

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ПРИЧАЛ ДОБРА»

ОГРН 1182468045495 ИНН 2465184700 КПП 246501001

Адрес: 660125, Красноярский край, г. Красноярск, ул. 9 Мая, дом - 6, офис 2-09.

Заявка

на Всероссийский Конкурс лучших практик СО НКО в сфере помощи детям-инвалидам и инвалидам с детства 18+, а также их семьям «Меняем мир вместе»

1. **Регион:** Красноярский край
2. **Название НКО – носителя практики:** Благотворительный фонд «Причал Добра»
3. **Территория применения практики:** г. Красноярск
4. **Номинация Конкурса:** Лучшая региональная практика НКО, направленная на поддержку семей, воспитывающих детей и взрослых с инвалидностью
5. **Описание проблемы, на решение которой направлена практика:** В городе Красноярск с каждым годом увеличивается число семей воспитывающих детей с ОВЗ. Из них более 20% - это неполные семьи, с одной мамой. Большинство из них нужна срочная помощь: психологическая, медицинская, финансовая.
Но даже тем матерям, кто пытается справиться сам, борется изо всех сил и не поддается унынию, необходимо место, где они смогут хоть ненадолго дать себе возможность отдохнуть, наполниться ресурсом, хоть на час или два, сменить обстановку и найти понимание, увидеть пути решения различных проблем.
Семья, в которой рождается ребёнок с ограниченными возможностями здоровья, оказывается в сложной психотравмирующей ситуации. Многие родители в сложившейся стрессовой ситуации оказываются беспомощными. Их положение можно охарактеризовать как внутренний (психологический) и внешний (социальный) тупик. Это является причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Действительно, рождение малыша с ограниченными возможностями здоровья изменяет, а нередко и нарушает весь ход жизни семьи. К сожалению, далеко не все родители детей с ограниченными возможностями здоровья могут самостоятельно преодолеть кризис и обрести перспективу и жизненный смысл. В результате нарушается способность семьи приспосабливаться к социальным условиям жизни. На семью накладываются медицинские, экономические и социально-психологические проблемы, которые приводят к ухудшению качества её жизни, возникновению семейных и личных проблем. Семья посвящает себя ребёнку, становится малообщительной, избирательной в контактах. Сужается круг знакомых и ограничивается общение с родственниками в силу особенностей состояния ребёнка, а также из-за личностных установок самих родителей. Матери детей оставляют работу по избранной до рождения ребёнка специальности или переходят на надомную работу, чтобы ухаживать за ребёнком. Всё это снижает социальную активность и адаптивность семьи и приводит к непродуктивной адаптации. Семья стремится к фиксированному, негибкому построению отношений внутри себя, между близкими людьми и с внешним миром, такой тип адаптации провоцирует действие психологического механизма сопротивления изменениям.

6. Описание сути практики: Семьи, воспитывающие детей с ОВЗ, наиболее остро ощущают необходимость качественной и оперативной педагогической и психологической помощи. Особенно - на самых ранних этапах развития детей. Проблема поддержки именно родителей в таких семьях всегда была актуальной. Такой помощи родителям получить негде. Проект «ЖИВаЯ» – это инновационный, комплексный подход к формированию стабильного психоэмоционального состояния, развитию и восстановлению детско-родительских, а также супружеских отношений. В ходе реализации программы проекта, родители совместно с детьми приобретают знания, умения и навыки, необходимые для поддержания гармоничных отношений в семье. Взрослые приходят к пониманию, как восполнять и сохранять собственный ресурс, чтобы быть счастливыми родителями.

7. А это даёт возможность не только гармонизировать общий семейный микроклимат, но и вырастить ребенка всесторонне развитой и успешной личностью. Одним из важных и значимых признаков полноценного функционирования любой семьи является наличие социальной активности всех её членов, т. е. наличие способности семьи создавать и поддерживать социальные связи и быть включёнными в общественную жизнь. Продуктивная адаптация предполагает принятие жизни (и себя как её части) во всех проявлениях, готовность и способность изменяться во времени и изменять условия своей жизни, а, следовательно, и социализацию. Наиболее эффективным методом развития социальной активности выступает включение родителей в групповое взаимодействие. В рамках которого реализуются следующие формы работы: тематические встречи, группы взаимной поддержки, тренинги на темы: «Активация процессов самосознания», «Повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям», «Регуляция эмоционального состояния», «Личные границы», «Конфликты и их решение», «Стрессоустойчивость» и т.д., семейные клубы и детско-родительские мероприятия: экскурсии, походы, туристические выходы, коллективные походы на концерты, выставки, спортивные мероприятия. Важно, что эти люди объединены в сообщество. И те, у кого больше сил, делятся секретами выживания и обретения радости в жизни с теми, у которых сил уже нет или их меньше изначально. А также участницы клубы могут получить психологическую поддержку, найти друзей получить какие-либо услуги со скидкой или на безвозмездной основе.

Цель социального проекта «ЖиваяЯ»: Оказать помощь мамам в обретении необходимого ресурса для решения своих проблем, способствовать выработке позитивных установок по отношению к себе, своему ребёнку и окружающему миру, а также снизить уровень тревожности, обучить приемам релаксации и способам психологической разгрузки через организацию серии мероприятий.

Задачи:

1. Сформировать ресурсное женское сообщество
2. Создать условия для развития, творчества, самосовершенствования, самопознания женщин и проведение мероприятий, способствующих психологическому и физическому здоровью
3. Оказать психологическую помощь, поддержку.
4. Профилактика эмоционального выгорания, страхов, замкнутости, тревожности.
5. Организовать тренинги и групповые консультации для женщин с психологами, специалистами в сфере самореализации, красоты, женского здоровья.

8. Эффективность практики: Благодаря работе проекта «ЖИВаЯ» у мам воспитывающих особенных детей, восполняется их внутренний ресурс, повысились детско-родительские компетенции, необходимые для теплых взаимоотношений и понимания, как между родителями и детьми и родителями между собой. Получают и применяют информацию по

стабилизации психоэмоционального состояния, что необходимо для чувства внутреннего равновесия и гармонии. Получают консультации по предоставлению социальных услуг в городе Красноярске, связанные с реабилитацией, творчеством, медициной, а также льготы и возможности. Участницы клуба участвуют в туристических выходах, экскурсиях, развлекательных мероприятиях, бьюти-днях, фотосессиях, где заряжаются не только положительными эмоциями, но и пониманием, что ребенок со статусом ОВЗ это не приговор. И что мама должна быть ресурсной, чтобы давать своему ребенку многое и быть примером.

9. **Уникальность вашей практики в регионе среди практик других НКО:** В г. Красноярск в сфере социальной защиты существуют родительские клубы, куда привлекают мам с детьми с ОВЗ. Данная работа имеет больше консультационный характер или творческие мастер классы, проводимые совместно с детьми. Наша же задача дать мамам возможность отдыха и занятия не для «мамы, которая рисует за ребенка», а мамы- как самостоятельной личности, готовой проработать свою проблему, дать ресурс через организацию встреч с интересными людьми, профессионалами в разных областях (творчество, спорт, туризм и т.д.) которые предоставляют возможность мамам почувствовать себя женщинами, девушками со своим внутренним миром с целью появления уверенности в себе и своих силах. Вырвать из рутины и встряхнуться, мы используем туристические выезды. Ко всему этому привлекаются только профессиональные организации, тренеры, психологи. Мы даем возможность и ищем её, чтоб каждая мама смогла найти свой внутренний ресурс. Так же уникальность нашего клуба в том, что мы работаем под интересы, запросы и потребности наших благополучателей, что делает наши встречи более востребованными и уникальными.
10. **Уникальность или аналогичность вашей практики услугам государственных поставщиков в вашем регионе:** в рамках работы гос. учреждений есть такие формы, как родительские клубы, но такого подхода к организации нет.
11. **Продолжительность от начала реализации практики (устойчивость):** Программ ревизуется с 24.12.2021г.
12. **Численность получателей услуг:** 89 мам, воспитывающих особенных детей.
13. **Общее количество получателей услуг:**
 - 2021-15 человек
 - 2022-70 человек
 - 2023- 89 человек
14. **Форма предоставления услуг:** с использованием помещений специального назначения.
15. **Количество специалистов, принимающих участие в реализации практики:**
 - Специалисты, принимающие участие на постоянной основе: 8
 - Привлеченные специалисты и организации: 15
 - Волонтеры 50
16. **Квалификация специалистов:** Все спикеры, принимающие участие в реализации программы высококвалифицированные специалисты, имеющие более одного высшего образования, постоянно повышающие свою квалификацию, и имеющие огромный опыт работы с данной категорией благополучателей.
17. **Нахождение организации в реестре СО НКО или наличие статуса исполнителя общественно-полезных услуг:** БФ «Причал Добра» находится в реестре Социально ориентированных некоммерческих организаций сформированным в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июля 2021 г. N 1290.
18. **Источники финансирования:** Бесплатно для семей, благотворительные пожертвования, предоставление услуг на основании соглашений о сотрудничестве.
19. **Положительное влияние на развитие и повышения качества жизни благополучателей:**

За счет организованных событий мы можем отследить улучшение эмоционального состояния благополучателей (улыбка, хорошее настроение), появился внутренний ресурс, который проявляется в стремлении выглядеть хорошо и , это мы можем проследить в том, какими пришли к нам мамы и какие они сейчас, повысилась их социальная активность, те мамы которые пришли в проект и не всегда принимают участие, выходили куда то, то сейчас, это мамы, которые с удовольствием посещают стабильно клуб, плюс участвуют во всех видах активности и в том числе и за пределами клуба, у мам увеличилось количество друзей и подруг, сформирована группа в мессенджере, где мамы общаются, а так же это видно из групп, пар, сформированных на занятиях, снизилось эмоциональное напряжение.

- 20. Востребованность практики (в виде листа ожидания, заявок родителей и т.д)** Почти каждый день в сообщество приходят новые участники, информация распространяется между мамами и через соц. сети, мамы, воспитывающие детей с ОВЗ, с большим желанием добавляются в сообщество, узнав о нем, что говорит о том, что данный проект очень востребован.
- 21. Отзывы благополучателей-участников практики** численностью не менее 10 родителей (или семей) с полученным согласием на использование персональных данных. Приложите, пожалуйста, в направляемом письме дополнительно к Заявке файлы с отзывами благополучателей (в любом формате: сканированный, фото, MsWord, другой). Подтверждаю, что у НКО имеются согласия благополучателей на использование персональных данных для включения в Заявку отзывов о деятельности НКО (Согласия остаются у НКО). Прилагаю Согласие на публичное размещение информации об НКО и практике, представленной на Всероссийский конкурс СО НКО «Меняем мир вместе»

Президент БФ «Причал Добра» _____

И.Ю. Першина

МП



27.03.2023г.

Согласие

**на публичное размещение информации об НКО и практике, представленной
на Всероссийский конкурс СО НКО «Меняем мир вместе»**

Настоящим даю согласие на публичное размещение информации об

Благотворительном Фонде «Причал Добра»

(полное название некоммерческой организации)

как участнике Всероссийского конкурса СО НКО «Меняем мир вместе», привлечение к участию в церемонии торжественного награждения, а также разрешение на публикацию названия НКО и реализуемых практик в списках участников и лауреатов Конкурса с указанием номинации, использования фото/видео материалов с участием НКО на сайте и ресурсах ВОРДИ, в региональных интернет-ресурсах ВОРДИ и СМИ.

Приложение: Решение (протокол) высшего органа управления НКО (Правление, Совет, Совет учредителей, другое) на участие НКО: Решение № 1/2023 от 27.03.2023 в Всероссийском конкурсе СО НКО «Меняем мир вместе».

Руководитель НКО

МП



Подпись

Тершина И.Ю.

Расшифровка подписи

«27» марта 2023 г.

РЕШЕНИЕ № 1/2023
О участии Благотворительного фонда
«ПРИЧАЛ ДОБРА» в конкурсе «Меняем мир вместе»

г. Красноярск

27 марта 2023 года

Учредитель:

1. Першина Ирина Юрьевна

паспорт серии 0408 № 680088, выдан Отделом УФМС России по Красноярскому краю в Советском районе 21 ноября 2008 года,

в соответствии с Федеральным законом от 12.01.1996 N 7-ФЗ РФ «О некоммерческих организациях».

Время начала собрания 10:00

Время окончания собрания 11:00

Присутствовали:

- 1) Першин Дмитрий Валерьевич, член правления Фонда
- 2) Калядина Екатерина Юрьевна, Член правления Фонда
- 3) Першина Ирина Юрьевна, Президент Фонда
- 4) Комкова Юлия Александровна, директор Фонда

ПОВЕСТКА ДНЯ:

Участие БФ «Причал Добра» в конкурсе лучших региональных практик СО НКО в сфере помощи детям-инвалидам и инвалидам с детства 18+ и их семьям «Меняем мир вместе».

Слушали Комкову Юлию Александровну директора БФ «Причал Добра» с предложением принять участие в конкурсе «Меняем мир вместе».

Голосовали: за – 3 человека

Против -0

Воздержались - 0

РЕШИЛИ:

Принять участие Благотворительного фонда «ПРИЧАЛ ДОБРА» с Социальной программой «ЖИВая», в конкурсе лучших региональных практик СО НКО в сфере помощи детям-инвалидам и инвалидам с детства 18+ и их семьям «Меняем мир вместе». Представлять практику в ходе конкурса будут Директор БФ «Причал Добра» Комкова Юлия Александровна и Куратор программы «ЖИВая» Карпюк Наталья Геннадьевна

Подписи:

_____ И. Ю. Першина

Ознакомлены. С решением полностью согласны. 27 марта 2023г.

_____ Д. В. Першин

_____ Е. Ю. Калядина

Отзывы участниц Социальной программы «ЖИВаЯ»

Живая-это, как глоток воздуха. Куча возможностей. Новые знакомства. Встречи с полезными людьми, которые очень необходимы порой. Для многих ЖИВАЯ-это крутой поворот в жизни. А сколько полезного и нужного узнаем именно здесь. Для меня ЖИВАЯ стала частью жизни, одним

большим событием 

Елена Г.

Этот проект меняет жизнь мам детей с ОВЗ! Взгляд на свою жизнь, свои возможности и реализованность. Творчество, красота, разбор внутреннего состояния, выезды, встречи мам уже без специалистов... Это как еще одна, параллельная жизнь)

Дарья Л.

Я мама ребёнка-инвалида. С появлением сына на себя не оставалось ни денег, ни времени. Благодаря проекту " Живая" я могу посвятить время именно себе. Мастер-классы, интересные встречи, экскурсии...

Всё это или совсем бесплатно или за символическую стоимость. Спасибо "живая"! Желаю вам реализовать ещё много проектов и помочь как можно большему количеству нуждающихся в этом!

Олеся Ч.

В проекте "Живая" , я оказалась случайно. Никогда не искала ничего для себя. Собственно, с ребёнком в БФ "Причал добра", на занятие с психологом, я и пришла. И уже там я узнала, что собирают группу мамочек особенных детей, проводятся тренинги с психологами, различные тренинги, мастер-классы. Было сложно позволить себе, уделить время на СЕБЯ, т.к давно забыла о себе. Помню, какой восторг у меня вызвали первые встречи. С таким же трепетом, я бегу на встречи и сейчас.Но сейчас я бегу не с чувством вины, что "ворую" это время у своих детей, в с чувством радости, что могу сделать это для себя. Как сказала Наталья (наш маячок и организатор):"Мне можно! Я себе это разрешаю, я этого достойна".Проект удивительным образом притягивает, как магнит уникальных специалистов - людей, способных сделать этот мир ярким, насыщенным, ЖИВЫМ!

Спасибо Юлии, Наталье и всем причастным. Счастья вам!

Успехов этому проекту и многим последующим!


С уважением, Аня С.

Случайно узнав о клубе для мам с детьми овз "Живая", стала по возможности посещать мероприятия, это действительно шанс для мам выбраться, пообщаться, тем более, при поддержке фонда "Причал добра", все мероприятия проводятся бесплатно.

Ты можешь выбрать любое мероприятие по душе: встреча с психологом, мастер - классы, йога, арт- терапия, выезд на природу, экскурсия по городу и многое другое.

Эти встречи дают возможность мамам особенных деток получать тот ресурс, который необходим, зарядиться энергией, поделиться своими переживаниями, получить поддержку и совет, да просто познакомиться и пообщаться с новыми интересными людьми.

Спасибо большое организаторам за такое важное и нужное нам, мамам особенных деток, дело!

Желаю вам процветания, развития и успехов от всей души 

Мария

«Живая» мне очень помогла в познании себя. Мощная психологическая помощь. Хожу по возможности на все мероприятия и встречи 😊 Мне очень нравится. Пока это самое лучшее сообщество, в котором я задержалась 😊 Не могу не отметить теплую, дружескую атмосферу. Это сообщество - уже как моя вторая семья.

Наталья Ж.

Спасибо проекту и организаторам, за возможность почувствовать себя Живой 🧡

Катя З.

Огромная благодарность создателям проекта Живая за неравнодушие к проблемам особых мамочек!!!
Благодарю за возможность встретиться с интересными людьми, познать новое, научиться тому, о чём ранее даже в мыслях не было. 🧡
Оксана К.

Вот уже как год назад я узнала о проекте Живая от моей знакомой и добавилась в чат. Я очень благодарна организаторам проекта.

Каждый месяц проходят разные встречи с разными специалистами, мероприятия, экскурсии и не только. Мне очень нравятся встречи с психологами, также посчастливилось побывать на фотосессии. А выезд в баню с пар мастером очень впечатлило меня.

Также отдельная благодарность за возможность проявить себя как специалист 🙏.

Успехов и процветания вашему замечательному, ресурсному и очень нужному для нас особенных родителей проекту 🧡.
Наталья Ч.

Я пришла в проект "Живая" по рекомендации мам с детьми ОВЗ. Очень впечатлили встречи со специалистами разных уровней, мамами сильных духом и прекрасной душой. Проект объединяет своей помощью и возможностью общения, не замкнуться в себе, не остаться одной в беде. Очень ценный ресурс для моей жизни. Благодарю. 🙏😊
Людмила Ф.

Проект Живая, где ты не просто мама особенного ребенка, а уникальная женщина, где развиваешься в разных направлениях!!!! каждый найдёт для себя, что - то интересное! Клуб единомышленников и творческих людей !! Спасибо за возможность быть в Вами 🧡

Вера Щ.

Спасибо организаторам проекта Живая. Спасибо всем специалистам которые помогают его реализовать. В наше не стабильное время это очень важно и актуально. Жизнь особой мамы всегда особая - наполненная тревогами, заботами и хлопотами. Часто мама растворяется в своем ребенке и проблемах. Живая - это возможность отдохнуть душой и телом, заняться собой, для себя, творчеством и просто площадкой для общения. Живая это не просто слово - это большой мир с огромными возможностями!

Желаю этому проекту развития, процветания, много новых и интересных событий и главное

благодарных участников
Любовь С.



Живая- это такой крутой проект! Я хоть и недавно присоединилась к нему, это так классно! От всей души благодарю организаторов, специалистов, мамочек! Разгрузка, общение, расширение

границ, познание себя и многое другое. Классно и здорово  Процветания , новых идей, роста, вдохновения! Спасибо!

Ирина П.

Я хочу поблагодарить

" Живая" за возможность встретиться с мамами, с интересными людьми, узнавать новое, искать себя! Это огромный шанс более интересно проживать свою жизнь.



По наполненности нет таких проектов в нашем городе, есть разовые или узконаправленные проекты. Пока многие не знают о вас , не знают о ресурсе вашем, но я думаю скоро вы войдете в

тренд! Чего вам и Желаю!

Ольга И.



Девочки, всем доброе утро и хорошего дня  солнышка на улице и в душе  . Вы большие все молодцы, что ходите на мероприятия,. Смена обстановки очень ценна, для нас мамочек. Пока

не получается, но обязательно присоединюсь к вам какнибудь   Ната группа очень классная! Тебе большая благодарность за такое БОЛЬШОЕ ДЕЛО, ЧТОБЫ МАМОЧКИ

ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЖИВЫМИ-ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ!



Татьяна.

Когда жизнь резко меняется и не к лучшему, когда ты не готова к этим переменам, к появлению особого ребенка в семье и всему, что с этим сопряжено, ситуация выбивает почву из под ног, человек часто закрывается в своей беде, думая, что его никто не понимает. Так было и со мной. Но жить в изоляции и не обращать на свои потребности внимания очень чревато.

Живая -это место, где тебя понимают, где дают опору и поддержку, общение приятное, и, даже, терапевтическое. Чувствуешь, что ты не одна и жизнь продолжается и ты есть!!!! Здесь теплая, безопасная и дружественная атмосфера, интересные, разноплановые мероприятия, выходы в разные места....Живая, действительно, ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!!!!

БЛАГОДАРЮ за возможность быть с вами, за то, что вы есть, за идею такого нужного проекта!!!! Процветания, успеха, благополучия!!!!

Татьяна О.

До чего же здорово что у нас есть наша «#Живая» группа, есть наши девочки- организаторы и наши щедрые специалисты, рукодельницы, спортсменки, которые с радостью делятся своими премудростями, вскрывают наши потаенные глубины души, вытаскивают наши боли и заряжают энергией.

Как сложно бывает взять и поднять свою пятую точку с дивана, выйти с зоны комфорта. Ведь мы, мамочки, закливаемся на своих женских обязанностях, на быте, на воспитании детей, на лечении, на поездках на реабилитации и многом другом. Порой, полностью забываем о себе, о своём душевном спокойствии, о гармонии с самим собой и окружающем миром.

А что вообще нам необходимо? Нам девочкам необходима чашечка вкусного чая или ароматного кофе, забота, внимание, быть услышанными, получать ресурсное состояние, энергию, видение куда двигаться дальше. А ещё лучше, когда это происходит в кругу тебе знакомых лиц, в том окружении где тепло, гармонично и душевно.

Благодарю @SokolovaNata за то, что нас объединила. Я недавно как присоединилась к этому проекту, всё следила, читали и наконец то решилась, даже посетила уже 6 мероприятий:

1. оздоровительную практику «Я дышу, значит я живу» у #Таисии Александровны.
Ух и надышались... Освоили технику дыхания, пирамиду и квадрат эмоций. В нашем бешеном ритме жизни необходимо уметь останавливаться, слушать себя, заземляться и, не забывая зажимать перед сном правую ноздрю и дышать;
2. «Семья как система для личностного роста» от семейного психолога #Ивана Колегова.
Отношения с родными не всегда выстраиваются гладко, особенно с детьми. Как их понять, как не усугубить отношения, а наоборот выстроить доверительные и теплые. Как включить #сказку перед сном с ребёнком (подростком) и для чего это необходимо. Очень полезный тренинг.
3. карты МАК у #Нatalьи Сергеевны Супоневой.
Запрос- Ответ! Шок, который испытали все от выпавших им МАК (метафорических ассоциативных карт). Все!!! кто присутствовал на тренинге. Мистика, не иначе. Ответы получили все и все были шокированы, в хорошем смысле слова!
4. трансформационную игру «Женское Счастье» у #Нatalьи Чечулиной @Nataly_astrofd/ . Как же тяжело вытаскивать какие-то зажимы из детства, установки, понять свою боль, прожить, принять прошлое, что-то отпустить, простить, поблагодарить. Все эмоции, воспоминания, переживания необходимо иногда пережить, чтобы понять себя, чувствовать что ты живой и никакие эмоции тебе не чужды, главное принять и отпустить. НЕ могу полностью сформулировать весь поток эмоций и переживаний от данной игры- трансформации, но до сегодняшнего дня переживаю поток информации, просматриваю свои карточки и переоцениваю некоторые моменты жизни.
5. семинар по телесно-ориентированной терапии «Биодинамика как способ наладить контакт со своим телом» у #Галины Мишкиной. Блин, как же здорово было подвигаться под музыку и расслабиться под мелодичный голос Гали, почувствовать своё тело, убрать зажимы, наполниться энергией. Получить новые знания и ощущения. Да, и спасибо Людмиле (участнице), такой же мамочке особенного ребёнка, за то, что показала на зажим в пояснице и как с ним поработать.
6. Семейный выход на природу, где мы смогли пообщаться, покушать вкусные шашлыки, смачные бутерброда, пообщаться, а дети накататься с горы на плюшках. Как же было воздушно-кислородно-эмоционально вкусно!!!!

Благодарю всех за полезное и приятное времяпрепровождение! За то, что вы такие прекрасные, позитивные и душевные!!!

Спасибо дорогие за ваш опыт и за пользу, которую вы нам дарите!

Процветания проекту! Всем здоровья, позитивного мышления, эмоциональной зрелости и пусть нас преследует только белая полоса!!!