



АНО "Свет"

# ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

программа реабилитации и физического оздоровления  
людей с рассеянным склерозом с разной степенью  
неврологических нарушений

БУДЬТЕ С НАМИ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ ▢

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Организовать комплексную физическую реабилитацию для 30 людей с диагнозом рассеянный склероз с разной степенью неврологических нарушений, с помощью адаптивной физической культуры, систематических занятий йогой и прохождения курса лечебного массажа

*АНО "Свет"*

[www.ано-свет.рф](http://www.ано-свет.рф)

## ЗАДАЧА №1

Создать условия для проведения комплекса организационных мероприятий

## ЗАДАЧА №2

Организовать и провести мероприятия по улучшению физического состояния участников

## ЗАДАЧА №3

Организовать и провести мероприятия по психосоциальной помощи для участников проекта

## ЗАДАЧА №4

Организовать и провести просветительские мероприятия по вопросам течения рассеянного склероза для участников проекта

## ЗАДАЧА №5

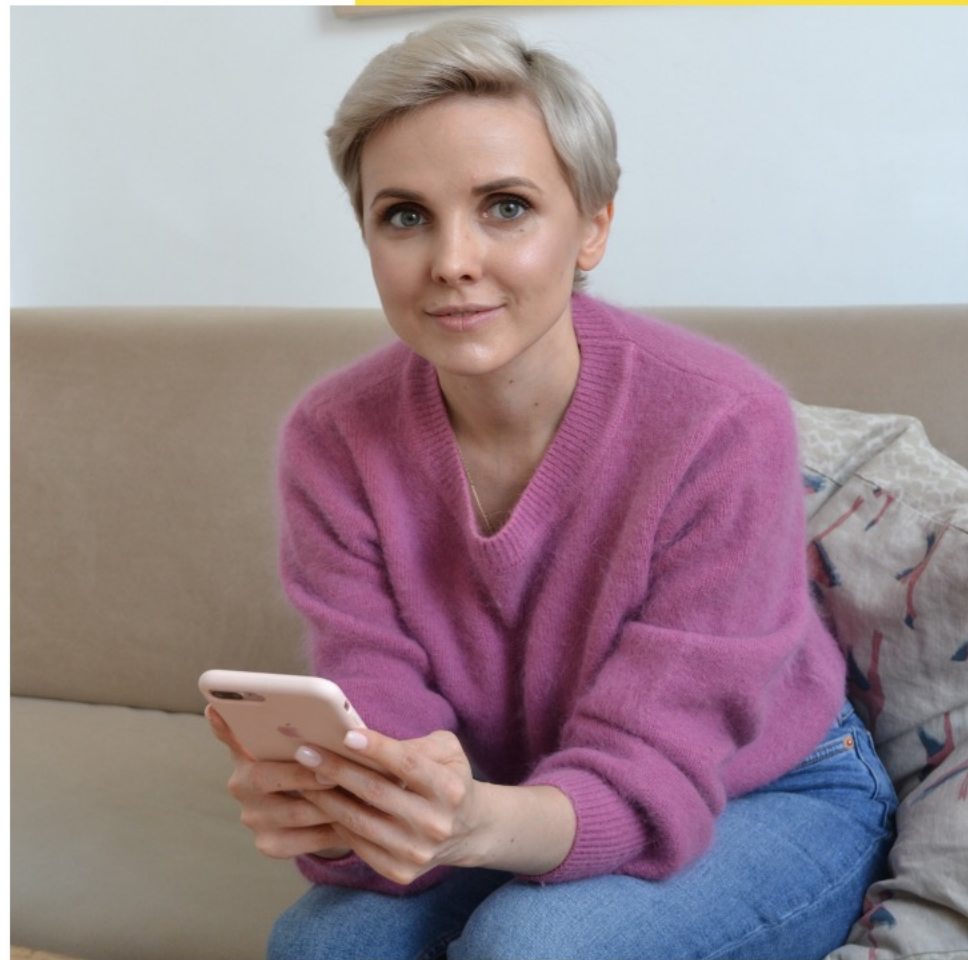
Подготовить аналитическую справку реализации проекта и дальнейшие рекомендации для участников проекта

Я, Марина, мне 33 года, с 2004 года имею заболевание рассеянный склероз. Дебют заболевания в пятнадцатилетнем возрасте стал настоящим потрясением для меня и моей семьи, поскольку это прогрессирующее и неизлечимое заболевание. Очень сложно было принять болезнь и продолжить полноценно жить дальше, учиться, строить планы на будущее, общаться с друзьями и просто быть счастливой.

Годы с диагнозом привели меня к четкому осознанию того, что внутренний настрой, положительные эмоции, спорт, питание и в целом здоровый образ жизни положительно влияют на течение заболевания, а значит и на качество моей жизни. Появились силы и желание помогать таким же людям как и я справиться с принятием болезни, и вести активную социальную жизнь.

В 2021 году я и мои друзья открыли некоммерческую организацию помощи пациентам с рассеянным склерозом «СВЕТ». На сегодняшний день наша команда гордится теми результатами, которых мы добились за несколько лет плодотворной работы, и мы уверены, что все самое важное и интересное еще впереди!

Программа «Путь к здоровью» – это качественная физиологическая помощь людям, с рассеянным склерозом.



**Марина Минеева**

директор АНО "Свет",  
руководитель проекта

*АНО "Свет"*





УЛЬЯНА  
АНТИПЫЧЕВА

Специалист по PR  
и фандрайзингу



ЮЛИЯ  
КАРЦЕВА

Координатор  
по работе  
с участниками  
проекта



АЛЕКСЕЙ  
УСОЛЬЦЕВ

Специалист  
по адаптивной  
физической  
культуре



АНАСТАСИЯ  
ЕЛИСЕЕВА

Инструктор  
по йоге

КОМАНДА ПРОЕКТА

АНО "Свет"





Программа “Путь к здоровью” – годовая программа реабилитации, направленная на уменьшение выраженности симптомов и ограничений заболевания с целью достижения максимально возможного повышения качества жизни наших подопечных - жителей города Челябинска, в возрасте 20-50 лет, с диагнозом рассеянный склероз.

Программа “Путь к здоровью” – это продолжение проекта “Сильные люди” (победитель конкурса фонда президентских грантов в 2022\*), в разработке которой приняли участие кандидаты неврологических наук, дипломированные специалисты по адаптивной физической культуре, реабилитологи, будущие участники проекта и их члены семьи.

*АНО "Свет"*

Проект "СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ" реализуется в городе Челябинске с 1 июля 2022 по 31 июля 2023 года. На момент подготовки заявки (март 2023 года) на второй конкурс 2023 года Фонда президентских грантов отметим следующие результаты, которых удалось достичь: положительные изменения общего состояния здоровья, участники отмечают улучшение двигательной активности, повышение чувствительности на онемевших участках тела, значительное снижение болевых ощущений в спине и конечностях, отмечают уменьшение спастичности и скованности в конечностях, и как следствие уменьшение скованности движений, прилив сил, улучшение сна и понижение уровня тревожности. Участники стали чаще выходить из дома, больше времени проводить в коллективе и общественных местах. Отметим, что участники, часто посещают мероприятия членами семьи, что говорит о улучшении благоприятного климата в семье, что важно в рамках реабилитации.



# РС рассеянный склероз

Рассеянный склероз — это хроническое иммуновоспалительное заболевание, при котором вследствие нарушений в работе иммунной системы, повреждается миелиновая оболочка нервных волокон, что приводит к постепенной утрате различных функций нервной системы, связанных с физическим и психоэмоциональным состоянием больного. Со временем эти неврологические нарушения становятся выраженными и приводят к инвалидизации. Самые распространенные функциональные изменения и симптомы - нарушение мобильности, мышечная слабость, спастичность, атаксия и тремор.

*АНО "Свет"*

В Челябинской области пациенты с РС стоят на учете в Центре РС и получают систематическое медикаментозное лечение для возможности замедления прогрессирования заболевания. Но важно наряду с медикаментозной терапией получать физическую реабилитацию.

Системные тренировки, упражнения на выносливость, тренировки с отягощением, упражнения для растяжки мышц, а также дыхательные практики положительно влияют на мышечную силу и функциональные возможности пациента. При этом на начальных этапах заболевания требуется восстановление или коррекция нарушений двигательных функций.

С течением времени и накоплением остаточного неврологического дефицита цели восстановительных мероприятий смещаются в сторону поддержания мобильности, максимально возможного улучшения способности к самообслуживанию, коррекции спастичности, болевого синдрома, тазовых нарушений.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Планируется укрепление физического здоровья 30 участников проекта. Положительные изменения общего состояния здоровья, улучшение двигательной активности, повышение чувствительности на онемевших участках тела, снижение болевых ощущений в спине и конечностях, уменьшение спастичности и скованности в конечностях, и как следствие уменьшение скованности движений, прилив сил, улучшение сна. Комплексное сопровождение позитивно отразится на общей реабилитации, а следовательно и течении РС, за счет снижения уровня боли и её влияния на повседневную жизнь. Команда проекта планирует, что мероприятия, по психосоциальной помощи повысят у подопечных мотивацию к занятиям спортом, прогулкам, общению с людьми. Как следствие помогут стабилизировать благоприятный климат в семье, укрепят внутренние и внешние коммуникации, а также придадут уверенности для наших пациентов в завтрашнем дне. Диагностики оценки реабилитации: наблюдение, анкетирование, опросы, видеоинтервью.

30

УЧАСТНИКОВ  
ПРОЕКТА

105

ГРУППОВЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ

105

ГРУППОВЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО АФК\*

60

ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЙ АФК\*

240

СЕАНСОВ  
МАССАЖА

4

ТВОРЧЕСКИХ  
МАСТЕР-  
КЛАССА

4

КУЛЬТУРНО-  
ДОСОГОВЫХ  
МЕРОПРИЯТИЯ

4

ТВОРЧЕСКИХ  
ОНЛАЙН  
МАСТЕР-  
КЛАССА

4

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ  
ВЕБИНА

АФК\* - АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

АНО "Свет"

# ГРУППА №1

Участники группы №1 - это подопечные, которые имеют начальные признаки неврологических нарушений и могут самостоятельно передвигаться по городу

18

участников

105

групповых  
занятий по йоге

180

сеансов массажа

12

мероприятий по  
психосоциальной  
помощи (мастер-  
классы, вебинары и др.)

АНО "Свет"





# ГРУППА №2

Группа №2 - это занятия в малых группах со специалистом по адаптивной физической культуре. Занятия посетят те участники, которые имеют неврологические нарушения и с имеют затруднения при передвижении

6

участников

105

занятий в малой группе по АФК

60

сеансов массажа

12

мероприятий по психосоциальной помощи (мастер-классы, вебинары и др.)

АНО "Свет"



# ГРУППА №3

№3 - это краткосрочные интенсивы индивидуальных занятий со специалистом по адаптивной физической культуре. Занятия пройдут для тех участников, у которых есть ограничения и они не имеют возможности выйти из дома

6

участников

60

занятий по АФК

4

просветительских вебинара

4

творческих онлайн мастер-класса

АНО "Свет"





В рамках реализации программы "Путь к здоровью" запланировано проведение творческих мастер-классов по живописи в художественной студии, посещение, тренировки по гольфу, танцевального занятия и работа с глиной.

*АНО "Свет"*

График мероприятий формируется за месяц до события



# ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕР-КЛАССЫ





В рамках реализации программы "Путь к здоровью" запланировано проведение дистанционных творческих мастер-классов по живописи с мастером Анастасией Олеговной Мухамедеевой и по дыхательным практикам с инструктором Анастасией Елисеевой

*АНО "Свет"*

График мероприятий формируется за месяц до события



# ДИСТАНЦИОННЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ





В рамках реализации программы "Путь к здоровью" запланировано проведение культурно-досуговых мероприятий, среди которых посещение театра, поход в кино, посещение выставки и музея.

*АНО "Свет"*

График мероприятий формируется за месяц до события



# КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ





В рамках реализации программы "Путь к здоровью" запланировано проведение 4-х просветительских вебинара

*АНО "Свет"*



# ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ВЕБИНАРЫ



**ТИМУР БОРИСОВИЧ ИВАНОВ**  
врач лфк, мануальный  
терапевт (г. Москва)



**ТАРАС ОЛЕГОВИЧ СИМАНИВ**  
врач невролог к.м.н. (г. Москва)



**ЕКАТЕРИНА ИГОРЕВНА ЛУЗАНОВА**  
невролог (г. Челябинск)



**АНАСТАСИЯ ВОЛЧАНСКАЯ**  
психолог (г. Челябинск)



# БЮДЖЕТ ПРОЕКТА

РАСХОДЫ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА

**3 558 509**

СОФИНАНСИРОВАНИЕ

**1 367 643**

РАЗМЕР ЗАПРАШИВАЕМОГО ГРАНТА

**2 190 866**

I. ОПЛАТА ТРУДА И ВЫПЛАТЫ ПО ГПХ (+ СТРАХОВЫЕ ВЫПЛАТЫ 7,6%\*)

2 175 866 = 585 000 СОФИНАНСИРОВАНИЕ + 1 590 866

II. РАСХОДЫ СВЯЗАННЫЕ С ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРЯТИЙ И АРЕНДА

1 139 000 = 539 000 СОФИНАНСИРОВАНИЕ + 600 000

III. ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ОФИСНЫЕ И ПРОЧИЕ ПРЯМЫЕ РАСХОДЫ

243 643 СОФИНАНСИРОВАНИЕ

7,6 % - СТОИМОСТЬ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ ОПРЕДЕЛЕНА ПУНКТОМ 1, СТАТЬЕЙ 427 «ПОНИЖЕННЫЕ ТАРИФЫ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ», ГЛАВОЙ 34 «СТРАХОВЫЕ ВЗНОСЫ», РАЗДЕЛОМ XI «СТРАХОВЫЕ ВЗНОСЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» НАЛОГОВОГО КОДЕКСА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (АНО «СВЕТ» - НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННАЯ В УСТАНОВЛЕННОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОРЯДКЕ, ПРИМЕНЯЮЩАЯ УПРОЩЁННУЮ СИСТЕМУ НАЛОГООБЛОЖЕНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЯЕТ В СООТВЕТСТВИИ С УЧРЕДИТЕЛЬНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

**АНО "Свет"**

# ПАРТНЕРЫ

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫ ОТНАШЕНИЙ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

КОМИТЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДА  
ЧЕЛЯБИНСКА

ООО "МЕДИАГОРА" (ПЧЕЛА СМИ)

ООО "МЕДИАГОРА" (ПЧЕЛА НОВОСТИ ЧЕЛЯБИНСКА)

ООО "МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "САКУРА"

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД "ВЕСНА"

ЧРОО "СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ"

ЕЛЕНА КИРЕЕВА (ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ)

## КОНТАКТЫ АНО "СВЕТ"

Вконтакте - [tobehealthy74](https://t.me/tobehealthy74)

Официальный сайт - [ano-svet.rf](http://ano-svet.rf)

Телеграм - [t.me/ano\\_svet](https://t.me/ano_svet)

Почта - [tobehealthy74@gmail.com](mailto:tobehealthy74@gmail.com)

Телефон +7 (922) 725-55-02

454080, г. Челябинск,  
ул. Героя России Яковлева А.В.,  
д.11, кв.54

АНО "Свет"