



Дорогие друзья!

На улице теплое солнышко и наш Центр дневного пребывания АРОО «Мост» продолжает свою работу, мы делимся опытом, встречаемся с интересными людьми.

Расширяем географию проекта **«Шаг навстречу»** – мы в Каргополе! Проект поддержан Фондом Президентских грантов. Наш семинар открыла заместитель главы по социальным вопросам Администрации Каргопольского муниципального округа – Зинаида Валерьевна Порожникова. Говорить о деятельности организации было легко, так как в зале были заинтересованные и компетентные специалисты. Благодарим за помощь в организации мероприятия Администрацию Каргополя и Директора РКЦ Зинаиду Геннадьевну Лебедеву!!! Замечательный, современный Культурный центр, который много делает для горожан и сохранений традиций северного края. Мы знакомимся с интересными местами Архангельской области. Сходили на этнографический обед в «Марусин дом», посетили Соборную колокольню и Собор Рождества Христова.

В рамках проекта **«Триада пандемии»**, поддержанного Фондом президентских грантов, продолжаем регулярные групповые занятия с психологом.



Зачастую у клиентов уже есть запрос на конкретную тему, которую они хотели бы проработать путем тренинга, упражнений и групповых занятий. Поэтому работа идет интенсивней и полезней. На данный период были включены занятия на понимание роли социальной стигмы



и борьбы с ней, установление межличностного контакта, адекватного и эффективного взаимодействия в коллективе, понимание как защитить себя в конфликтах и отстаивать свою точку зрения, понимание и принятие себя и своей самооценки. Клиенты отмечают, что групповые занятия в большей мере дают понимание проблем, которые можно проиграть на тренинге и перенести на личную и социальную жизнь, что конечно же поможет в решении сложных и неясных ситуаций, когда те с ними столкнутся. Групповые психологические занятия проводятся в нашем Центре дневного пребывания каждые понедельник, среда и пятница, а по вторникам и четвергам проходят психообразовательные занятия. Записаться на индивидуальную консультацию со специалистом можно в любой день рабочей недели по телефону: +7(977)046-59-98

Нашу организацию посетил министр труда, занятости и социального развития Архангельской области Сергей Анатольевич Свиридов. Он познакомился с работой Мастерских (швейной и столярной) организации, побеседовал с клиентами и специалистами. В конце встречи мы все вместе пили чай, говорили о перспективах развития СО НКО в Архангельской области, о необходимой поддержке и возможном взаимодействии в трудоустройстве наших ребят. Благодарим за эту встречу и надеемся, что впереди у нас ещё много совместных и интересных встреч и мероприятий.



В рамках **социокультурной реабилитации**, мы поехали в Свято-Троицкий Антониево-Сийский мужской монастырь, который построен в 1520 году на небольшом полуострове Михайловского озера. Для многих наших клиентов – это первая самостоятельная поездка за пределы города. У нас была замечательная





экскурсия по монастырю и общая трапеза. Мы побывали на смотровой площадке рядом с озером, посетили будущий яблоневый сад и помогли в сборе ягод. Благодарим Веру Дмитриевну Костылеву – руководителя АРОБО «Дорога жизни» за эту прекрасную поездку!

Продолжаем реабилитационную программу «Иппотерапия» и благодарим за эту возможность Андрея Юрьевича Смердова и организацию «Детство у Двины».

Иппотерапия – это комплекс лечебных и реабилитационных упражнений на лошади без седла. Она представляет собой выполнение несложных физических задач с целью облегчения состояния пациента, улучшения качества жизни. Она подходит детям и взрослым, имеющим психологические и физиологические проблемы. Занятия подразумевают выполнение лечебных упражнений с целью улучшения физического и психологического состояния.

Лошади доверчивые, дружелюбные животные, умеющие вступать. Реабилитационные занятия несут мощную социальную составляющую. Люди имеют возможность общаться, хорошо социализируются. Занятия помогают осознанию того, что человек с ограниченными возможностями может интегрироваться в общество. Преодолевается психологический барьер инвалидности.

Терапия показана при неврозах, нервных расстройствах, фобиях, панических атаках, проблемах в общении, расстройствах психического развития.

Принцип лечебного воздействия, как при занятиях лечебной физкультурой: выполнение несложных упражнений улучшает работу вегетативных систем. Мощным терапевтическим фактором является физическая и психическая мобилизация. Занятия благотворно действуют на физическое самочувствие: улучшается кровообращение; развивается слухо-моторная и

зрительно-моторная координация; тренируется вестибулярный аппарат. У лошадей особое лечебное биополе. В контакте с животным человек чувствует себя в безопасности, избавляется от стрессов и тревог; улучшается его психоэмоциональное состояние, повышается самооценка.

В начале проекта была проведена оценка состояния клиентов по тесту В.Ф. Ряховского на уровень общительности и по тесту Спилберга-Ханина. В результате опроса в группе был выявлен средний уровень общительности, уровень самоконтроля в общении и абсолютно высокий уровень тревожности. В конце занятий по иппотерапии мы провели повторное анкетирование среди участников проекта и хотим поделиться с вами его результатами.

Количество респондентов -20 человек, из них 14 женщин и 6 мужчин. 40% участников – в возрасте от 31 до 40 лет, 30% в возрасте - от 41 до 50 лет. Больше половины участников (55%) проживают одни. 65% респондентов в период самоизоляции испытывали отсутствие общения, 60% ощущали тревогу, 45% одиночество и агрессию, 30% испытывали страх. Почти две трети участников проекта (70%) раньше не занимались иппотерапией. На вопрос: как вы считаете, что представляет собой иппотерапия: 50% считают, что это уроки верховой езды в обычном седле, но под руководством коновода или





тренера, 35%, – обыкновенное общение с лошадью, а 25% – возможность наблюдать за жизнью лошади в ограниченный период времени, 10% не имеют представления, что такое иппотерапия.

Более 90% респондентов считают, что лошадь способна оказывать целебное воздействие на физиологические и психологические проблемы. Оценивая эффективность после занятий иппотерапией, 70% опрошенных отметили желание встречаться и общаться с друзьями, у 60% возникает чувство спокойствия, 55% уменьшение тревожности, у 45% наблюдалось уменьшение агрессии и снятие психологических проблем, у 30% нормализовался сон и расширился круг общения. В 100% случаев респонденты хотят и далее заниматься иппотерапией. Большая доля из числа опрошенных (85%) считают, что им необходима психологическая групповая беседа после занятий. 80% узнали новую информацию на психообразовательных занятиях, больше половины считают, что в реабилитационную программу ничего не нужно добавлять и их все устраивает. Выражаем огромную благодарность благотворительному фонду Владимира Потанина за предоставленную возможность в реализации данной реабилитационной программы.

У нас **отличная новость!** Нас часто спрашивают: «Где, где можно купить продукцию нашей швейной мастерской?» И вот, благодаря нашим отзывчивым друзьям, приобрести товары наших «особых мастеров» можно в необычном экомгазине «Зелёная Точка» на проспекте Чумбарова-Лучинского 29. Приходите! Теперь, благодаря магазину «Зелёная точка» продукция наших мастеров стала ещё доступнее. Покупая

продукцию наших Мастерских, Вы не только приобретаете подарок для себя или своих близких, но и финансово поддерживаете развитие «особых рабочих мест» для взрослых людей с ментальной инвалидностью.



У нас новый проект «Мастерская – особое рабочее место», поддержанного Благотворительным фондом «Вместе сможем», благодаря ему продолжается работа наших мастерских (швейной и столярной), а еще мы открываем одно направление – полиграфическое.



ВМЕСТЕ СМОЖЕМ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**Приходите, ежедневно в рабочие дни
с 10.00 до 16.00**

Каждый вторник и четверг – оздоровительные занятия, танцевальный клуб и йога-терапия.

АРОО «Мост» – пространство возможностей. Организация работает для людей с ментальными (психическими) особенностями, их родственников и друзей, а так же специалистов, работающих с данными людьми.

Узнать больше о деятельности Центра дневного пребывания АРОО «Мост» можно:

на сайте: www.arhmost.ru

по телефону: +7(977)046-59-98

по электронной почте: arhmost29@yandex.ru

**До новых встреч в следующих выпусках
газеты АРОО «Мост».**

У нас всегда много интересных событий.