимся позволять себе быть здоровыми, красивыми и счастливыми. »

4.5.6. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ЯРОСЛАВЬ

«Мы вместе»**Сообщества взаимоподдержки. Ярославль***Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе*

322 человек в чате
взаимопомощи
«Волшебные девочки»

101 человек получили
поддержку

28 мероприятий
проведено

**ФЕСТИВАЛЬ «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

В апреле мы присоединились к фестивалю «Территория здоровья» в Ярославле, который посетили более 3000 человек. Наши представители рассказывали о женском здоровье, выставке портретов и работе сообщества, помогая людям открыто говорить о диагнозе «рак».

КОНЦЕРТ-ПРОСВЕЩЕНИЕ «РОЗОВЫЙ ОКТЯБРЬ»

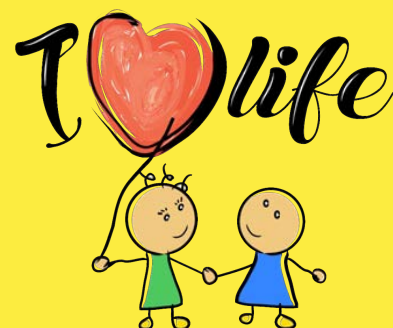
11 октября мы провели концерт-просвещение «Розовый октябрь» для более чем 120 участниц. Женщины узнали о профилактике рака молочной железы, онкофертильности и ранней диагностике, получили консультации специалистов и смогли пройти маммографию. В завершение по нашей инициативе телевизионную башню Ярославля окрасили в розовый цвет как знак поддержки.

4.6.1. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ



Екатерина Качалина

Куратор пациентского
сообщества в Воронеже



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Какой удивительный путь мы прошли за этот год! Наше сообщество расцвело и стало настоящей семьёй, где каждый находит поддержку и понимание.

Всё это благодаря вам — замечательным людям Воронежа, которые не остались равнодушными к нашей миссии. Ваши добрые сердца, искренняя забота и участие сделали невозможное возможным. Друзья и партнёры, вы стали надёжной опорой для всех, кто нуждается в помощи и поддержке.

Вместе мы провели множество важных мероприятий, каждое из которых было наполнено смыслом и теплом. Мы говорили о раке молочной железы, делились знаниями, помогали пациентам вернуться к полноценной жизни. Наши встречи, лекции и акции не просто информировали — они дарили надежду и веру в лучшее.

Каждый ваш шаг, каждое участие в наших мероприятиях — это вклад в большое и важное дело. Мы продолжаем двигаться вперёд, освещая путь знаниями, согревая сердца заботой и объединяя людей в стремлении к здоровью и счастью.

4.6.2. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ. ИТОГИ И СОБЫТИЯ

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Воронеж

Итоги и события

- 200** человек в чате взаимопомощи Воронежа
- 89** человека получили поддержку
- 30** мероприятий проведено

Второй инклюзивный бал «Вальс Цветов» в г.Воронеж

21 июня в Парке «Орленок» г. Воронеж прошло самое яркое инклюзивное событие лета 2024 года для любителей танца. Мероприятие под сказочным названием «Вальс цветов», это Второй Воронежский Инклюзивный бал с участием людей с инвалидностью и без. Дата и место проведения были выбраны не случайно, 21 июня — Международный день цветов. Инклюзивный бал «Вальс цветов» в Парке «Орленок» Воронеж был просто потрясающим! Это был настоящий праздник красоты, радости и танца. **Более 200 участников и гостей** наполнили парк своей энергией и улыбками. Каждый образ был уникален и прекрасен, словно букет свежих цветов. Танцы лились рекой, и каждый танец был ярче предыдущего. Но это еще не все! Четыре талантливых вокалиста исполнили песни, посвященные цветам. Их голоса звучали как музыка ветра, шелестящая среди листьев. Были также организованы три фотозоны, где было сделано бесчисленное количество фотографий. Участники получили подарки от партнёров. Мероприятие освещали местные СМИ.



4.6.2 «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ. ИТОГИ И СОБЫТИЯ

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Воронеж

Итоги и события

ТРЕТИЙ ЗАПЛЫВ ДЛЯ ЖЕНЩИН С ОНКОДИАГНОЗОМ В ВОРОНЕЖЕ

В сообществах часто проводятся мероприятия, которые помогают улучшить физическое и эмоциональное состояние участников. В мае в Воронежском сообществе прошел третий ежегодный заплыв для женщин с онкодиагнозом. Участие принимали шесть самых смелых и открытых участниц сообщества. Пять участниц проплыли 25 метров, а одна даже осилила 50 метров. Те, кто участвовал в прошлом году, показали лучшие результаты, все они получили медали и мощный заряд позитива.



ОРГАНИЗОВАЛИ ИНКЛЮЗИВНЫЙ «СЕМЕЙНЫЙ БАЛ ЕДИНСТВА» В ВОРОНЕЖЕ

24 ноября, в День матери, фонд стал одним из организаторов третьего инклюзивного «Семейного бала единства» в Воронеже. Мы помогли создать праздник для 150 гостей, где семьи, люди с инвалидностью и без, собрались вместе, чтобы отметить силу поддержки и единства.

На балу были танцы, выступления артистов, стилизованные наряды и выбор Короля и Королевы бала. Но самым трогательным моментом стал танец с мамами – символ любви и благодарности.

4.6.3 «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ. БЛАГОДАРНОСТЬ

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Воронеж

Благодарим партнеров и волонтеров

ПАРТНЕРЫ

- Ольга Свешникова
- Вероника Федорова и 3/4 Луны. Студия творчества
- Марина Андрейчук и Штаб общественной поддержки Воронежской области
- Людмила Трифонова
- Nastya Smeh
- Аннушка Комарова
- Юлия Ярославцева , Спирина Анна и AlexFitness ВОРОНЕЖ - САМЫЙ ЯРКИЙ ФИТНЕС!!!
- Елена Гофман
- Михаил Павликивский
- Тимур Кимсанбаев и САП прогулки в Воронеже SupTeam
- Ярослава Саввина и Центр культуры здоровья «ОЛИМП ПЯТЬ»
- СРОО "Центр поддержки инициатив"
- Юлия Давыдова, Ася Николаева, Татьяна Дорохова и Ольга Андросова с Olsi.vi эксклюзивная одежда на заказ
- Академия красоты Эколь-Воронеж

ВОЛОНТЕРЫ

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| • <u>Лилию Горшкову</u> | • <u>Людмила Мешкова</u> |
| • <u>Ася Николаева</u> | • <u>Олеся Горюнова</u> |
| • <u>Юлия Рудова</u> | • <u>Ольга Сезина</u> |
| • <u>Zhanna Bell</u> | • <u>Анастасия Хрипунова</u> |
| • <u>Олеся Ворковец</u> | • <u>Софья Черёмухина</u> |
| • <u>Наталия Климова</u> | • <u>Наталя Погорелова</u> |



4.7.1. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОРЕНБУРГ. ОБРАЩЕНИЕ И ИТОГИ

**Наталья Баимова**

Куратор пациентского
сообщества в Оренбурге



В 2024 году перед нами стояла важная и светлая миссия — подарить крылья тем, кто оказался в непростой ситуации. Мы хотели создать пространство, где каждый, столкнувшийся с диагнозом «онкология», мог бы почувствовать себя не одиноким, а частью большой и заботливой семьи.

Знаете, как часто бывает? Получив непростое известие, человек словно прячется в уютный, но такой одинокий кокон. Даже присоединившись к сообществу, многие предпочитают оставаться в тени — молча читают новости, наблюдают за беседами других, но сами не решаются сделать шаг навстречу. Страх, тревога, неуверенность сковывают, не дают раскрыться.

Но чудо происходит! Всё больше и больше людей, которые раньше молчали, начинают оживать. Они присоединяются к нашим мероприятиям, делятся своими историями, улыбаются в чате, поддерживают друг друга. Каждый такой шаг — это маленькая победа, это свет, который разгоняет тьму неуверенности и страха. Вместе мы создаём пространство, где каждый может быть собой, где каждый находит понимание и поддержку. И это невероятно ценно!

301 человек в чате
взаимопомощи



114 человека получили
поддержку



115 мероприятий
проведено



4.7.2. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОРЕНБУРГ. СОБЫТИЯ

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Оренбург

События

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В КЕРАМИЧЕСКОЙ МАСТЕРСКОЙ

«Для таких онкопациентов, как я, занятия в керамической мастерской – это спасение. Это не только реабилитация физическая, улучшение подвижности конечностей, ценность которой сложно недооценить, но и психологическая тоже. На занятиях мы отвлекаемся от проблем, общаемся, творим, боль уходит. После работы с глиной ночью я могу спокойно спать, меньше беспокоят боли и в течение дня. Это совершенно уникальное, волшебное свойство глины.»

— Ольга



РЕГУЛЯРНЫЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

«Я хожу на наши групповые встречи к психологом, и мне очень нравится этот опыт. Это помогает мне лучше понять себя и свои эмоции, а также научиться справляться со стрессом и проблемами. Психолог всегда слушает меня внимательно и задает вопросы, которые помогают мне увидеть вещи с другой стороны. Я чувствую себя более уверенной и счастливой после каждого сеанса.»

— Римма



БЛАГОДАРИМ!



Отдельное спасибо!

Волонтеры — это сердце фонда. Это люди, без которых работу фонда невозможно представить. Фонд «Я люблю жизнь» родился из волонтерской инициативы и уже 8 лет более 70% проектов фонда осуществляется благодаря помощи с наших друзей волонтеров. Они помогают фонду с самыми разнообразными задачами: проводили мастер-классы и мероприятия, делали макияж и проводили мотивационные фотосессии для подопечных, монтировали видео, оказывали психологические консультации, писали тексты и делали дизайн для наших социальных сетей и другие профессиональные услуги pro bono.

Мы благодарим каждого, кто был с нами в этом году. Это очень ценно для нас и наших подопечных.

Вместе мы делаем мир вокруг себя лучше и добрее!



5.1. ВОЛОНТЕРЫ

Психологи волонтеры:

Березовская Юлия
Романова Марина
Мурашкина Светлана
Неклюдова Мария
Харрасова Ирина
Кербабина Анастасия
Кожназарова Дина
Малышева Анастасия
Ефимова Анастасия
Щенова Марина
Рут Антон
Байер Юлия
Коршун Кира
Семёнова Татьяна
Алексеева Олеся
Лященко Наталья Нариманова

Волонтеры информационного направления (в т.ч. маркетинг):

Черемина Светлана
Желюнова Алена
Варикаш Елена
Волкова Анна

Административные волонтеры

Юристы Константин Глушко
и Иванова Анна

Волонтеры Воронеж:

Федорова Вероника
Свешникова Ольга
Гордиенко Мария
Светлана Цветок

Волонтеры Ярославль:

Александрова Евгения
Фогель Ева
Акатова Лариса
Калинина Екатерина

Волонтеры Оренбург:

Комаровских Елена
Слесарук Ольга
Буфина Вера
Заверуха Ольга
Лукановская Анастасия
Коновалова Елена
Кинетова Римма
Шварц Роза
Краузе Дина
Еюкина Валя
Горницкая Ирина
Сычева Людмила
Лозовая Татьяна
Зарипова Гульнара
Кофанова Олеся

Волонтеры направления терапия счастьем в Москве и онлайн:

Судакова Лия
Васильева Галина
Имашева Гоха
Лазаквич Наталья
Борченко Сергей
Чилиева Юлия
Зиядинова Эльмира
Семина Татьяна
Алешина Юлия
Сошникова Александра
Жесткова Яна
Попова Лариса
Маликова Елена
Александрова Светлана
Дорохина Юлия
Мерлова Юлия
Гончарова Надежда
Сакович Мария
Давыдова Диана
Романчук Ирина
Смирнов Антон
Тайсон Таша
Герасимова Анастасия
Сажина Юлия
Чичина Екатерина
Жиделева Марина
Бибикина Яна

Андрианова Ольга
Смелова Светлана
Сухорукова Ксения
Епифанова Маргарита
Шарафиева Елена

5.2. ДРУЗЬЯ И ПАРТНЕРЫ ФОНДА



ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ



6.1. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: ДОХОДЫ

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Отчёт по доходам за 2024 год

Остаток на счетах на 1 января 2024 года 625 992,28 ₽

● Пожертвования от физических лиц	1 173 596,10 ₽
● Пожертвования от юридических лиц	722 320 ₽
● Гранты	1 086 825 ₽
● Платформы	1 309 309,49 ₽
● Бонусы по программе лояльности банка	2 273 ₽

Итого доходы 2024 года

4 294 323,59 ₽



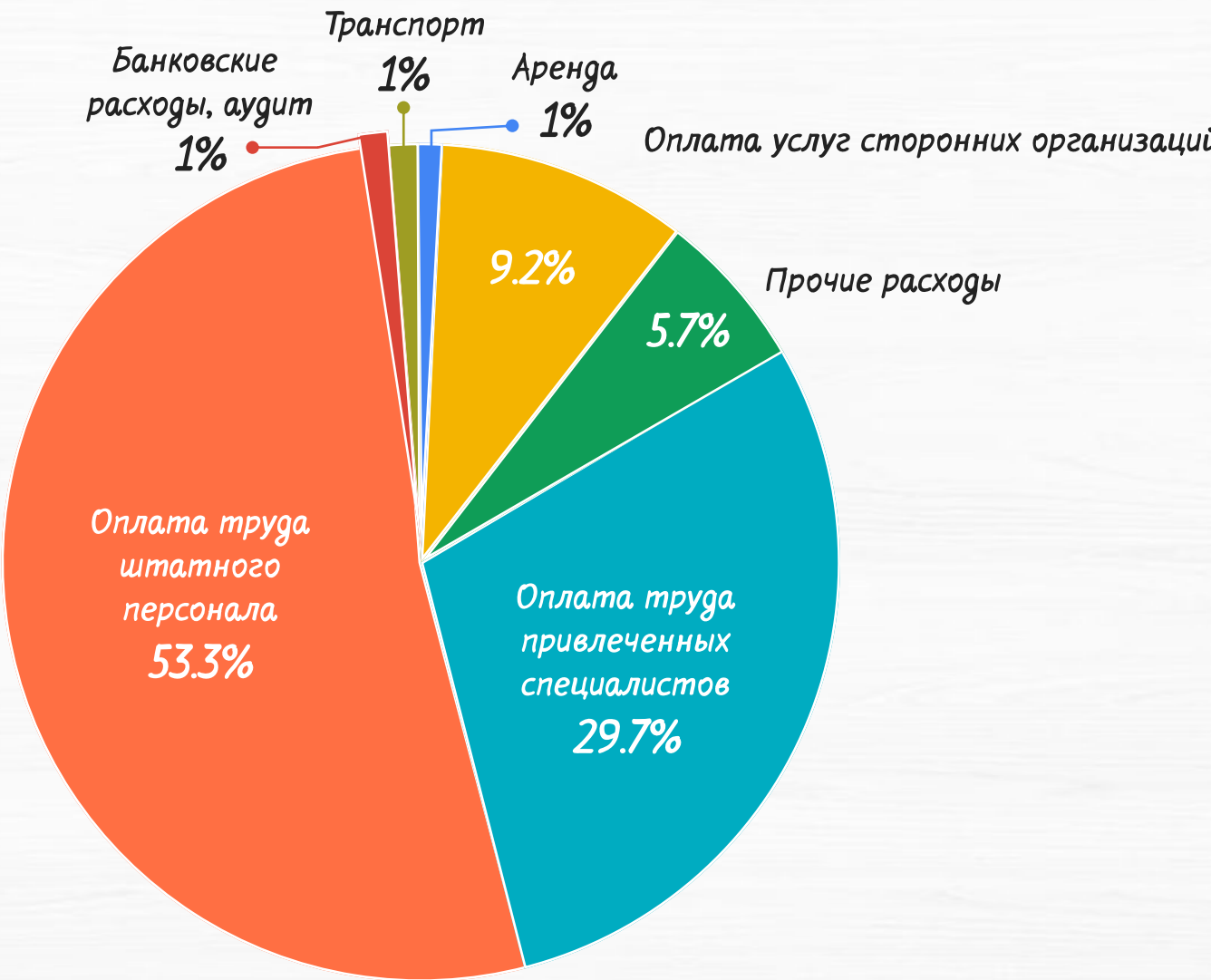
6.2. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: РАСХОДЫ

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Отчёт по расходам за 2024 год по статьям расходов

Остаток на счетах на 31 декабря 2024 года 1 693 219,13 ₽

● Арендная плата за помещения	32 800 ₽
● Банковские расходы, аудит	4 406,69 ₽
● Оплата услуг сторонних организаций	296 291,00 ₽
● Прочие расходы (закупка расходных материалов и товаров)	184 184,89 ₽
● Оплата труда привлеченных специалистов (включая начисления)	957 102,76 ₽
● Оплата труда штатного персонала (включая начисления)	1 721 295,40₽
● Транспортные расходы	31 016 ₽



Итого расходы 2024 года 3 227 096,74₽

6.2. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: РАСХОДЫ

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Отчёт по расходам за 2024 год по направлениям деятельности

Остаток на счетах на 31 декабря 2024 года 1 693 219,13 ₽

- Мы вместе
- Открыто о раке
- С тобой
- Терапия Счастьем
- Административные расходы

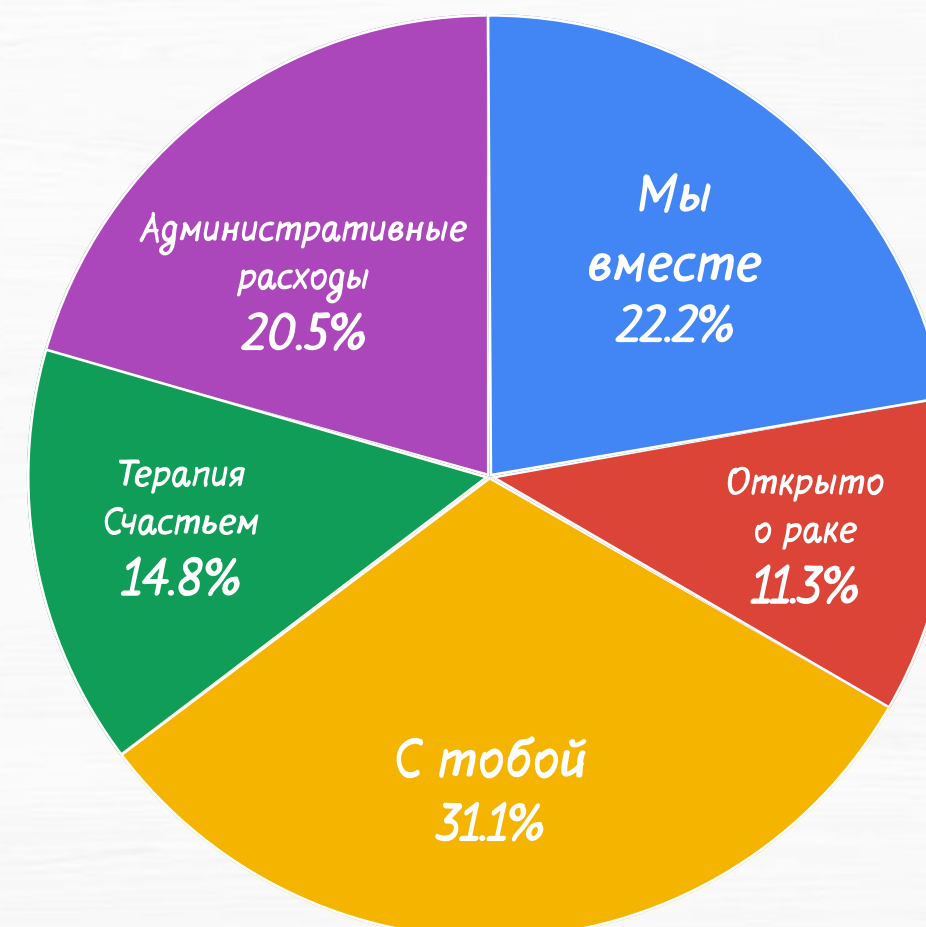
713 142,85 ₽

363 463,88 ₽

998 121,86 ₽

473 899,03 ₽

658 469,13 ₽



Итого расходы 2024 года

3 227 096,74₽

Как вы можете помочь нам помогать?

Сделать пожертвование на [сайте фонда](#)

Оформить [Кэшбэк во благо](#) от Т-Банка

Организовать событие в поддержку фонда на платформе [VK Добро](#)

Безналичным переводом по [реквизитам](#)

Стать [волонтером](#) фонда

Оказывать информационную поддержку

Поддержать фонд через платформы

[VK Добро](#)

[Сбер вместе](#)

[Ozon Забота](#)



VK Добро



Оксана Андриенко
Директор Фонда

oksana@ilovelifefund.ru

+7 926 330-50-60

Друзья, спасибо, что были с нами в прошлом году! Только благодаря вашей поддержке, участию и неравнодушию мы смогли сделать то, о чем рассказали в этом отчете и даже больше!

Если вам или вашим близким нужна поддержка, свяжитесь с нами:

+7 926 330-50-60

hello@ilovelifefund.ru

Мы в соцсетях:



Наш сайт <https://ilovelifefund.ru/>