

Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Годовой Отчет 2020

Оглавление:

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. Наш Фонд | 3-5 |
| 2. Награды и победы в 2020 | 6 |
| 3. Проекты Фонда в 2020 | 7-18 |
| 3. Финансовый отчет | 19-20 |



Подводя итоги 2020 года

>130 мероприятий



>300 благополучателей

Более того:

>80 прямых эфиров

>100 индивидуальных консультаций

2 просветительские акции

История Фонда



Оксана Андриенко
и Екатерина Алексеева

Фонд 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, соприкосновение с онкологией 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



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.

Миссия Фонда

Сделать общедоступными знания о психоэмоциональном аспекте онкологии, повысить качество жизни людей с онкологическим диагнозом и их близких в периоды лечения и ремиссии, стабилизировать эмоциональное состояние, помочь не допустить или избавиться от депрессий и фобий в процессе и после лечения, мотивировать на успешное излечение и реабилитацию.

Программы Фонда



Для реализации миссии в Фонде есть две благотворительные программы:

Я люблю жизнь

- ▶ **мотивационные мероприятия**, которые мы с любовью называем **“терапия счастьем”** (Они помогают выйти из состояния отчуждения, отвлечься от мыслей о болезни и вернуться к счастливой, наполненной радостными событиями жизни уже сейчас: фотопикники, фотомарафоны, бьюти-дни, творческие мастер-классы)
- ▶ **сообщества взаимоподдержки** (мы создаем городские сообщества в мессенджерах, чтобы объединить людей в помощь друг другу, приглашаем специалистов для ответа на вопросы в них)
- ▶ **просветительская работа** (мы сотрудничаем с медучреждениями и распространяем в них знания, которые смогут помочь пациентам пройти лечение максимально бережно; организуем фотовыставки с теми, кто вошел в ремиссию, показывая опыт этих людей тем, кто еще борется с болезнью; публикуем полезные статьи о различных аспектах лечения)

[Полный текст программы](#)

С тобой

- ▶ **среднесрочная психологическая поддержка** (индивидуальная работа с психологом, группы поддержки и арт-терапии, психологические марафоны)
- ▶ **регулярные спортивные и мотивационные группы** (йога, медитации, танцы и др)

[Полный текст программы](#)

Награды и победы в 2020 году

1 февраля 2020 года прошла торжественная церемония вручения ежегодной премии **“Будем Жить”** в Государственном Кремлевском Дворце. Проект **“Я люблю Жизнь”** получил премию как **лучший некоммерческий проект.**



По итогам сотрудничества с компанией Найк по реабилитационному направлению - 21 дневный марафон - Найк запускает производство спортивного топа для женщин после мастэктомии (удаление груди после рака молочной железы)



В сентябре 2020 года наш Фонд выиграл грант в **1 млн. рублей** в конкурсе **“Общее дело”** от **Благотворительного Фонда Владимира Потанина**, направленного на поддержку НКО в период эпидемиологического кризиса в областях наибольшего риска и с наиболее уязвимыми группами.



Фотомарафон #МЫМОЖЕМЯМОГУ и общие фотосесии

Что это?

Марафон фотосессий по всей России, модели в которых – люди, столкнувшиеся с онкологическим диагнозом

Цель

Оказать эмоциональную поддержку участникам, помочь принять свое изменившееся тело

14

фотосессий
проведено

43

участника

9

городов
России

« То, что вы делаете бесценно для тех, кто сейчас на пути к выздоровлению или уже прошел этот трудный путь. Нам, людям, а особенно девушкам, кто столкнулся с онко, необходима красота, эстетика, любование собой (разумное). Смотришь на свое фото с фотосессии и думаешь: "Ого, а я оказывается очень даже ничего!" И это еще больше придает внутренних сил и дает невероятную установку на поправку! »



Магнитогорск



Волгодонск



Москва



Тюмень



Уфа

Проекты

Просветительская
работа



Фотовыставки

Что это?

Фотовыставки в медицинских учреждениях и на партнерских площадках. Каждое фото – это история участника фотомарафона Фонда.

Цель

Привлечь внимание общественности к проблеме и вдохновить пациентов медицинских учреждений.

6
фотовыставок
проведено

5
городов
России

« Мы стараемся делать все, что необходимо, чтобы победить в этой борьбе. Но это будет невозможно сделать, если не будете помогать Вы, не будете крепки духом. Иногда нам кажется, что вот такие пациенты, которые сплотившись себя ведут, они целеустремленные, мощнее идут вперед к победе над этим заболеванием. Поэтому мы всячески будем поддерживать и помогать любому движению, которое поможет в борьбе с этой сложной проблемой. Мы всегда рядом с вами. Спасибо Вам большое. Спасибо Фонду "Я люблю жизнь" за организацию такого прекрасного мероприятия. »



Андрей Дмитриевич Каприн,
главный внештатный онколог Минздрава

Проекты

Просветительская
работа



Прямые эфиры

Что это?

Проводим прямые эфиры в Инстаграм о различных аспектах лечения

Цель

Дать необходимые знания о медицинских процедурах, юридических нюансах, сборе средств на лечение, уходе за заболевшим и др.

90

прямых эфиров

1500-3500

просмотров
каждого эфира

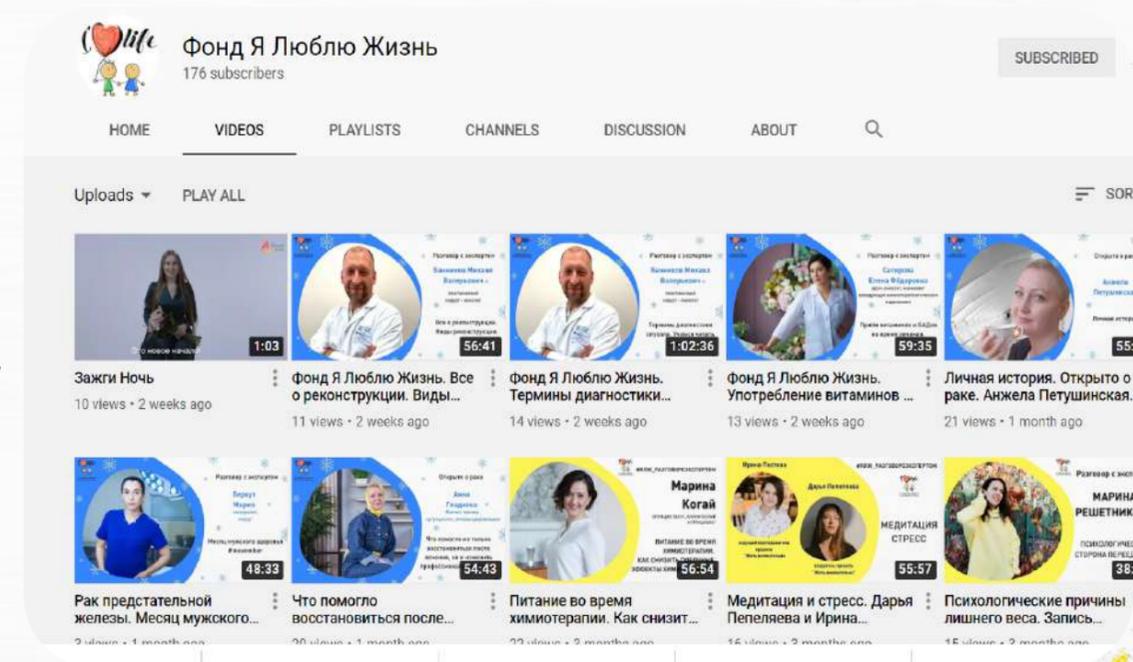
46

эфиров доступны в записи
на нашем YouTube канале

« Очень интересно и полезно слушать прямые эфиры..
многое уже позади, но кое что будоражит! »

« Спасибо большое за эфир с Викторией
Эдуардовной! »

« Братцы, миленькие, спасибо огромное за этот эфир!!!
Впервые за эти два месяца встретила доктора,
который меня понял, который читает современную
литературу! Со всеми другими онкологами разговор
вообще не клеился, они не понимали моих вопросов, а
эта врач поняла меня с полуслова. И более разумного
и понятного ответа, чем она дала мне за 2 минуты,
я не могла получить за 2 месяца! »



Творческие мастер-классы

Что это?

Мероприятия, на которых можно научиться новому творческому навыку: мастер-класс по составлению букетов, актерскому мастерству, по акварели, по уходу за кожей лица, шитье шапок, и многое, многое другое

Цель

Создать пространство для совместной деятельности подопечных, подарить им теплые эмоции

Творческое направление

19

мероприятий

3

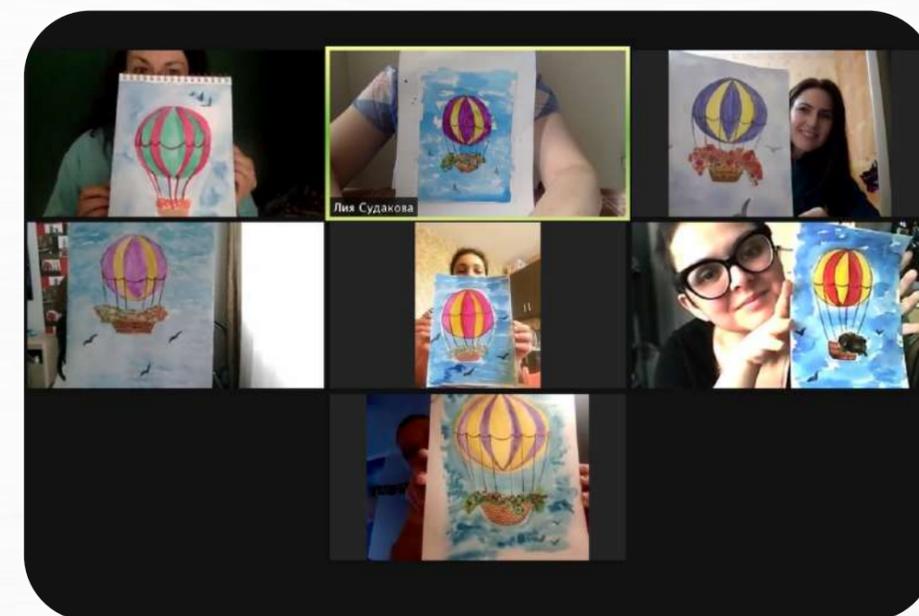
города и
онлайн

45

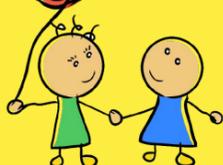
участников

« Рисование @ilovelife.fund ❤️ событие, которое всегда очень жду. И хотя из меня художник ещё тот 😊, рисование стало событием, которое приносит огромную радость! Незаметно для себя я обрела друзей, с которыми легко привести своё душевное состояние в равновесие, ощутить максимальное удовольствие от процесса общения! Спасибо Марине, Лене, Лие и всем организаторам Фонда! Всем крепкого здоровья! »

« Уроки жду с нетерпением и в прошлый раз, когда сказали, что это последнее занятие ужасно расстроилась. Я начала рисовать только с января и теперь не могу без этого ни дня) Болезнь открыла во мне новую грань)) Спасибо вам большое за эту поддержку 🙏 Процветание вашему фонду ❤️ »



I ♥ life



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Реабилитационное
направление



21-дневный онлайн марафон "Я Люблю Жизнь"

Что это?

Онлайн-марафон проходит под руководством экспертов. Приглашенные эксперты проводят лекции и отвечают на вопросы подопечных в прямом эфире, составляют руководства и рекомендации по питанию и физическим нагрузкам, а также поддерживают участников на протяжении всего марафона в закрытом чате.

Профессиональные тренеры по танцам, йоге, растяжке и подвижности также занимаются с участниками марафона в прямом эфире, дают домашние задания и советы. Программа занятий является щадящей, участники сами выбирают, какой вид физической активности им более актуален.

Цель

Помочь изменить привычки, а именно: начать правильно питаться, наладить режим сна, а также поработать над эмоциональным состоянием и найти гармонию.

23

мероприятий

150

участников

« Не устану благодарить ваш фонд и вашу замечательную команду (Оксану, Кристину, Александру), всех спикеров, которые давали нам столько новых знаний на марафоне, позитивный настрой и всегда были на связи, по-максимуму отвечали на вопросы. Несмотря на то, что это ваш первый марафон, все прошло отлично! Главное, у марафонцев есть результаты в нескольких сферах! Желая процветания вашему фонду, а основателям и волонтерам здоровья! 🥰🥰🥰 »



Реабилитационное
направление



Спортивные мероприятия: танцы, пилатес, йога

Что это?

Движение — это жизнь! Всем известно, что физическая активность помогает насытить клетки кислородом и улучшает метаболизм, придает сил, повышает аппетит, улучшает настроение. Поэтому наш Фонд проводит щадящие спортивные мероприятия для онковыздоровливающих.

Цель

Наше тело и наши мысли неразрывно связаны друг с другом. Танец, йога, пилатес, и др. помогает принимать свое тело, прислушиваться к нему, учиться чувствовать его а также управлять им. Помимо этого, при помощи танцев мы можем проживать истории, выплескивать эмоции. Познание связи между движениями и чувствами — это главные составляющие танцевальной и спортивной терапии.

17
мероприятий

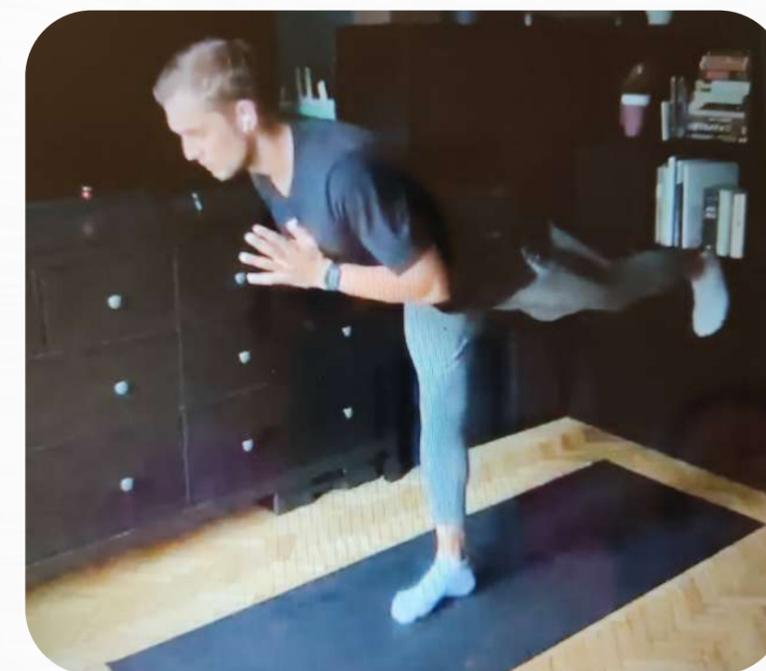
2
города:
Самара и Воронеж

30
участников

« Ксения очень чутко с нами работает, каждый раз почти индивидуально давая нагрузку. »

« Девочки большое спасибо
Практика супер! »

« Спасибо участникам! Венера тебе 🙏! И конечно нашей Ксюше »





Сообщества взаимопомощи

Что это?

Чаты в различных мессенджерах и сообщества в соцсетях

Цель

Создать пространство для взаимного общения, информационной и эмоциональной поддержки

Активные региональные сообщества

4

Ярославль, Воронеж,
Тюмень, Самара

1677

участников

Всероссийское сообщество

9853

участников

« Я сюда пришла именно в поиске тех людей, которые прекрасно понимают меня, которые проходят те-же этапы, сталкиваются с такими же переживаниями. Это очень помогает! Тут никто не нагнетает атмосферу, все с чувством юмора. Я очень рада что нашла эту группу, где меня всегда поддержат и поймут, как никто ❤️ »



Проекты

Краткосрочная
психологическая
поддержка



Психологическая игра “Дорога к переменам”

Что это?

Суть данной игры в том, что двигаясь по одной из дорог на поле, участники открывают разные карты с изображениями и словами, и эти карты становятся метафорой участка пути к цели

Цель

Смысл не в соревновании, а в размышлении о себе, поэтому важной частью процесса является определение и осмысление той части себя, которая и становится предметом для размышлений.

5

мероприятий

3

города

20

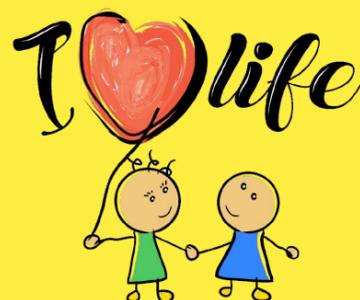
участников

« Спасибо огромное за игру!
Трансформационные игры
пробовала впервые, и сразу
прониклась насколько это
сильный инструмент в
психоанализе! Ольга очень
приятный человек, очень
профессиональный специалист, с
ней очень интересно и время
летит незаметно! »



Проекты

Среднесрочная
психологическая
поддержка



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Индивидуальные консультации

Что это?

Курс из 5 индивидуальных консультаций с психологом фонда

Цель

Оказать психологическую поддержку подопечным, дать инструменты для улучшения адаптации

>130

заявок на
помощь получено

>100

консультаций
проведено

10

психологов работают в данном
направлении на pro bono основе

« Меня зовут... и это был мой первый опыт работы с психологом. После второго рецидива болезни во мне кипела масса негативных эмоций, с которыми я не могла самостоятельно справиться, просто силы меня покинули. Я обратилась за помощью в фонд к Екатерине, и так началась наша работа с Александрой. После первого сеанса я поняла, что я не одна и во мне зародилась надежда избавления от того мрака, в котором я жила. Сейчас, после десяти сеансов, я совсем другой человек. Не скажу, что это удалось легко, ведь работа идёт обоюдная и нужно прилагать некоторые усилия, чтобы разобраться в своих чувствах. Но то чувство лёгкости и умиротворения без сомнения стоят того. Александра может просто задать два вопроса и этим дать толчок очень тонким очистительным процессам. Словами непросто объяснить. После четвёртого сеанса у меня с души свалился какой-то тяжеленный булыжник и жить стало намного проще. Благодаря терапии в фонде у меня появилась жизненная сила, позитивный настрой, энергия для решения давно задвинутых вопросов. Жалею только об одном. Что не обратилась за психологической помощью раньше. »

Проекты

Среднесрочная
психологическая
поддержка.



Арт-терапия

Что это?

Групповой курс арт-терапии, состоящий из 5 классов

Цель

Оказать эмоциональную поддержку участникам, помочь принять свое изменившееся тело

7

курсов
проведено

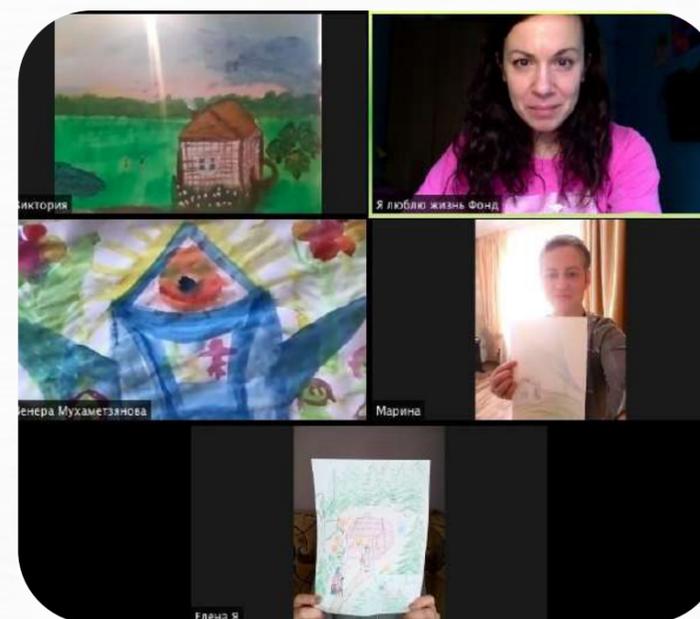
36

классов в
рамках 7 курсов

67

участников

« Принимала участие в группе арт-терапии. Очень советую всем. Необыкновенная, доброжелательная и доверительная атмосфера. Марина, ведущая курса - чудесный, добрый и знающий психолог. Курс помогает приобрести уверенность и получить поддержку. Спасибо! »



Среднесрочная
психологическая
поддержка



Психологические группы (открытые и закрытые)

Что это?

Мы проводим регулярную открытую группу поддержки и периодические закрытые группы из 10 сессий

Цель

Оказать психологическую поддержку участникам

10

сессий в рамках
одного курса

14

участников

« Участвовала в группе психологической поддержки 10 недель. Это здорово! Восхищена профессионализмом психологов Марины и Даши, таких добрых и светлых. Спасибо за тот опыт, которым они делились с нами, он бесценный.

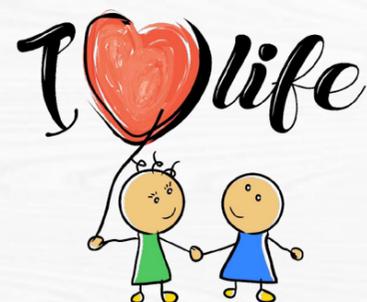
Особая благодарность организаторам программы - Фонду «Я люблю жизнь» и его руководителю Оксане. Марина и Даша смогли создать такую атмосферу, в которой я почувствовала, что меня принимают и поддерживают. Так, шаг за шагом, мне удалось очень многое понять о себе, многое переосмыслить. После прохождения программы появилось много новых мыслей, разложилось все по полочкам. Не все проблемы решены, но я понимаю, куда надо двигаться, чтобы начать получать результаты. У меня появилось то знание, которое дает твердую почву под ногами.

Я благодарю всех девочек, участвовавших в программе за свои истории, открытость, доброту, любовь к людям, к жизни. Очень тепло, душевно, даже по-семейному проходили консультации »

Финансовый отчет за 2020 год

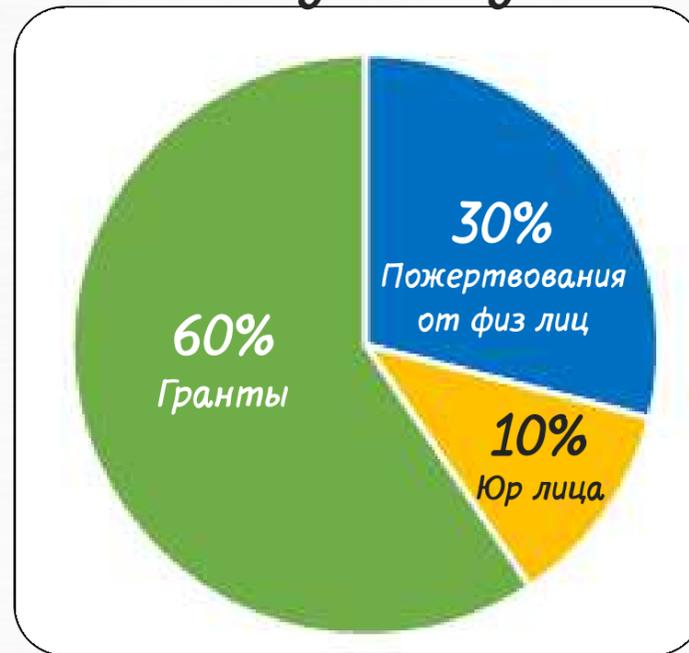
	Янв-Дек 2020
Доходы	Руб.
Пожертвования от физических лиц	523,591 Р
Корпоративные пожертвования	208,000 Р
Гранты	1,071,857 Р
Грант Потанина	997,600 Р
Микрогрант Global Giving	74,257 Р
Другие доходы	10 Р
Итого доходы	1,803,458 Р
Расходы	Руб.
Программные расходы	767,963 Р
Сотрудники в штате	412,359 Р
Расходы по реализациям программ	355,604 Р
Административные расходы	195,294 Р
Итого расходы	963,257 Р
Баланс на 31 декабря 2020 года	840,201 Р
Остаток на счету на 1 января 2020 года	152,756 Р
Остаток средств Фонда на 31 декабря 2020 года	992,957 Р
Из них остаток средств Гранта Потанина на 31 декабря 2020	757,448 Р

- ▶ Одно из главных достижений этого года - победа в гранте Потанина (см. страницу 6).
- ▶ Расходы по реализациям программ в 2020 году были минимизированы благодаря большому количеству волонтеров и психологов, готовых работать с нами на pro bono основе.
- ▶ Соотношение между программными и административными расходами составило 80% / 20%.



Финансовый отчет за 2020 год

Доходы Фонда



Главные партнеры этого года:

- ▶ Платформа Global Giving, где мы являемся постоянными партнерами. Общая сумма пожертвований за 2020 год составила более 450 тысяч рублей.
- ▶ Юридические лица Secretariat International с пожертвованием более 100 тысяч рублей, а также Найк и ООО "Кадровое агентство "Время Эйч-Ар" с пожертвованиями в 53 и 30 тысяч рублей.

Программные расходы

Основные статьи расходов в Программных расходах:

412 тыс. руб. - зарплата сотрудников: Руководитель программ, Лидеры регионов, Ведущий психолог

152 тыс. руб. - онлайн мероприятия: арт терапия и группа психологической поддержки

192 тыс. руб. - доработки сайта для реализации программ, а также разработка мобильной версии сайта

Административные расходы

Основные статьи расходов в Административных расходах:

60 тыс. руб. - оплата бухгалтера

40 тыс. руб. - годовой аудит

15 тыс. руб. - оплата digital инструментов (Лейка, Zoom)

Расходы 2020 года по направлениям

Основные расходы в рамках деятельности нашего Фонда идут на психологическое направление и просветительское направление. Вместе они составляют около 65% наших расходов.

60%
Процент

Расходы	Руб.
Психологическое направление	394,540 Р
Группы психологической поддержки	157,073 Р
Индивидуальная терапия	158,191 Р
Арт-терапия	79,277 Р
Творческое направление	119,078 Р
Терапия счастьем - фотосессии	50,553 Р
Просветительское направление (фотовыставки, прямые эфиры, плюс информационное направление, в том числе развитие соц сетей)	227,716 Р
Реабилитационное направление	112,118 Р
Региональные сообщества	59,253 Р
Итого расходы	963,257 Р

Присоединяйтесь!

Наш сайт

<https://ilovelifefund.ru/>

Также заходите к нам в instagram

<https://www.instagram.com/ilovelife.fund/>



Оксана Андриенко
Директор Фонда

oksana@ilovelifefund.ru

+7 926 330-50-60