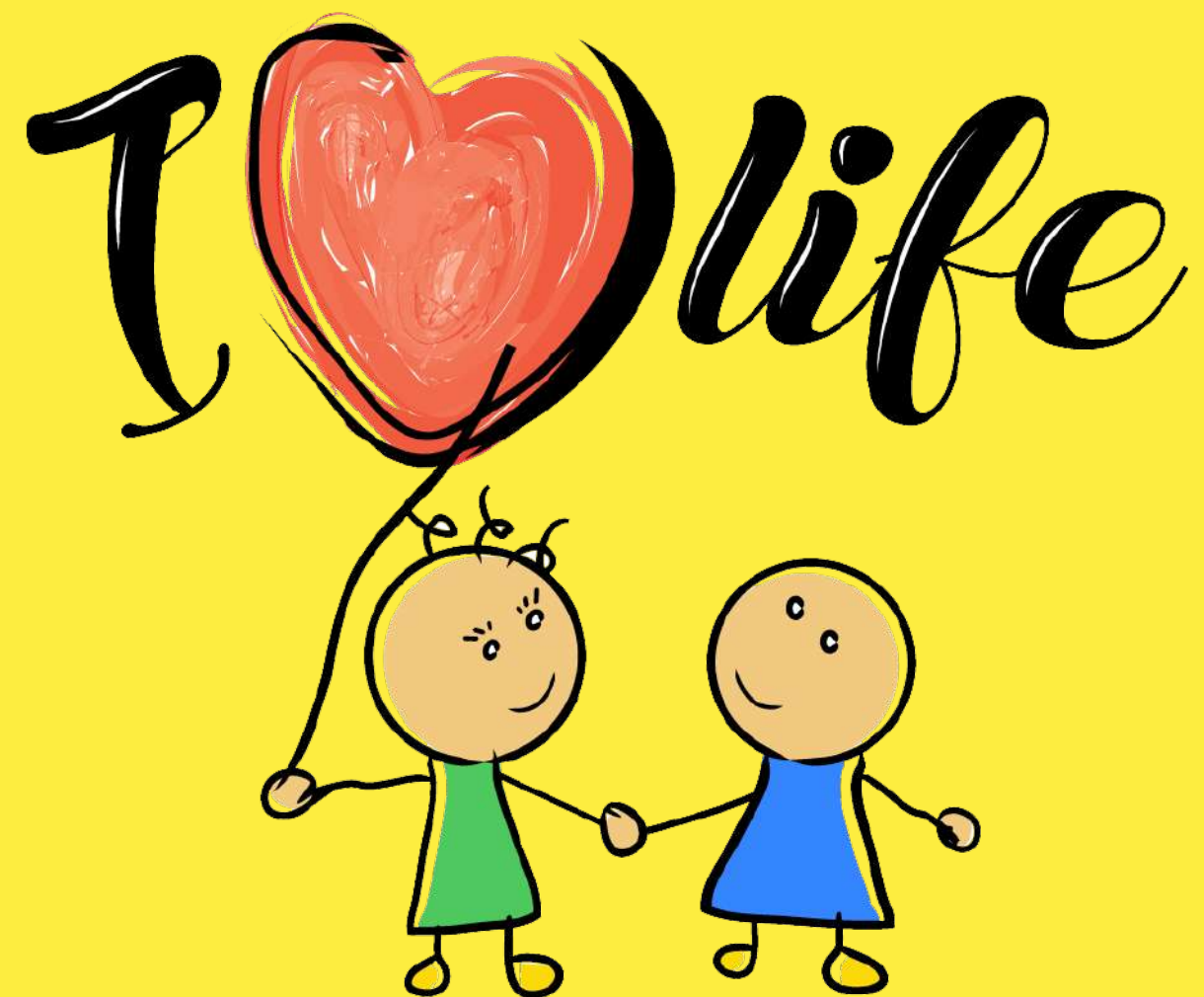




Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Годовой Отчет 2022

Оглавление:

➤ О фонде	3-5
➤ Победы и достижения	6
➤ Психологическое направление	7-11
➤ Направление эмоциональной поддержки	12-21
➤ Реабилитационное направление	22-23
➤ Информационное направление	24-27
➤ Сообщества взаимопомощи	28-37
➤ Отдельное спасибо	38
➤ Финансовый отчет	39-41
➤ Как помочь нам помогать и контакты	42



Оксана Андриенко
директор Фонда

Дорогие друзья, здравствуйте!

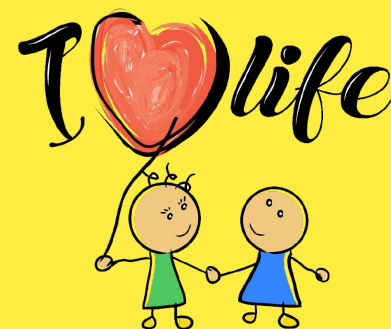
В этом вступительном слове мне хотелось бы поблагодарить всех, кто был вместе с нами в 2022 году! Я верю, что нас окружает много добрых и отзывчивых людей, а помощь другим людям — это одна из важных потребностей человека, которая наполняет его жизнь особым смыслом. В этом отчете вы увидите, что нам удалось сделать в прошлом году благодаря вашей поддержке и вкладу каждого из вас.

Спасибо нашим замечательным волонтерам, без которых работа фонда не была бы возможна, и многие из которых с нами уже несколько лет.

Спасибо всем людям, которые жертвовали нам деньги и организовывали мероприятия в поддержку фонда. Спасибо организациям, которые поддерживали нас финансово. Спасибо Фонду Владимира Потанина за огромный вклад в развитие благотворительности и поддержку нашего фонда в прошлом году.

Спасибо, что вы находили средства, время, силы и душевное тепло, чтобы помогать людям с онкологическими заболеваниями. Благодаря вашей поддержке они не остались один на один с болезнью.

История Фонда



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



Оксана Андриенко
и Екатерина Алексеева

Фонд «Я люблю жизнь» создали те, кто не понаслышке знают о том, как сложно проходить лечение от онкологии и быть рядом с теми, кто его проходит.

Изначально Фонд был зарегистрирован под названием «С тобой» в 2016 году в память о Мише Водопьянове и всех тех, кто помогал и поддерживал его по инициативе его подруги Екатерины Алексеевой.

В 2020 году Фонд изменил название на «Я люблю жизнь» вследствие слияния с одноименным волонтерским социальным проектом, созданным в сентябре 2017 Оксаной Андриенко после перенесенного ею лечения от онкологии.

Почему «Я люблю жизнь»?

Как ни странно, опыт онкологии зачастую открывает новые смыслы и становится важным и ресурсным опытом не только для самих заболевших, но и для их близких.

Люди начинают полнее воспринимать жизнь, осознаннее относиться к происходящему, двигаться вперед с удовольствием от каждого прожитого дня. И наш Фонд делает все, чтобы поддержать их в этом стремлении.

Миссия Фонда

Повысить качество жизни
взрослых онкобольных и их семей
и сделать общедоступными
знания о психоэмоциональном
аспекте онкологии.



Наш контекст работы

Узнав об онкологическом диагнозе, человек сталкивается не только с медицинскими, но и с психологическими сложностями.

Неуверенность в настоящем и будущем, изменяющиеся отношения с друзьями и коллегами по работе, зачастую потеря дохода, физический дискомфорт и изменения во внешнем виде, например, увеличение веса и потеря волос, сложное лечение — все это влияет на эмоциональное состояние. При этом люди зачастую не задумываются о том, что это состояние можно изменить и облегчить.

В некоторых странах психологическая поддержка входит в стандарт лечения, в России пока нет. Также в нашей стране еще не сформирована культура обращения за психологической помощью в сложные периоды.

Наши ценности

Мы доверяем только доказательной медицине, хотя и уважаем путь каждого, кто выбирает другое лечение.

Мы уверены, что рак излечим, хотя и не всегда.

Мы считаем, что:

- ▶ эмоциональное состояние влияет на выздоровление,
- ▶ все эмоции имеют право на существование,
- ▶ человек важнее диагноза,
- ▶ человек несет ответственность за свое эмоциональное состояние и качество жизни во время и после лечения.

Направления деятельности



5 направлений работы для реализации миссии Фонда:

- ▶ **«С тобой» — психологическое направление** (среднесрочная психологическая поддержка заболевших и их близких: индивидуальная работа с психологом, группы поддержки и арт-терапии)
- ▶ **«Мое тело» — реабилитационное направление** (физическая реабилитация и физическая активность: ЛФК, йога, танцы)
- ▶ **«Терапия счастьем» — направление эмоциональной поддержки** (мотивационные мероприятия, которые помогают выйти из состояния отчуждения, отвлечься от мыслей о болезни и получить радостные впечатления: фотосессии и фотопикники, бьюти-дни, творческие мастер-классы, клуб любителей кино и книг, вокалотерапия, гончарная мастерская)
- ▶ **«Открыто о раке» — информационное направление** (публикуем полезные статьи о различных аспектах лечения, проводим прямые эфиры и вебинары с врачами, психологами и другими специалистами, сотрудничаем с медучреждениями и распространяем в них информацию, которая сможет помочь пациентам пройти лечение максимально бережно; собираем истории тех, кто вошел в ремиссию и организуем фотовыставки с ними, показывая успешный опыт тем, кто еще борется с болезнью)
- ▶ **«Мы вместе» — пациентские сообщества взаимоподдержки** (мы создаем городские сообщества в мессенджерах, чтобы объединить людей для взаимопомощи, приглашаем специалистов для ответа на вопросы в них, сотрудничаем с региональными медучреждениями)

Итоги и достижения 2022 года



>500 мероприятий

>650 благополучателей

Более того:

> 180

индивидуальных
консультаций с
психологом

> 15

проведенных
супервизий

Стабильный рост Фонда! В 2 раза увеличилось количество благополучателей и мероприятий. Во многом, благодаря Грантам и партнерству с платформой СберВместе.



ПРОЕКТ КЕШЕР
Женская Еврейская Организация

В июне мы выиграли грант от Проекта Кешер, благодаря которому в течении 6 месяцев в Ярославле проходил проект «Бустер» - комплексное восстановление здоровья женщин с онкологическим заболеванием».



**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД ВЛАДИМИРА
ПОТАНИНА**

В ноябре 2022 года наш Фонд выиграл грант в 1 млн рублей в конкурсе Благотворительного Фонда Владимира Потанина, направленном на поддержку НКО в период кризиса.

«С тобой»

Направление психологической поддержки



Дарья Цыбульская
Ведущий психолог
фонда



«События 2022 года изменили жизнь многих людей как в России, так и за её пределами. Для команды нашего Фонда он тоже был непростым и сейчас, оглядываясь на то, что мы проходили, кажется, что прошло несколько лет. От этого ещё больше переполняет чувство благодарности к команде волонтеров-психологов. Осознание ценности психологической работы для онкопациентов и сплочённость команды позволили нам пройти ряд испытаний. И трудно сейчас поверить, но несмотря на трудности мы продолжали расти и развиваться и успешно запустили три новых психологических проекта: кино клуб "Логосферы", арттерапевтическую глиняную мастерскую "5 прикосновений к эмоциям", ежемесячную группу поддержки для близких и родственников. Низкий поклон ведущим проектов за готовность делиться своими знаниями, опытом, теплотой и надеждой. Рада также поделиться, что мы стали развиваться в направлении психологического просвещения и больше писать.

Благодарю нашего руководителя информационного направления за поддержку. Приветствую начало сотрудничества и надеюсь на плодотворное продолжение лидеров региональных представительств Фонда в Ярославле, Воронеже, Самаре и Оренбурге.

Особая благодарность тем, кто поддерживал Фонд финансово. Для нас ваш вклад - это больше чем деньги. Это возможность сделать нашу помощь еще более учитывающей потребности онкопациентов и их близких, а также создать такую систему поддержки специалистов, чтобы минимизировать их выгорание. Благодарю экспертов, партнеров, директора и попечителей Фонда за то, что верите в наше дело и вкладываете в него свою энергию и профессионализм.».

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Это профессиональная помощь психотерапевтов с обязательной супервизией* Ведущего психолога Фонда

Расходы
направления:
625 тыс. руб.

Главный партнер:



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

В 2022 году психологическую поддержку получили:

288

человека с онкологическими заболеваниями

- Снизил эмоциональный дискомфорт и тревогу о будущем
- Проработали страх и комплексы, вызванные изменением внешности, а также страхи смерти и негативные установки.
- Нашли ресурсы и получили помощь в принятии диагноза.
- Получили поведенческие и коммуникативные навыки общения с близкими и окружающими на тему болезни.
- Получили знания и навыки снижения телесного напряжения. Улучшился сон.

17

близких и родственников людей с онкологическими заболеваниями

- Нашли ресурсы и получили помощь в принятии диагноза.
- Стабилизировали психоэмоциональное состояние, избавились от тревожности.
- Получили инструменты для самоподдержки и поддержки близкого человека.

17

супервизий для волонтеров - психологов проведено.

* Супервизия — основная форма профессиональной поддержки и развития помогающих специалистов.

В рамках супервизии в присутствии более опытного коллеги исследуются клиентские случаи, проясняются терапевтические отношения.

Супервизия для психолога — это практика заботы о себе, сохранения своего профессионализма, профилактики эмоционального выгорания, вторичной травматизации, источник профессионального и личного роста. Это необходимая часть работы психолога, который хочет эффективно, этично, эстетично и экологично заниматься помощью другим.

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Индивидуальные консультации

96

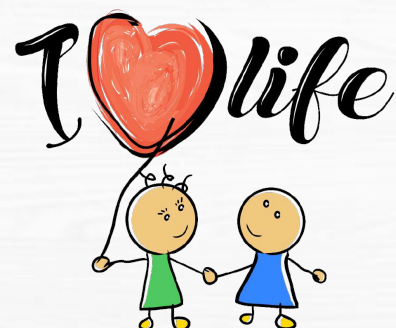
человек
получили помощь

187

консультаций
проведено

10

психологов работают
на постоянной основе и 1
психолог в штате
фонда.



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

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

Результат

Люди с онкологическими заболеваниями и их близкие проработали стадии принятия болезни, получили инструменты, которые помогли им справляться с кризисными ситуациями, развили навыки самоосознания и рефлексии, повысили уровень эмоциональной саморегуляции.

« Благодарю фонд 'Я люблю жизнь' за возможность получать психологическую помощь в такие тяжёлые периоды жизни, как онколечение.
Отдельная благодарность психологу фонда Светлане Мурашкиной за профессиональную психологическую помощь и редкие человеческие качества, такие как добродушие.
Светлана с первой минуты располагает к себе, своей лучезарной улыбкой и добрым взглядом и успокоительным тембром голоса.
После прохождения сессий начинаешь смотреть на мир по-другому, меньше принимать на свой счёт, больше информации воспринимаешь без паники и нерв, в общем начинаешь жить осмысленно))
Искренне благодарю и люблю ❤️ ➡️ - Татьяна, Москва

«С тобой»

Направление психологической поддержки

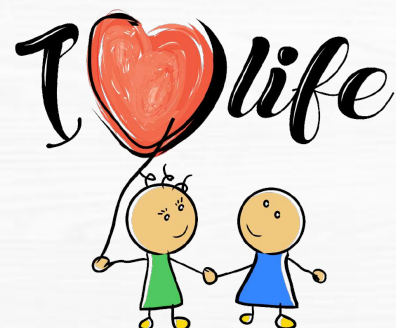
Психологические группы поддержки

91

человек получил
помощь

45

встреч
проведено



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Групповые встречи с психологом в нескольких форматах: закрытые еженедельные группы длительностью 10 недель и открытые группы 1 или 2 раза в месяц для пациентов и для родственников.

Результат

Помогли участникам группы выйти из изоляции, найти ответы на вопросы о жизни с заболеванием и лечении, найти силы пережить кризис, научили навыкам совладания со стрессом.

« Около полугода, я была в очень плохом психологическом состоянии. Хорошо помню, когда в ноябре узнала о своем диагнозе рак молочной железы. Эти полгода у меня были по-настоящему страшные и я не понимала, если у меня рак, то зачем мне вообще жить. А эти занятия меня буквально вытащили. Я так сильно окрепла за те два месяца, что теперь уже не впадаю в плохое настроение, не испытываю страха рецидива. У нас было 10 встреч. Раз в неделю. Я так ждала и мчалась на них. Для меня это было важно, потому что они давали мне силу и другой взгляд на жизнь. И во многом тогда я действительно начала жить. У меня продолжалась химия, я плохо себя чувствовала, но эти группы мне помогали психологически крепнуть. »
- Ольга, Калининград.

« Благодаря всем участникам группы я смогла с определенной лёгкостью пройти химиотерапию, операцию. Выходила на связь, даже в больнице! Приобретенный опыт мне пригодится не только при лечении онкологии, но и в дальнейшей счастливой жизни! » - Ирина, Воронеж

«С тобой»

Направление психологической поддержки

Группы арт-терапии

116

человек получил
помощь

45

встреч
проведено

Что это?

Групповые занятия арт-терапией с психологом в нескольких форматах: курс с программой из 5 еженедельных занятий и разовые занятия

Результат

Помогли справиться с сильными эмоциями и пережить опыт, который тяжело передать словами, уравнили и гармонизировали свое психическое состояние.

« Посещала арт-терапевтические занятия "Пять прикосновений к эмоциям". Это чудесный курс!!! Помогает актуализировать свои переживания, эмоции и в безопасном пространстве поработать с ними. Атмосфера, которую создают ведущие Яна и Лия, настолько тёплая и поддерживающая, что создаётся впечатление, что всех знаешь уже давно. Отдельное спасибо участницам за бережное отношение друг к другу! Занятия пролетели на одном дыхании. Очень советую этот курс всем!!! » - Юлия, Москва



«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки



Лия Судакова

Куратор направления
эмоциональной поддержки



«Оглядываясь на прошедший год, я вижу, как много мы сделали в развитии направления эмоциональной поддержки. Мы двигались вперед медленными шагами, иногда топтались на месте, а иногда стремительно бежали. Направление, сообщество, группа людей, объединенные одной целью, всегда в движении, как и любой человек, влюбленный в жизнь.

Основная и важная задача наших мотивационных встреч - это помочь подопечным активировать свои внутренние и внешние ресурсы и перейти из позиции объекта, с которым производят медицинские манипуляции, который живет от обследования до обследования, чья жизнь замкнулась между больничной койкой и спальным местом дома, к позиции субъектной, к позиции сильной, уверенной в своих силах личности, находящей радость и наслаждение в каждом дне, когда каждое утро приносит новые надежды, желания, и каждый день дает возможность реализовать задуманное.

Помогать стало легче и интереснее, ведь есть команда, которая увеличилась за этот год, многие волонтеры с нами уже несколько лет. Теперь мероприятия, покрывают значительную сферу интересов наших подопечных, встречи постоянные и регулярные, проходят еженедельно с августа по июнь в онлайн формате. Особенно приятно, что подопечные фонда начали проводить мероприятия сами, сейчас это разовые встречи, но это только начало. Мы радуемся таким инициативам, поддерживаем их и даем возможность подопечным найдя новые цели и смыслы реализовать их в сообществе фонда.

Важными событиями этого года стали всероссийское «Танцевальный флешмоб», объединивший все региональные представительства фонда и возобновление очных мероприятий в Москве и, как следствие, развитие ресурсного сообщества подопечных в столице».

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Помогает отвлечься от мыслей о болезни, наполнить внутренние ресурсы и свою жизнь радостными событиями здесь и сейчас.

Расходы
направления:
518 тыс. руб.

Эмоциональную поддержку получили:

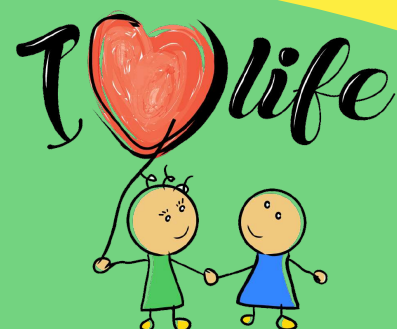
347

человек с онкологическими
заболеваниями

227

мероприятия проведено

- Получили поддержку, развитие, активацию общения в отрыве от темы заболевания.
- Нашли новые смыслы, возможность и ресурс для самореализации.
- Улучшили свое эмоциональное состояние через творчество (снизили уровень тревоги и напряжения)
- Сформировали более оптимистического взгляда на мир.
- Отвлеклись от своих физических недостатков, проблем и сконцентрировали внимание на том, что помогает им освободиться от переживаний и страданий.
- Сохранили и улучшили когнитивное здоровье, что очень важно в период лечения и ремиссии - улучшили память, внимательность, умственную работоспособность.
- Смогли социализироваться в обществе и расширить круг общения.
- Получили коммуникативные навыки.
- Научились видеть радость, уникальность, счастье и любовь в каждом дне и смещать фокус внимания с болезни на жизнь.



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Мастер-классы

159 человек получил помощь

71 встреч проведено

3 города (Воронеж, Ярославль, Самара) и онлайн.

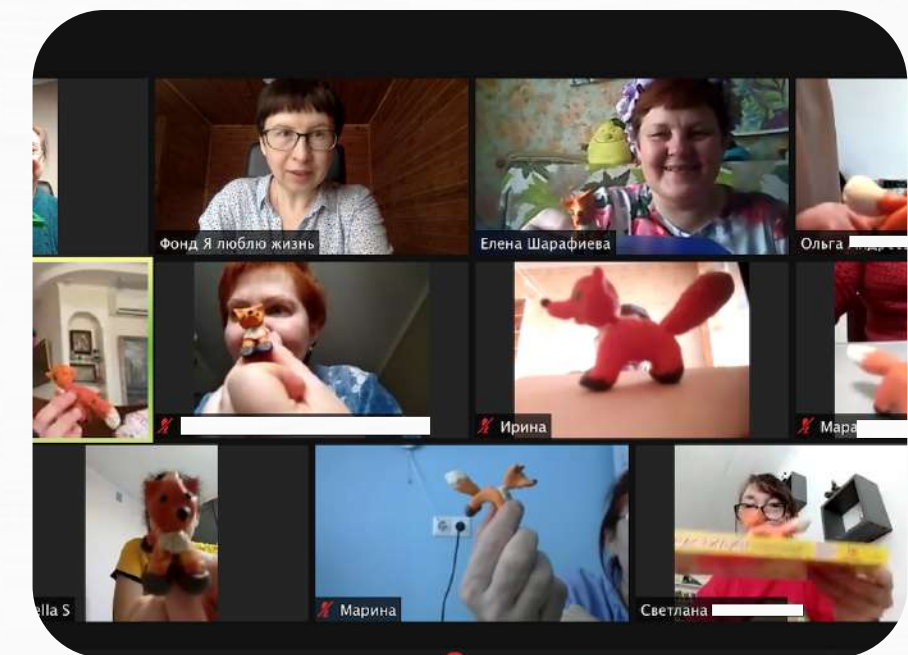


Что это?

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

Результат

Создали пространство для совместной деятельности подопечных, подарили им теплые эмоции и полезные навыки, которые помогли легче адаптироваться к текущим условиям жизни, найти новые увлечения (ресурсы и смыслы), помогли с социализацией в обществе.



«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Уроки рисования

71

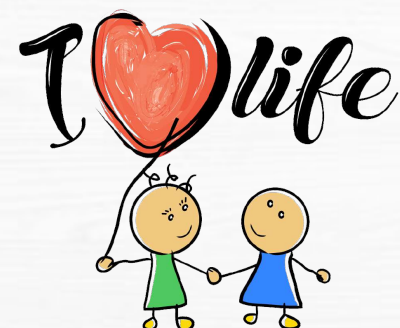
человек получил
помощь

77

встреч
проведено

3

города
(Москва,
Воронеж,
Ярославль) и
онлайн.



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Еженедельные занятия по рисованию с использованием разных техник.

Результат

Оказали эмоциональную поддержку участникам. Занятия творчеством помогли снять тревогу и напряжение, дали возможность отвлечься от постоянных мыслей о болезни.

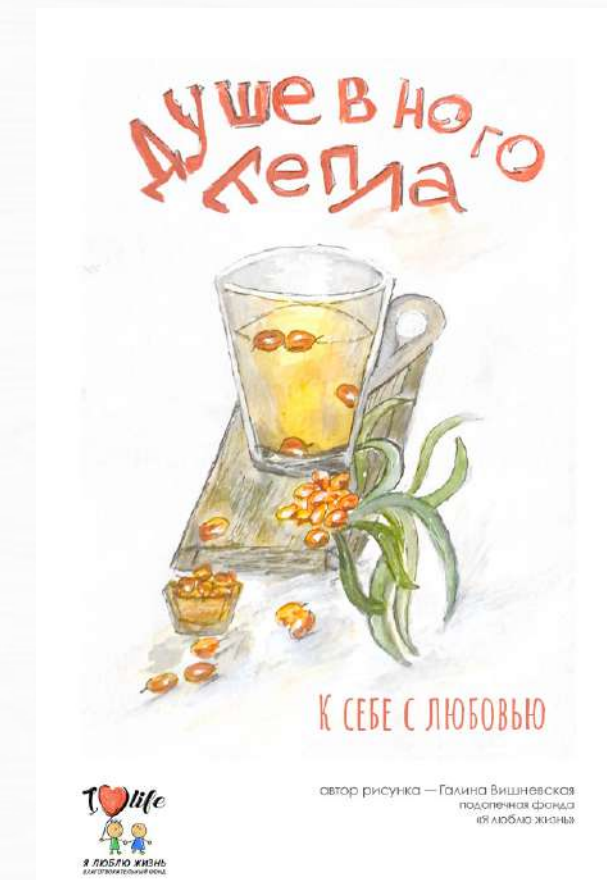
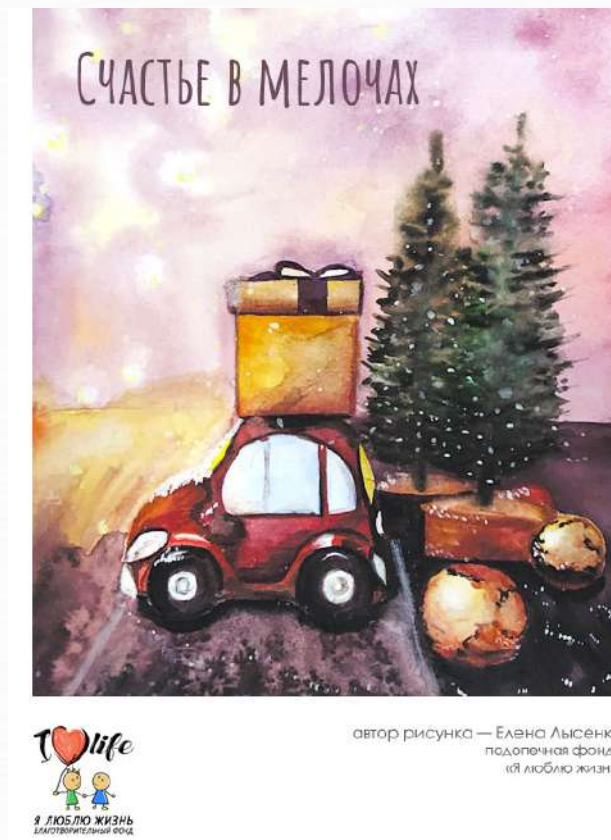
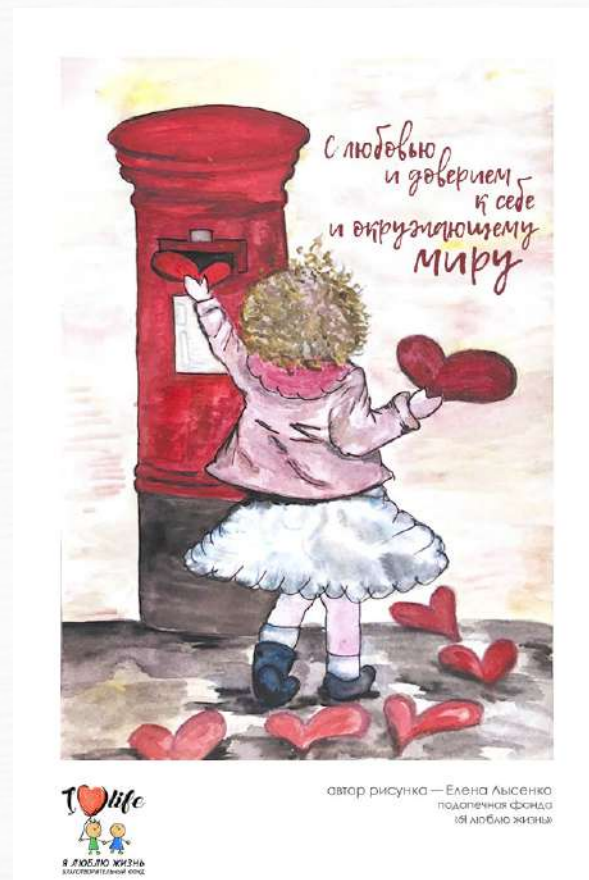


« Спасибо Вам, 🙌 БФ "Я люблю жизнь!" , за такую возможность. Для нас, пациентов, погружение в творчество на час-полтора позволяет расслабиться, отпустить дурные мысли;) Особенно ценно, что можно это сделать всем вместе 🧑🧒🧑🧒, и прямо из больницы ! » -
Ольга, Санкт-Петербург.

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Уроки рисования



В конце года из рисунков наших подопечных мы сделали новогодние открытки и, с большой любовью и благодарностью, отправили их нашим друзьям: партнерами и людям, которые в течении года поддерживали нас совершая пожертвования через сайт фонда.

«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Фотосесии

57

человек получил поддержку

12

фотопроектов

5

городов
(Москва,
Орехово-
Зуево
Воронеж,
Ярославль,
Самара)



Что это?

Фотосесии по всей России, модели в которых – люди, столкнувшиеся с онкологическим диагнозом.

Результат

Оказали эмоциональную поддержку участникам и их близким, помогли принять внешние изменения (потерю волос, шрамы после операций).



«Спасибо огромное фонду, за такое роскошное предложение, быть героиней фотосессии. После нее мне стало так легко на душе. Общение с добрыми и светлыми людьми действует на меня сильнее таблетки. Спасибо Фонду "Я люблю жизнь", организаторам, волонтерам за то добро, которое они дарят людям, которым тяжело и физически, и морально, после общения с которыми жизнь меняется, и отношение к болезни тоже трансформируется. Спасибо за те моменты, от которых у нас появляется блеск в глазах.» – Эльмира, Москва





Воронеж



Москва



Ярославль



«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Книжный клуб, литературные и поэтические встречи

61

человек получил поддержку

32

мероприятия

Что это?

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

Результат

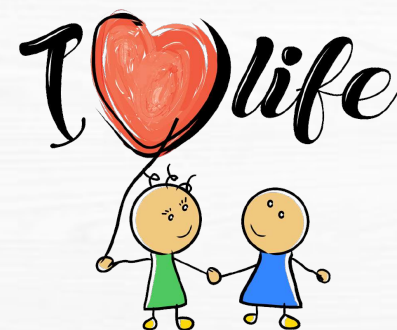
Подопечные получили эмоциональную поддержку, расширили свои познания окружающего мира, научились точнее выражать свои мысли, улучшили коммуникативные навыки и расширили круг своего общения, улучшили память, мышление, внимание, умственную работоспособность.

« Выражаю благодарность лидеру направления эмоциональной поддержки фонда Лие Судаковой за чудесные встречи в Книжном клубе в 2022 году 🙌



Она подбирает интересные книги, фильмы, мультфильмы. Мы с участниками обсуждаем и у каждого свой взгляд, свое мнение. Для меня это очень ценно 🙏❤️ Помогает мне увидеть ситуацию с разных сторон. Отдельное спасибо за занятия по конфликтологии на основе отрывков из кинофильмов.

Это помогает мне сохранить здоровье. » - Лариса, Жуковский, МО.



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

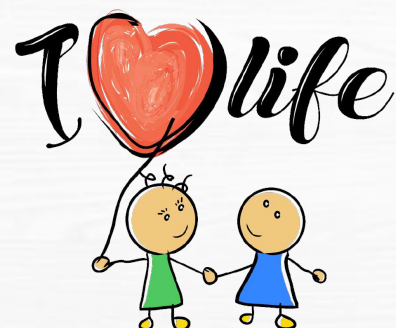
Уроки по макияжу и дни красоты

60 человек получил поддержку

17 мероприятия

ALVIN D'OR
CARE & COLOR

Партнер проекта
интернет-магазин
декоративной косметики
Alvin D'or



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

Мастер-классы, посвященные красоте и стилю, которые помогают женщинам принять свою изменившуюся внешность. Косметические подарки от партнера.

Результат

Помогли принять внешние изменения. Научили правильному уходу за кожей лица во время лечения и после его окончания и как с помощью макияжа можно подчеркнуть свою красоту и скрыть временные недостатки связанные с лечением.

« Спасибо большое за прекрасный мастер-класс, мне было очень полезно и вообще очень здорово! После почти года лечения первый раз по-настоящему посмотрела на себя в зеркало. Спасибо за помощь мне в возрождении себя » - Ольга, Москва.

« Спасибо за такую тёплую и ценную встречу. Очень рада, что успела записаться на МК. От встречи остались только положительные впечатления, знания в области макияжа. Надеюсь укрепить эти знания в практике. Ушла с мыслью, что у меня всё получится »



«Терапия счастьем»

Направление эмоциональной поддержки.

Керамическая мастерская

25

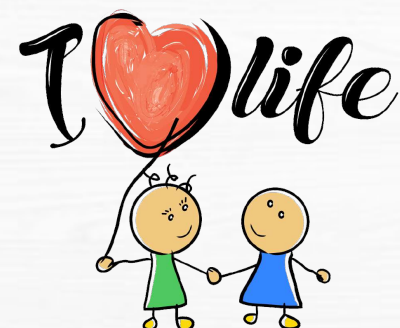
человек получил поддержку

9

мероприятий



Партнер проекта
керамическая мастерская
Green Wall Studio, г.
Москва



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Что это?

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

Результат

Работа с глиной помогла нашим подопечным снять напряжение, расслабило, па также помогло с развитием моторики и раскрытием творческого потенциала.

« Еду домой, и ощущаю спокойствие, умиротворение, беззаботность! Никакой душевной тревоги и напряжения. Так непривычно, но приятно очень! » - Анна С., Москва.

« Столько позитива, добрых эмоций, я получила на МК в мастерской на ул.Киевской дом 24.Лепила из глины впервые, очень, очень восхитительно. Огромное спасибо этим замечательным девочкам, кто помогает вернуть нас с состояние радости и душевного спокойствия в сложный для нас период жизни. » - Оксана, Самара



«Мое тело»

Реабилитационное направление

Помогает повысить физическую активность и .

Расходы
направления:
198 тыс. руб.

Благодаря регулярному участию в спортивных мероприятиях:

168

человек с опытом жизни с
онкологией

- Улучшили свое качество жизни.
- Повысили выносливость и общий тонус организма.
- Смогли улучшить качество своего сна.
- Большинство подопечных отмечали снижение тревожности, улучшение настроения и повышению самооценки.

Благодаря свободному доступу видеокурса ЛФК:

>800

женщин после операции по удалению
молочной железы

- сохранили объем движения руки, уменьшили послеоперационную боль и повысили качество жизни после операции
- улучшили крово- и лимфообращение, что в свою очередь помогает в профилактике лимфатического отека.



«Мое тело»

Реабилитационное направление



Спортивные мероприятия: танцы и йога

Что это?

Еженедельные групповые занятия танцами и йогой.

Результат

Повысили физическую активность, сняли побочные симптомы лечения и обучили основам релаксации пациентов в период лечения и реабилитации.

115

мероприятия

4

города:
Воронеж, Самара,
Ярославль и Москва
+ онлайн

138

участников

« Спасибо, Ксения ,за занятие йогой! Каждое упражнение такое важное, отличная реабилитация на все группы мышц , да и всего тела в целом! »

« Девочки, милые у Вас уникальная возможность потанцевать с нашей Алёной👍🙌 не стесняйтесь, приходите. Вы почувствуете лёгкость и возможности своего тела. Это мего круто! Мы у себя в Самаре просто летаем, после наших танцев. От души рекомендую, освободите этот день и сходите для себя любимой, такой механизм запустите внутренний на этой встрече. »





Катя Качалина

Куратор информационного
направления

*Расходы
направления:
151 тыс. руб.*

«Открыто о раке» Информационное направление

Что мы делаем:

- публикуем полезные статьи о различных аспектах лечения, проводим прямые эфиры и вебинары с врачами, психологами и другими специалистами;
- сотрудничаем с медучреждениями и распространяем в них информацию, которая сможет помочь пациентам пройти лечение максимально бережно;
- собираем истории тех, кто вошел в ремиссию и организуем фотовыставки с ними, показывая успешный опыт тем, кто еще борется с болезнью;
- проводим просветительские акции, с целью борьбы с канцерофобией и распространяем информацию о профилактике рака и важности своевременной диспансеризации.

Благодаря этому:

- люди с онкозаболеваниями получают важные знания и ответы на свои вопросы о питании, восстановлении после операции, методах лечения и о том как справляться со своими страхами и переживаниями, как говорить о болезни с близкими, получают вдохновение и мотивацию на успешное лечение.
- отношение общества к теме рака изменятся в лучшую сторону, больше людей знают, что онкологическое заболевание — это не приговор, и в большинстве случаев излечимы. Больше людей знают о способах снижения рисков возникновения рака и заботятся о своем здоровье.

Всемирный день борьбы с раком молочной железы

В этом году наш Фонд провел и поучаствовал в большом количестве мероприятий посвященных этому дню.

15 ОКТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
ПРОТИВ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ярославль: на стадионе Шинник телебашня города окрасилась в розовый цвет, который является символом РМЖ. Репортаж смотрите на «Первом Ярославском канале» по [ссылке](#).

Самара: лидер представительства фонда участвовала в съёмках телепередачи «Диалоги о медицине» совместно с ведущими специалистами в области здравоохранения города Самары. Смотрите передачу на канале «Вести. Самара» по [ссылке](#).

Воронеж: представители фонда в этот день навестили пациенток маммарного стационара онкодиспансера. Женщины получили цветы и моральную поддержку.

Танцевальный флэшмоб в 6 городах!

На нашу инициативу откликнулись в шести городах: Ярославле, Воронеже, Нижнем Новгороде, Жуковском, Москве и Самаре. 1 октября танец был исполнен в городах и записан на видео, затем смонтирован [ролик](#).



«Открыто о раке»

Информационное
направление



Прямые эфиры, встречи с экспертом и интервью

Что это?

Прямые эфиры со специалистами о различных аспектах лечения, эфиры от экспертов Фонда на самые актуальные темы.

Результат

Дали необходимые знания о медицинских процедурах, профилактики и реабилитации после онкологии, а также о психологической поддержке

14

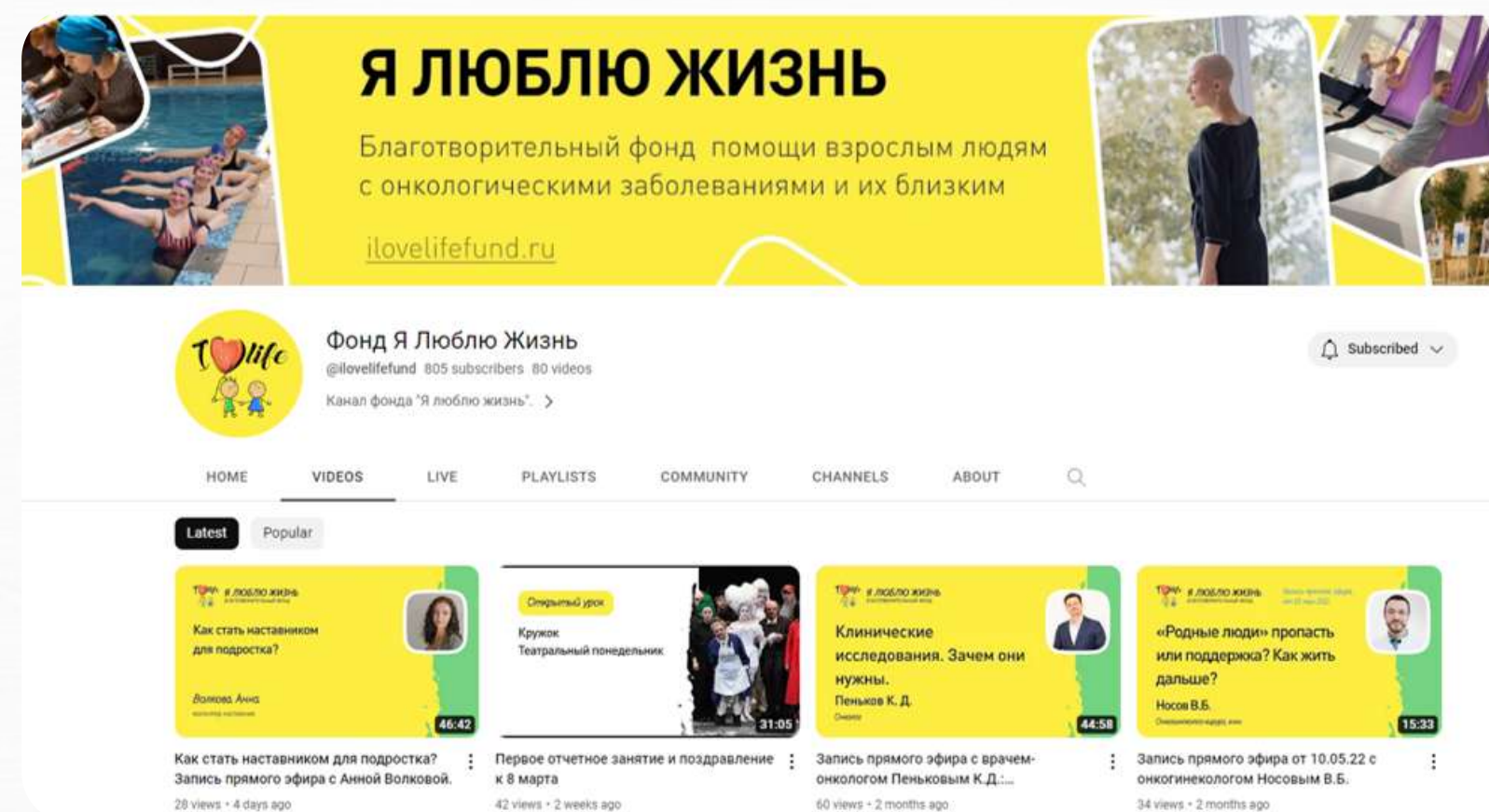
прямых эфира
проведено

40-120

просмотров
каждого эфира

74

эфиров доступны в записи
на нашем YouTube канале



«Открыто о раке»

Информационное
направление



Фотовыставки

Что это?

Мотивационные выставки портретов про жизнь после перенесенного онкологического заболевания, героями которых стали участники онкопациентского сообщества Фонда «Я люблю жизнь».

Результат

Показали что происходит на всем протяжении лечения, сняли завесу неопределенности и вдохновили людей с онкологией.

2

города: Воронеж и Самара

Проект стартовал в 2018 году и направлен на социальную и психоэмоциональную поддержку пациентов, а также на содействие медицинским организациям в приверженности больных традиционному лечению. Такие фотовыставки проходят регулярно и были размещены в более 15 медицинских учреждениях в 11 регионах РФ. На постоянной основе находятся в онкологических медучреждениях в пяти регионах страны, в том числе в федеральных онкоцентрах, таких как НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина.

Познакомившись с историями героев, пациенты смогут понять, что онкодиагноз не всегда означает конец жизни. Часто это начало нового, более осмысленного пути. Люди с портретов будто говорят тем, кто сейчас проходит



«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки..

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

Расходы
направления:
160 тыс. руб.

Региональные сообщества

6

Москва, Орехово-Зуево (МО),
Ярославль, Воронеж, Самара,
Оренбург

>2200

участников



Всероссийское сообщество

>1000

участников



Развитие городских пациентских сообществ и чатов взаимопомощи помогает создавать пространство для взаимного общения, информационной и эмоциональной поддержки людей, которые столкнулись с онкологическим заболеваниями, а также помогает им выйти из социальной изоляции, найти единомышленников и внутренние ресурсы для успешного лечения.



Ольга Украинская

Куратор пациентского сообщества в Орехово-Зуево

«...Мы помогаем не только эмоционально, психологически переживать принятие диагноза, но и даем рекомендации и помогаем разобраться с множеством вопросов о бытовых, рабочих и межличностных тонкостях. Помогаем с маршрутизацией пациентов...»

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Орехово-Зуево

«За прошедший 2022 год сообщество в Орехово-Зуево пополнилась новыми участниками. Это люди с разными онкологическими диагнозами: рак молочной железы, шейки матки, яичников, рак гортани, саркома, лимфома, лейкоз. К группе присоединились 2 мужчины. Мужчины редко обращаются за помощью, но безусловно, они также нуждаются в поддержке. Мы помогаем не только эмоционально, психологически переживать принятие диагноза, но и помогаем разобраться со множеством вопросов о бытовых, рабочих и межличностных тонкостях. Помогаем с маршрутизацией пациентов.

Ежемесячно мы проводили тематические встречи взаимоподдержки в мини-группах по 5-10 человек. Здесь в доверительной обстановке за чашкой чая участники находили ответы на волнующие вопросы и поддержку друг от друга.

Летом 2022 года мы организовали фотомарафон «Я люблю жизнь» и дефиле участниц нашего сообщества в рамках большого фестиваля PRO Женщин. Благодаря этому мы смогли привлечь внимание участниц фестиваля, женщин предпринимателей из разных городов России, к теме своевременного прохождения диспансеризации, а также смогли разрушить стереотипы об онкологии и о том, как может выглядеть онкобольной человек.

В этом году, мы также проводили ежегодные акции, направленные на эмоциональную поддержку пациентов стационара ГБУЗ МО «Московский областной онкологический диспансер», которые встречают праздники в больнице. Участники сообщества сделали открытки, мы вклеили туда истории выздоровления наших подопечных, рассказывали свои истории выздоровления. Такие акции дают надежду на выздоровление, тем кто только в начале пути, помогают им легче принять диагноз и укрепляют веру в эффективность традиционного лечения, повышают доверие к врачу.»

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки. Орехово-Зуево

Участие в Фестивале Pro Женщин в Орехово-Зуево



Размещение фотоисторий в кабинете химиотерапии в ГБУЗ МО «Московский областной онкологический диспансер»





Елена Сидоренко

Куратор пациентского сообщества в Ярославле

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Ярославль

«В этом году мы ставили несколько целей - увеличить количество человек, которым оказана помощь, стабилизировать работу проектов фонда в регионе.

И благодаря партнерству и поддержке проекта “Кешер” нам удалось это реализовать.

В конце апреля стали участниками Женских Еврейских инициатив “Кешер” и выиграли грант на проект реабилитации “Бустер”. В программу входили занятия скандинавской ходьбой, арт-терапия, групповые встречи с психологом. Регулярный контроль диетолога, совместный чат с ведением дневников питания, с разбором ошибок и полезными рецептами. Встречи с сексологом о неудобных и нужных вопросах. Мы благодарим “Кешер” за сотрудничество, благодаря которому прошло более 20 мероприятий, в которых приняли участие 360 человек.

В апреле мы уже традиционно приняли участие в дне донора. А в августе впервые участвовали в дне города и организовали стильный показ мод, моделями в котором стали женщины с онкологическими заболеваниями. Благодаря этому мы показали горожанам, что онкология не только не приговор, но жизнь с диагнозом может быть наполненной и яркой.

Чем еще запомнился год? К нам приезжал Сергей Федоров, поддержал и презентовал более 25 книг «Баловень судьбы». Ма катались на сапах, изучали стиль и наслаждались селедкой под шубой.

Как равные консультанты продолжали оказывать информационную помощь участникам чата взаимопомощи. Встречались, поддерживали друг друга и отпускали тех, кто уверенно возвращался в прежнюю жизнь.

К сообществу фонд в Ярославле присоединилось более 40 человек и сейчас составляет 123 участника.»

«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Ярославль

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

123 человек в чате взаимопомощи "Волшебные девочки"

103 человека получили поддержку

66 мероприятий проведено



« Я тоже благодарна судьбе, что в сложный период я встретила "волшебных" и не замкнулась в болезни, а наоборот, открыла новые грани своей жизни. Спасибо, Елена- вождь и все участники сообщества за пример и поддержку! » - Наталья

« Я пока что не активный участник и была только на одном мероприятии фонда, но этот чат читаю ежедневно. Много информации по получению инвалидности, по врачам нашего города я нашла здесь, много советов стоящих. Это мне нравится. Мне нравится открытость, доброжелательность и жажда жизни, которой заряжают организаторы и участники. Спасибо вам!!! Будем здоровы!! » - Алеся.



«Мы вместе»

Сообщества взаимоподдержки. Ярославль

Проект «Бустер», реализован с 1 июля по 30 декабря 2022 года



75

человек приняли участие в проекте

20

мероприятий в направлении Тело: скандинавская ходьба, встречи с диетологом и сексологом

16

мероприятий в направлении Эмоции: группа психологической поддержки, арт-терапия и др.



Партнер проекта МОО
«Проект Кешер»

Что это?

Проект комплексного восстановления здоровья женщин с онкологическим заболеванием в направлении работы с телом и эмоциями.

Результат

Участницы проекта повысили свой уровень физической активности и здоровья и выработали правильные привычки в питании. Улучшили свое психоэмоциональное самочувствие, снизили уровень тревоги, получили инструменты для возможности самостоятельного контроля эмоций. Получили помощь в принятии диагноза. Проработали страхи смерти и комплексы, вызванные изменением внешности и негативные установки. Нашли ресурсы для поддержки себя во время лечения через новые увлечения и новое окружение.

« Я благодарна проекту за то, что познакомилась с такими интересными, позитивными людьми, которые верят в себя, свои силы. Наслаждаются жизнью и вопреки всему хотят жить. Мне очень интересны были занятия и с психологами и с диетологом. С другой стороны посмотрела на занятия скандинавской ходьбой. Мы все так активно и интересно провели прошлый год. Спасибо всем девочкам за позитивное общение. Все для меня стали какими-то близкими, родными. Я всех всегда рада видеть. Спасибо Лене на объединение душ 💕» - Елена.



«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки. Воронеж

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

90

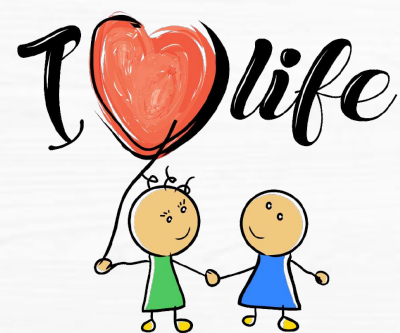
человек в чате
взаимопомощи

41

человека
получили
поддержку

25

мероприятий
проведено



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



Катя Качалина
Куратор пациентского
сообщества в Воронеже

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки. Самара

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

360 человек в чате
взаимопомощи

112 человека
получили
поддержку

121 мероприятий
проведено



Школа пациентов и праздники в онкодиспансере



Занятия йогой и просветительские акции в городе



Венера Мухаметзянова
Куратор пациентского
сообщества в Самаре

«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки. Оренбург



Наталья Биамова

Зам.куратора пациентского сообщества в Оренбурге.

В ноябре 2022 года к фонду присоединилось пациентское сообщество из Оренбурга

«После скоропостижного ухода руководителя АНО "Я выбираю жизнь" Калашниковой С.Ю. осенью 2022 года, перед командой сообщества встал вопрос "Как быть дальше?". Прочитав информацию о фонде "Я люблю жизнь", переговорив с руководителем фонда, командой было принято решение о присоединении. И это оказалось обоюдным. Программа фонда оказалась близка к деятельности сообщества онкопациентов г. Оренбурга. Мы проводим регулярные группы психологической поддержки, занятия в керамической мастерской, устраиваем праздники, походы в театр для наших подопечных. Оказываем эмоциональную, правовую поддержку, помогаем в маршрутизации пациентов.

После объединения с фондом "Я люблю жизнь" у нас состоялась встреча с руководством онкодиспансера и врачами по взаимодействию в дальнейшей работе. Согласован вопрос об открытии кабинета равного консультанта в онкодиспансере. На 1 января 2023 года было 2 равных консультанта. Перед новым годом поздравили всех пациентов, кто остался в стационаре, а так же детей с детского отделения.

Очень благодарны руководству фонда за тёплый, дружеский приём в свою команду. Девочки делятся с нами опытом, своими знаниями. Мы рады, что являемся частью такой дружной, грамотной команды.»



«Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки. Оренбург

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

170 человек в чате
взаимопомощи

38 человека получили
поддержку

5 мероприятий
проведено



Поздравление пациентов онкодиспансера с Новым годом



Занятия творчеством и встречи группы психологической поддержки



Светлана Болотова
Куратор пациентского
сообщества в Оренбурге

Отдельное спасибо!



Большое спасибо людям, нашим волонтерам и партнерам, которые поддерживали нас в 2022 году

Простите, если мы кого-то не упомянули.
Это лишь потому что добрых сердец так много, что их не вместить в один список.

Абрамова Татьяна
Волошина Вера
Трояновская Дарья
Тувина Ольга
Разумавская Светлана
Селезнева Татьяна
Леончук Елена
Дугина Валентина
Мамыкина Елена
Калинина Екатерина
Тимофеева Олеся,
Рахманова Елена

Ольга Первакова
Людмила Керол
Елена Рыбалко
Кочеткова Мария
Загребина Анастасия
Гаврилькова Дарья
Стогниева Яна
Чынарбек кызы Тинатин
Анна Спирина

Лавлинская Оксана
Осташкова Анастасия
Потанина Наталья
Гукасян Кристина
Адольф Сабина
Золотухина Дарья
Александра Моисеева

Юлия Авдеева
Елена Кручинина
Наталья Колесникова
Анжела Кочеткова
Лилия Суханова
Елена Устинова
Андрей Лобжанидзе
Павел Алёхин
Людмила Потанина

Баси Алина
Подшивалова Ангелина
Дюкарев Даниил
Желнинская Ангелина
Бахтиярова Алёна
Зыблева Екатерина
Решетникова Юлия
Сухорукова Ксения
Форкунова Елена
Сухова Оля
Анпилогова Мария
Дими́на Марина
Канакова Людмила
Канаков Василий
Илларионовы
Никита Андреевич
Екатерина Александровна
Самчелеева Татьяна
Шаморкина Татьяна
Белова Тамара
Димаева Юля
Усова Светлана
Захарова Алёна



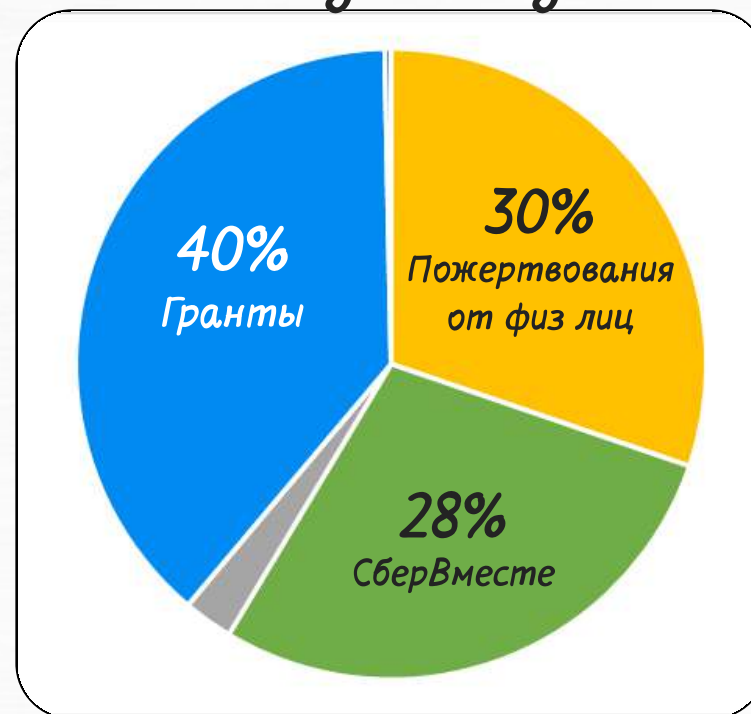
Финансовый отчет за 2022 год

	Янв-Дек 2022
Доходы	Руб.
Пожертвования от физических лиц	879,746 Р
Сборы в СберВместе	825,199 Р
Корпоративные пожертвования	74,000 Р
Гранты	1,120,263 Р
Грант Потанина	997,315 Р
Грант в Ярославле	122,948 Р
Другие доходы	9,510 Р
Итого доходы	2,908,718 Р
Расходы	Руб.
Программные расходы	1,390,652 Р
Сотрудники в штате	995,711 Р
Расходы по реализациям программ	394,941 Р
Административные расходы	261,104 Р
Итого расходы	1,651,756 Р
Баланс на 31 декабря 2022 года	1,256,962 Р
Остаток на счетах Точка и Сбер на 1 января 2022 года	45,489 Р
Остаток средств Фонда на 31 декабря 2022 года	1,302,451 Р
из них средства Гранта Потанина	921,120 Р
из них средства из СберВместе на программы	388,306 Р

- Одно из главных достижений этого года - мощный рост Фонда благодаря грантам от Благотворительного Фонда Владимира Потанина и Проекта Кешер, а также сотрудничеству со СберВместе (см. страницу 6).
- Административные расходы за год составили 16% (по законодательству данные расходы в благотворительных организациях должны составлять максимум 20%).

Финансовый отчет за 2022 год

Доходы Фонда



Главные партнеры этого года:

- ▶ СберВместе, где мы являемся постоянными партнерами. Общая сумма пожертвований за 2022 год составила более 825 тысяч рублей.
- ▶ Гранты от Благотворительного Фонда Владимира Потанина и Проекта Кешер
- ▶ Корпоративные пожертвования от агентства “Успех Недвижимость” 60 тыс. руб. и ООО “Волга-Тур” 14 тыс. руб.

Программные расходы

Основные статьи расходов в Программных расходах:

- 996 тыс. руб. - зарплата сотрудников: Руководитель программ, Кураторы направлений, Лидеры регионов, Ведущий психолог
- 250 тыс. руб. - онлайн мероприятия: группы поддержки, арт-терапия и уроки рисования
- 15 тыс. руб. - мероприятия в Регионах

Административные расходы

Основные статьи расходов в Административных расходах:

- 80 тыс. руб. - оплата бухгалтера
- 40 тыс. руб. - оплата аудита
- 38 тыс. руб. - 1С адаптация и сопровождение
- 27 тыс. руб. - зарплата Директора Фонда

Расходы 2022 года по направлениям

Основные расходы в рамках деятельности нашего Фонда идут на психологическое направление и направление эмоциональной поддержки “Терапия счастьем”. Вместе они составляют около 70% наших расходов.

Расходы	Руб.
Направление психологической поддержки	625,269 Р
Индивидуальная терапия	190,638 Р
Арт-терапия	117,781 Р
Группы психологической поддержки	316,851 Р
Терапия Счастьем	517,786 Р
Мое тело	197,647 Р
Открыто о раке	150,750 Р
Мы вместе - Сообщества взаимоподдержки	160,303 Р
Итого расходы	1,651,756 Р

Как вы можете помочь нам помогать?

Сделать пожертвование на [сайте фонда](#)

Оформить [Кэшбэк во благо](#) от Тинькофф

Организовать событие в поддержку фонда на платформе [“Нужна помощь”](#)

Безналичным переводом по [реквизитам](#)

Стать [волонтером](#) фонда

Оказывать информационную поддержку

Другим удобным для вас способом. Звоните или пишите на почту, и мы обсудим возможные варианты сотрудничества.



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/>