



ЧУВСТВУЙ
АССОЦИАЦИЯ

Годовой отчёт 2023





Наша миссия

Мы созданы для того, чтобы возвращать свет в глазах родителей, независимо от диагнозов их детей.

- Мы **меняем стереотипы общества** о том, что с инвалидностью не может быть счастливой полноценной жизни
- Мы **меняем отношение** к детям и людям с особенностями, **начиная с самих родителей**
- Через работу с женщинами мы **сохраняем семьи**, уменьшая число разводов
- Наша **система помощи** может быть использована для людей в любой кризисной ситуации



Где мы работаем

3 региона работы
организации

Адыгея



Краснодарский край



Крым



онлайн по всей России





Наша команда



Наталья Вертлиб
Директор



Евгений Остапец
Член Правления



Андрей Ким
Заместитель директора



Ольга Ешкунова
Заместитель директора
по развитию



Анна Smychkova
Координатор мероприятий



Настя Богирь
Координатор ВК



Наталья Шелиховская
Главный бухгалтер



Светлана Бондаренко
Графический дизайнер



Антонина Костенко
Фандрайзер



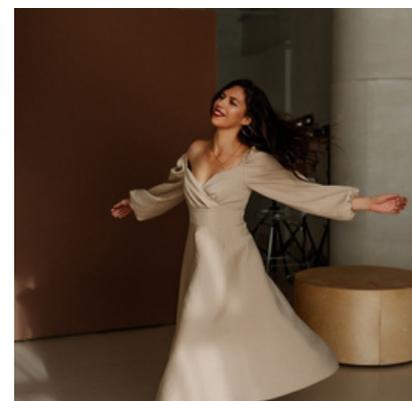
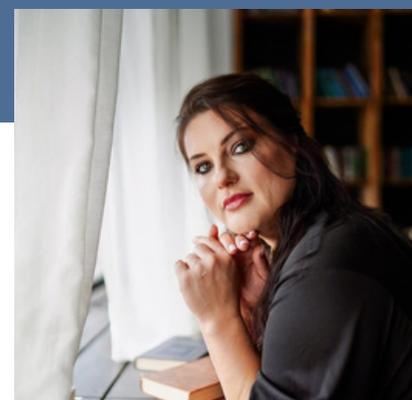
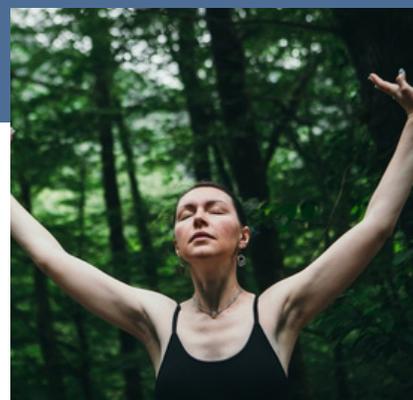
Анастасия Москвичёва
Фандрайзер



Мария Оприш
Копирайтер

Благополучатели

Наш проект поддерживает родителей детей с особенностями развития, прежде всего женщин. Людей, кто является началом всех важных изменений и сохранности семьи в целом, но при этом много лет остается в тени инвалидности своего ребенка и не вспоминает о себе.



Ассоциация «Чувствуй» в 2023 году:



ЧУВСТВУЙ
АССОЦИАЦИЯ

- ✓ Плюс 53 новых членов сообщества - подопечных фонда
- ✓ Провели 101 офлайн мероприятие в Краснодаре, более 30 онлайн
- ✓ Плюс 3 новых специалиста в штате, плюс 5 волонтеров в команде проекта
- ✓ 71 сессия массажа, 45 сессий красоты, 3 полных лечения у стоматолога
- ✓ Нашли инвестора для проектирования и строительства Центра реабилитации
- ✓ 7 ретритов для реабилитации 72 человек, в том числе мужчин - особенных пап
- ✓ Тестовый запуск службы онлайн поддержки
- ✓ Создали социальный ролик про фонд, провели интервью для радио Маяк и две публикации в печатных СМИ
- ✓ Выиграли и реализовали Грант Губернатора Кубани для 32 человек





Наши основные программы:

- **Ретриты Особого Назначения**
 - **Добрые Сердца**
 - **Творческие встречи**
 - **Практики Расслабления**
 - **Праздники**
-



Ретриты Особого Назначения:

Мы реализуем это направление с 2021 года. Ретрит — это мероприятие, которое меняет жизнь. Перезагружает, переводит человека в абсолютно новую реальность. И запускает процессы важных изменений.

В 2023 году мы провели 7 ретритов — 3-х дневных выездов для реабилитации особенных мам. И впервые мы начали работать с мужчинами, и 3 ретрита провели с семейными парами. Это был очень важный шаг.

Количество благополучателей:

72

Оказанная помощь и достигнутый эффект:

В процессе ретрита мы проводим комплекс мероприятий, направленных на расслабление, на проработку негативных состояний, на эмоциональную разгрузку. Наши участники знакомятся между собой, общаются, делятся своим жизненным опытом и это тоже становится важным звеном в принятии своей сложной ситуации и изменения жизни к лучшему. Приходит понимание, что ты не один больше и что можно жить счастливую и наполненную жизнь, несмотря ни на какие трудности. Впервые за много лет женщины позволяют себе время только для себя, вдали от ребенка, от дома, привычных обязанностей. И это становится началом возвращения человека к себе.





**В 2023 наш проект
Ретриты Особого Назначения
поддержали Гранты Губернатора Кубани**



**ГРАНТЫ
ГУБЕРНАТОРА
КУБАНИ**

**Мы провели 54 мероприятия в течение 4-х месяцев,
32 женщины-особенные мамы прошли системную
реабилитацию.**



Отзывы подопечных фонда



Лена, мама Ильи с аутизмом

«Как приехала домой, не могу в голове сконцентрировать мысли, они куда-то испарились, нахожусь в таком благостном состоянии и хочу чтобы оно продлилось как можно дольше! Хочу от всего сердца поблагодарить Наташу и Ассоциацию «Чувствуй» за то, что стала проводником из моего замкнутого мира в мир безграничных возможностей!»

Анастасия, мама Вани с дцп

«Так важно знать, что ты не одна, побыть среди тех, кто тебя понимает без лишних слов, почувствовать тотальную заботу мира, позволить себе расслабиться, довериться, разрешить себе чувствовать и жить! За 3 дня ретрита я увидела в каждой участнице частичку себя, посмотрела в глубокие глаза каждой, получила так много поддержки и любви, отдохнула душой и телом! Вернувшись домой, я уже не буду прежней. Теперь я знаю, как поддерживать себя в сложных моментах, как восстанавливать ресурс, щедрая Наталья поделилась с нами очень важными практиками!»

Ксения, мама Марка с аутизмом

«Я так много знала о практиках, ретритах, да и саму Наталью знаю много лет, но только сейчас позволила себе почувствовать)) что это такое ...просто расслабилась и почувствовала, эту заботу.. Огромная благодарность всем организаторам, ассоциации «Чувствуй», только благодаря вам я смогла сделать этот шаг, который изменит и уже начал менять мою жизнь»

Антонина, мама Романа с аутизмом

«Как же прекрасно, когда тебя видят, слышат и чувствуют и понимают - это мысль, как пульс по венам и как же мне повезло побывать на ретрите для особых мам, в волшебном месте. Этот ретрит дал мне возможность услышать себя, свои истинные желания и потребности, себя как женщину, девушку, человека, без ярлыков и лишней мишуры. Набраться сил, энергии, ресурса, понять как важно работать над своим состоянием и как делать это самостоятельно даже в тех обстоятельствах что живут родители особых детей. Я благодарна Наташе, фонду Чувствуй и всем неравнодушным людям, которые просто создают пространство любви, заботы и где ты можешь сделать вдох выдох, понять что только ты создаёшь свою жизнь, открыть сердце, обнять близких, услышать их сквозь претензии, страхи и обиды.. и показать как можно жить в счастье, несмотря ни на какие ограничения и казалось бы преграды. Благодарю, много много раз!»

Таня, мама Романа с аутизмом

«Огромная благодарность ассоциации «Чувствуй», и всем тем людям, которые помогли сделать для нас этот нужный ретрит. Мой первый ретрит особого назначения - и это лучшее, что со мной произошло.»

и многие другие на сайте ЧУВСТВУЙФОНД.РФ



Добрые сердца

Разные специалисты, эксперты в своей области совершенно от сердца и без оплаты оказывают услуги нашим особенным родителям. Мастера красоты, фотографы, психологи, коучи, телесные практики, нутрициологи, мастера на час, даже врачи и много кто еще делают для нас добрые дела. Это адресная помощь нашим женщинам, очень важное возвращение внимания к себе, своим потребностям, физическому и психическому здоровью, красоте. Все мероприятия проходят без оплаты и для особенных мам это существенно.

Количество благополучателей: **86**

В 2023 году мы провели:

- 13 онлайн эфиров с приглашенными экспертами по темам психологии, нутрициологии, финансов, ухода за собой, работы с негативными эмоциями, дополнительного заработка на вайльдберис и другие.
 - 3 онлайн марафона и 4 онлайн обучения продолжительностью 1–3 месяца
 - 4 трансформационных игры
 - 71 сессия массажа, 45 сессий с мастерами красоты, 3 человека прошли полное лечение у стоматолога
 - 5 онлайн уроков йоги
-



Творческие встречи

Творчество дает возможность женщинам, особенно мамам получить необходимую эмоциональную разгрузку, отдых и расслабление, положительные эмоции, общение, наполнение ресурсом, и часто это становится способом дополнительного или даже основного заработка.

Также творческие мастер-классы дают возможность женщинам впоследствии заниматься творчеством дома со своими детьми, что развивает у детей мелкую моторику и способствует образованию новых нейронных связей.

Количество
благополучателей:

86

Количество
мероприятий:

42

Оказанная помощь и достигнутый эффект:

В результате проведенных творческих мероприятий участницы изучили разнообразные навыки рукоделий, живописи, а также техники нейрографики, которые они смогут использовать для работы с собственными запросами и в будущем.

Во время каждого мероприятия женщины общались и еще больше сдружились между собой, что для наших благополучателей является важным фактором восстановления эмоционального состояния и в целом качества жизни.

Также важным результатом стало то, что сами члены сообщества начали проявлять свои таланты, вспоминать свои навыки и, несмотря на сомнения и страхи, проводить классы для таких же особенных мам как они.







Практики расслабления

Практика Расслабления — это телесно - ориентированная терапия. Каждое занятие уникально даже с одним мастером. Включает в себя дыхательные, звуковые практики, медитации, в том числе динамические, мягкую йогу, танцевальную терапию.

Работа с телом возвращает внимание человека внутрь и таким образом расслабляет мозг, налаживает чувствительность, укрепляет физическое и эмоциональное состояние. Человек становится более сбалансированным, появляется ресурс для решения повседневных задач. Для особенных родителей работа с телом невероятно важна и мы видим к каким результатам она приводит.

На постоянной основе сейчас проходят дыхательные практики, йога, танцевально-двигательная терапия с разными мастерами, в том числе сами особенные мамы, эксперты в этой области реализуют себя и проводят встречи.

Количество
благополучателей:

86

Количество
мероприятий:

56





Праздники

С 2018 года мы проводим в Краснодаре различные благотворительные праздники, девичники, арт-встречи, ярмарки для особенных семей и женщин. И конечно будем и дальше проводить их в живом формате. Это расслабляет, наполняет, позволяет женщине выбраться из своей рутины, сделать вдох, а после обновленной вернуться в свою семью...

Радость и счастье праздников для всей семьи бесценно.

в 2023 мы провели СПА-девичник в день рождения фонда, 3 девичника-чаепития и традиционный большой новогодний праздник с вручением подарков и детям, и родителям.

Количество благополучателей:

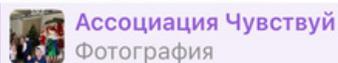
110



ОТЗЫВЫ ПОДОПЕЧНЫХ ФОНДА



Мария Морозова грант



Большущее спасибо от семьи Морозовых. Какой шикарный новогодний праздник организован!!! Спектакль- шедевр! Костюмированные аниматоры настоящие профессионалы, так зажгли. 👍👍👍 Гордей в восторге от праздника, даже принимал участие (это редкость.) Подарок это вообще 👍 ещё и маме и папе подарки - очень неожиданно и приятно. Музыка, стол фуршет!!!!

19:23



Все было волшебно!!! 🎄 Дед Мороз все про всех знает и угадал на 100% 😊 Спасибо Всем кто создавал праздник, за атмосферу, за подарки и веру в чудеса 🎁

17:56



Наш подарок прям на празднике уже был задействован 🔥🔥🔥 и домой ехали с песнями, аж голос сел у парня 😊

17:07

Спасибо большое всем, кто причастен к тому, чтобы наш праздник состоялся! За угощения и подарки, за музыку и развлечения, за прекрасное, уже такое любимое, место проведения ❤️

17:09



Огромное спасибо от нас с Матвеем за праздник! 🎄 Сегодня было настоящее новогоднее волшебство: с подарками, шикарным спектаклем и зажигательными танцами! Спасибо Наташе, мамам и деткам за артистизм в постановке сказки и всем-всем, кто принял участие в организации праздника. ❤️❤️❤️

18:50

Екатерина Щербатова

Спасибо большое за такой чудесный праздник!!! Дети в восторге от подарков, Степа собирает и разбирает матрешку, Витя ходит с чемоданом художника и спрашивает кому чего-нибудь нарисовать! И тайному Санте огромное спасибо, я очень удивилась, когда дед мороз попросил отозваться, чтобы получить подарок. Папа наш тоже очень рад подарочку!



21:02

Тоня, мама Ромы с аутизмом

“Благодарю от души за такой классный праздник новогодний. Рома не был на ёлке лет 5, и два часа бегал, изучал, улыбался. Праздник удался на славу! ...Подарок отличный, Рома в восторге! читает и слушает 200 звуков транспорта и машин.

Вы все лучшие. Обожаю наше сообщество и поддерживающую атмосферу!”

Наши партнёры



Визажист Ксюша Пивнева

«Сотрудничество с фондом «Чувствуй» даёт мне возможность сделать счастливее как можно больше женщин, используя мои бьюти инструменты. Преображаясь внешне женщины, в частности мамы детей с особенностями развития, становятся: увереннее в себе, вдохновленными и вдохновляют всё своё окружение! Я это чувствую и вижу и становлюсь от этого счастливее сама!»



Релаксолог Инесса Янцер

«Я как мама и женщина знаю насколько тяжелым может быть материнский труд, особенно материнство с особенным ребенком. И мне очень хотелось, чтобы женщины имели хоть иногда возможность расслабиться, на час окунуться в пространство заботы. У особенных мам очень мало остается времени на себя, даже просто на то, чтобы задать себе вопрос: что я хочу? А я могу их погрузить в состояние, когда не они будут заботиться, а о них, безусловно принимать, любить...»

Наши партнёры



Студия ландшафтного
дизайна <https://sezon-4.ru/>



ООО "Окцион"
<https://sloyki.ru>



Стоматологическая клиника
"Формула улыбки"
<https://formulaulybki.ru>



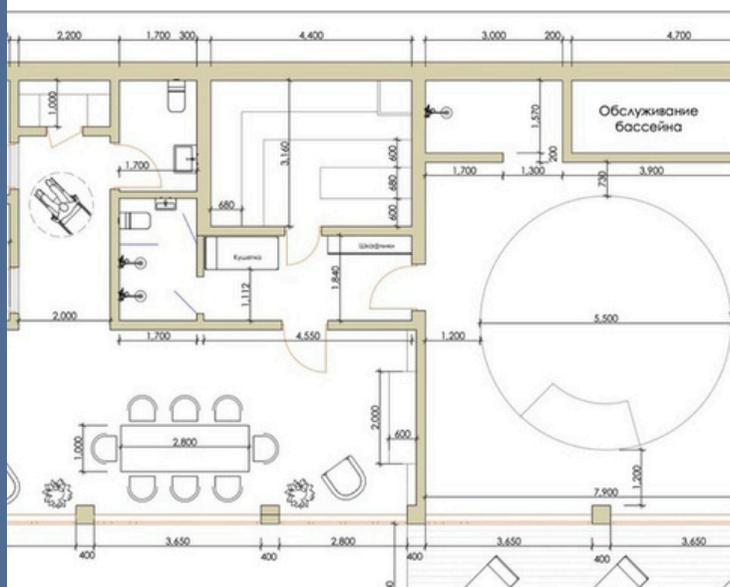
Пекарня "Дом пирога"
<https://dompiroga.ru>



Магазин стильной одежды
<https://anna-morozova.ru>

Строительство центра реабилитации семьи

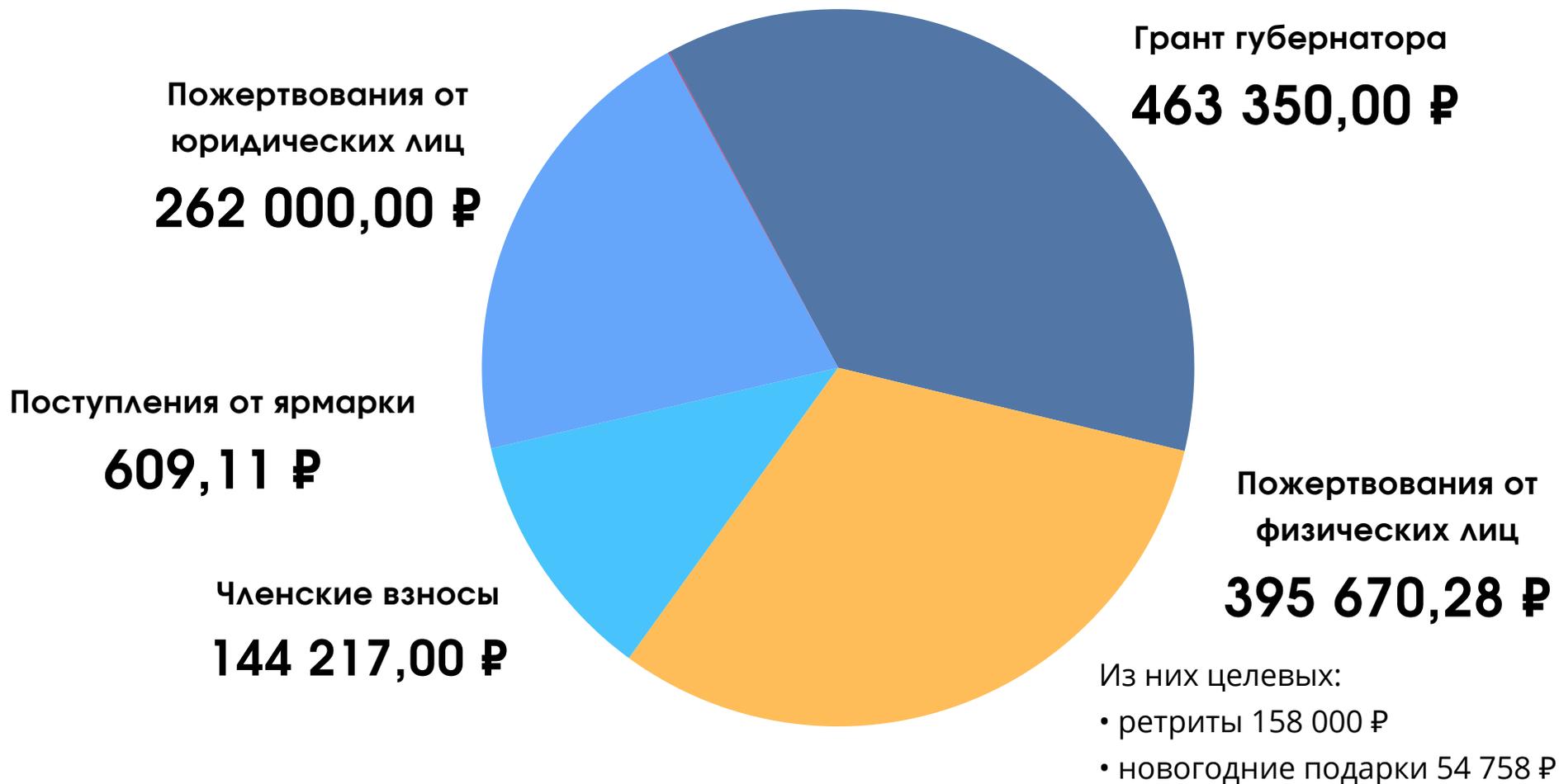
- ✓ Мы строим центр - пространство перезагрузки и нового рождения для особенных семей и для всех, кому необходима будет поддержка. У нас уже есть земля в Краснодарском крае, в прекрасном месте в окружении леса и в непосредственной близости двух озер, где тишина и покой уже целительно действуют на людей;
- ✓ Семьи в нашем центре будут проживать в отдельных гостевых домиках со всеми удобствами и комфортом, с условиями для людей на колясках. У нас будет конечно же баня, теплый бассейн для аква реабилитации, залы для йоги, женских кругов и подвижной реабилитации детей, массажные кабинеты для расслабления наших мам и уютная гостиная с камином, большим деревянным столом, где будет собираться вся группа на вечернее чаепитие и неспешное приятное общение;
- ✓ В 2023 мы нашли инвестора - холдинг AVA group, и сейчас на стадии проектирования всего комплекса. В 2024 планируем открыть первую очередь и начинать работать.





Всего поступлений за 2023 год - 1 265 846,39 ₹

Остаток на начало 2024 года: 229 528,29 ₹





Все расходы за 2023 год - 1 036 318,10 ₹

Административно-управленческая деятельность 25256710

- зарплата сотрудникам 155 342,40 ₹
- налоги 41 224,70 ₹
- маркетинговые расходы 21 600 ₹
- обслуживание банка 20 000 ₹
- программное обеспечение 12 600 ₹
- работа сайта 7 900 ₹



Планы на 2024 год:

- Провести 10 ретритов (3-х дневных выездов для реабилитации 100 человек - родителей детей с инвалидностью)
- Запустить службу онлайн поддержки
- Открыть первую очередь Центра реабилитации семьи
- Проводить не менее 5 офлайн мероприятий в месяц (творческих и иных встреч для не менее чем 50 подопечных ежемесячно)
- Привлечь в команду фандрайзера, PR специалиста и смм менеджера
- Запустить пилотный проект - Дом для детей с ментальными особенностями





Как нам помочь:

- **Ежемесячная или разовая денежная помощь**
- **Перечисление части средств от бизнеса в наш фонд**
- **Благотворительное мероприятие или сбор по любому поводу**
- **Поделиться своей экспертностью в любой сфере, творческими и другими навыками с нашими подопечными**
- **Стать нашим авто волонтером**

Мы благодарны и открыты любым предложениям и сотрудничеству!

На нашем сайте все подробности.

Наши контакты:

Официальное наименование:

Благотворительная ассоциация поддержки родителей
детей с ограниченными возможностями "Чувствуй"

ИНН организации:

2311330252

КПП организации:

231101001

ОГРН организации:

1222300006807

Фактический адрес:

г.Краснодар, ул.Островского, 43, офис 202



+7 (918) 320 4507



vd.association@yandex.ru



чувствуйфонд.рф

Социальные сети:

<https://t.me/chuvstvuifond>

https://vk.com/chustvui_fond



ЧУВСТВУЙ
АССОЦИАЦИЯ