

A watercolor illustration of several pink cherry blossoms with dark centers, scattered across a white background. The flowers are rendered with soft, blended colors and visible brushstrokes.

**С Днём
Рождения,
Вигор!**

Май 2021



**Нашему обществу психологической
поддержки людей, перенесших инсульт, - 15
лет.**

**И хотя в период пандемии мы можем
встречаться только онлайн, свою
причастность к Вигору и взаимосвязанность
мы можем ощутить по-разному...**



Праздничные мероприятия в программе психологической поддержки

- Юбилейные занятия в онлайн-мастерских
- Флеш-моб «Лавочка Вигора»
- Чествование волонтеров
- Приглашение старых и новых друзей, волонтеров разных лет



Праздник Наш встречаем в мае,
И друг друга поздравляем!
Обнять всех очень хочется.
От этого хохочется.
И дружба наша прочится!

Зелень юная, весна!
В непростые времена
С праздником совмещена
И в Вигоре не до сна!

Наш юбилей - прекрасный повод
К веселью, радости в пути!
Преграды нас не остановят!
Вигор болезни все отловит
И чудеса всем приготовит!



Одуванчики в траве
Счастье в нашем торжестве!
Мы в Вигоре все в родстве,
Будто птицы в вышине,
Солнце в неба синеве.

Ожиданья оправдались:
Мы в Вигоре все собрались!
В пандемию не распались
И друг с другом не расстались.
В интернете занимались,
В шеринге тренировались
И нисколько не сломались!

В день рождения Вигора
Ожидаем мы фурора!
И сейчас, без разговора,
Без подсказок режиссёра,
Без фальшивого декора
И проверок саннадзора
Нарисуем мы узоры
Нашего крутого сбора!





В юбилейном сезоне 2020-2021 в Вигоре работало 15 онлайн- мастерских

1. «Диалоги о жизненно важном»
2. «Калейдоскоп: мир моих интересов»
3. «Сила перемен»
4. «Эмоции и движения»
5. «Мир животных и мир людей»
6. «Сказкотерапия»
7. «Подарки каждого дня»
8. «Вокальная мастерская Vel Canto»
9. «Литературная гостиная»
10. «Мастерская речи»
11. «Читаем вместе»
12. Мастерская познания «Ресурс»
13. «Чайник за компьютером»
14. «О чем рассказывают дома и улицы Риги»
15. «Свобода дыхания жизни»

Онлайн-мастерская «Диалоги о жизненно важном»

Ведущая – Наталья Васильевна Иванова





Онлайн-мастерская «Диалоги о жизненно важном»

Мы поразмышляли с вигоровцами о том, какое значение имеет для каждого из нас 15-летний юбилей Вигора.

- «На мой взгляд, 15-летие - это время выработки чёткой программы, время поиска важных направлений деятельности, время становления коллектива. Это период закалки и движения вперёд».
- «15 лет – это много. Я даже и не заметил, как промчались эти годы. В нашем коллективе были утраты, но приходят и новые товарищи. Такой возраст организации – это как 50-летие человека».



Онлайн-мастерская «Диалоги о жизненно важном»

- «До инсульта я была другой. Теперь я многое не помню, и общаться не с кем. В Вигоре пришлось общаться с равными себе по пережитому опыту. Это даёт силы и поддержку. 15 лет для общества – это солидный возраст, и солидный опыт».
- «Вспоминаю себя в 15 лет. Тогда я уже всё понимал – что можно, что нельзя, и всё мог делать. У нас в Вигоре были уже и потери, были и находки, обретения. Но главное, что у нас есть – это взаимопомощь».

Онлайн-мастерская «Диалоги о жизненно важном»



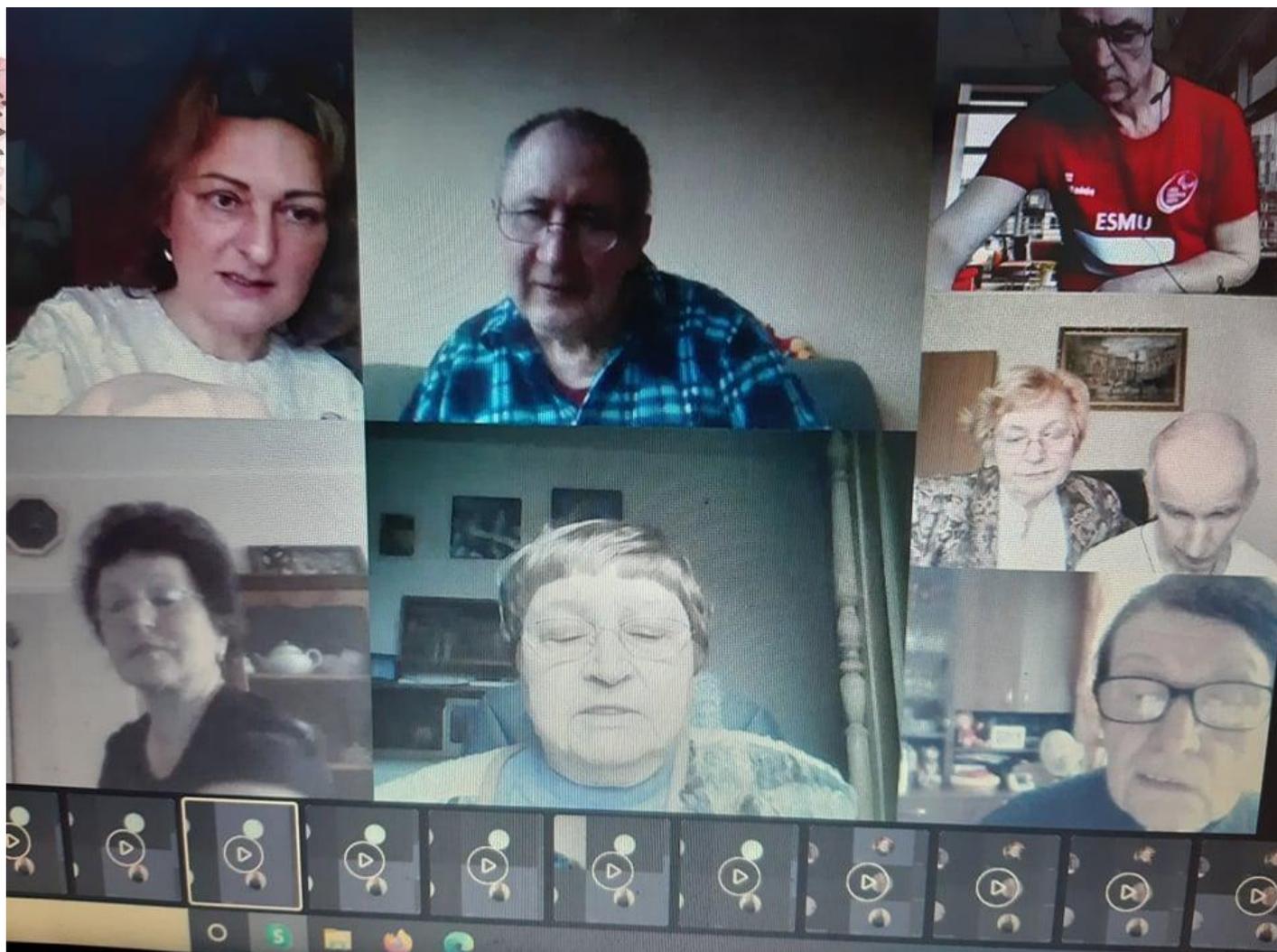
Онлайн-Мастерская «Свобода дыхания жизни»

Ведущая – Наталья Прибылева



Вокальная мастерская «BEL SANTO»

Ведущая – Инеса Нилова

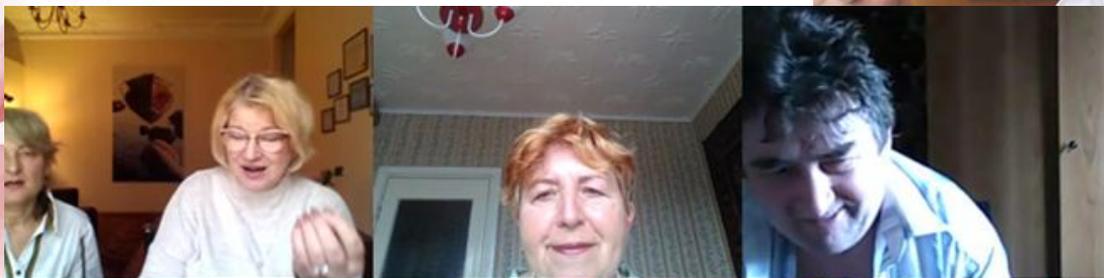


Вокальная онлайн-мастерская «BEL CANTO»

Жизни гимн запели птицы!
А Вигору всё не спится:
Продолжаем веселиться,
И веселье - без границы!



Вокальная онлайн-мастерская «BEL CANTO»



Онлайн-мастерская «Мир животных и мир людей»

Ведущая - Елена Салыкина



Онлайн-мастерская «Мир животных и мир людей»

Мы делились открытиями и наблюдениями; с оптимизмом,
задором рассуждали и сравнивали возраст 15 лет у разных
животных, птиц, рептилий...





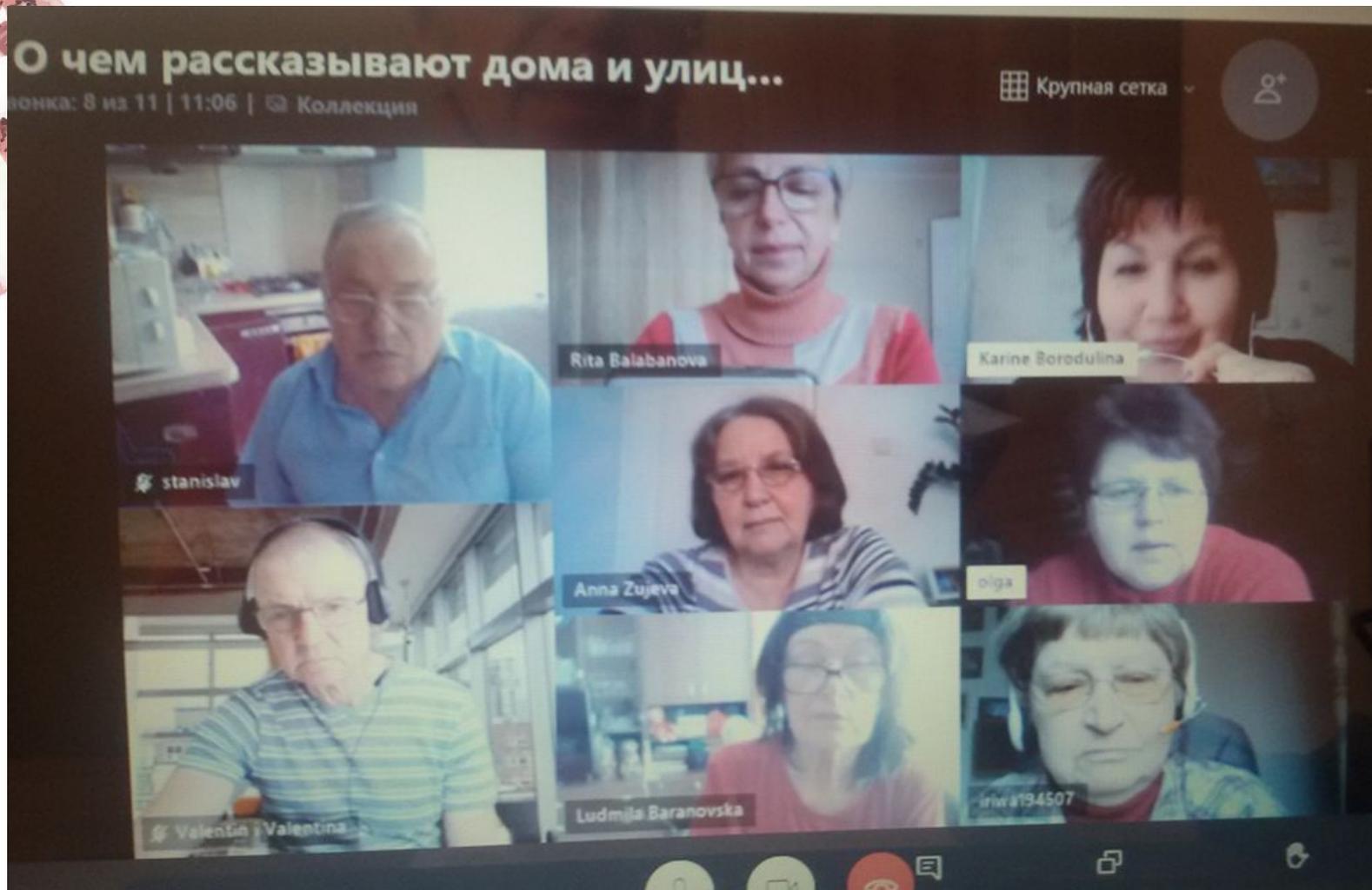
Онлайн-Мастерская «Мир животных и мир людей»

Мы подводили итоги, делились впечатлениями и пожеланиями

- «В мастерской я отдыхаю душой»,
- «Здесь атмосфера тепла и взаимопонимания»,
- «Я очень люблю животных домашних и диких. Сейчас нет возможности завести питомца, а здесь мы вспоминаем, делимся друг с другом!»,
- «Всегда теплая и уютная обстановка»,
- «Позитив на занятии. Я вспоминаю свою овчарку. Люди и животные чувствуют друг друга»,
- «По-другому проходят мастерские. Мы все дома, мы перестроились . Получилось, и это хорошо!»,
- «Душевное тепло. Поговорим, делимся интересным. Я живу вдали от города, на природе. О своей жизни рассказываю с удовольствием!»

Онлайн-мастерская «О чём рассказывают дома и улицы Риги»

Ведущая – Рита Балабанова



Онлайн-Мастерская «О чём рассказывают дома и улицы Риги»

Мы делились воспоминаниями – как мы пришли в Вигор, где это было, на какой улице, в каком месте, в каком году это было, какое было занятие – мастерская, клуб... Говорили о том, какое впечатление произвела эта встреча, какие были мысли, чувства, что запомнилось в людях, в помещении, на занятии.



Онлайн-мастерская «Читаем вместе»

Ведущая – Татьяна Догадаева



Онлайн-мастерская «Читаем вместе»

Литературные ассоциации

Вигор для меня – это...

- роман с продолжением,
- «Бегущая по волнам»,
- историческая повесть,
- сборник рассказов,
- «Тимур и его команда»,
- собрание сочинений разных авторов, их всё больше и больше – интересно читать и много персонажей,
- «Двенадцать стульев»,
- сборник исторических рассказов.



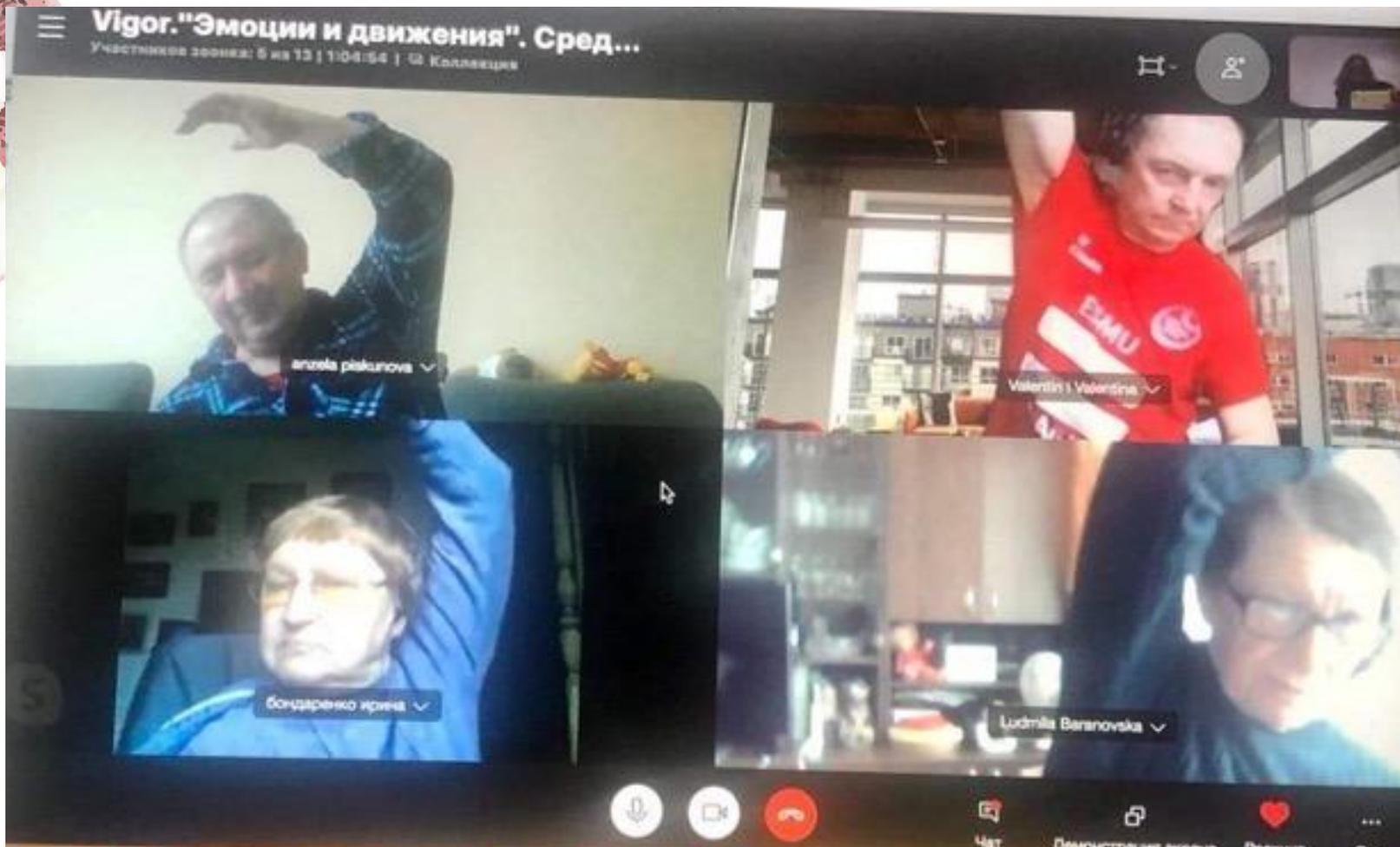
Онлайн-мастерская «Читаем вместе»

Что подарил нам Вигор?

- уверенность в себе и чувство локтя товарищей;
- я в Вигоре заговорил – это подарок для меня;
- «теплые варежки»;
- наполненность разной жизнью, но интересной, необычной;
- путь, который открыл мне Вигор: куда идти;
- компас в жизни;
- друзей, товарищей, опору, поддержку;
- трудовой коллектив, дал восхищение вигоровцами;
- знание о выздоровлении, о товариществе, о любви, поддержке, реабилитации, о себе;
- разностороннее общение с разными людьми. У меня появилось «Мы».

Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»

Ведущая – Елена Мозгова



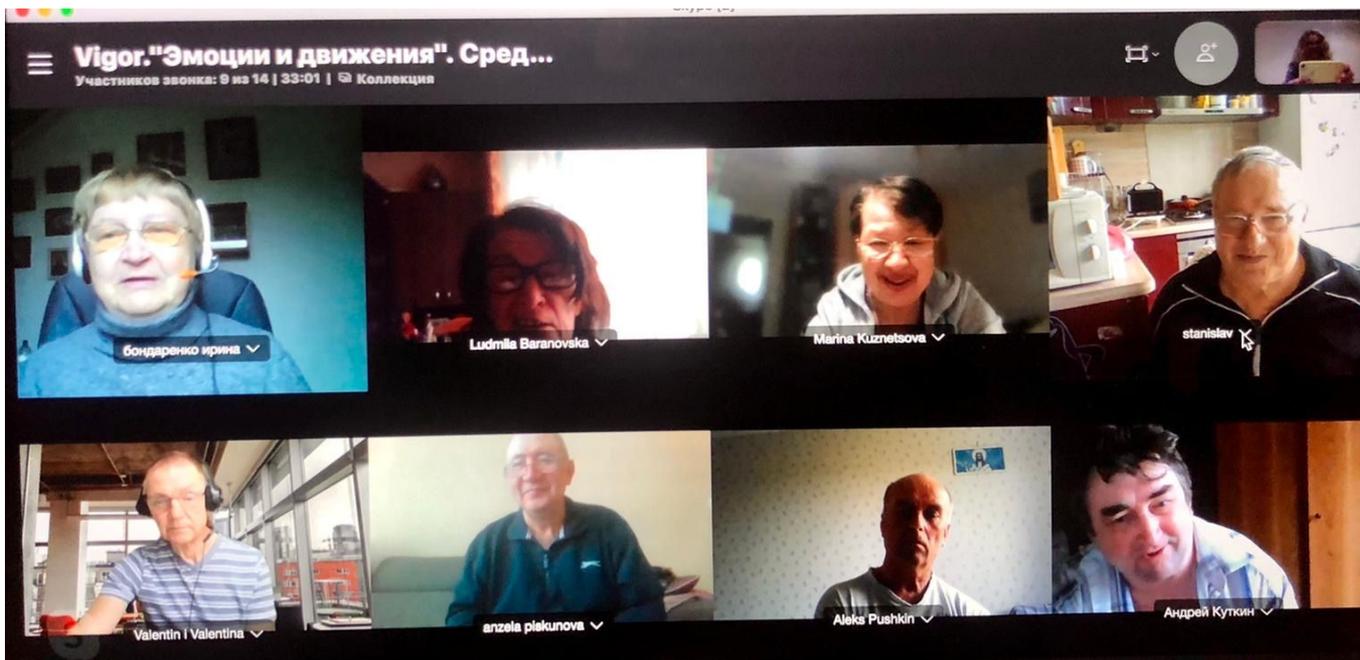
Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»

Тема “Воодушевление”
Вспомнили ситуации,
которые воодушевили,
и воспроизвели движения
рассказчика.
Вспомнили и вигоровцев,
и волонтеров, которые
воодушевляли и
продолжают
воодушевлять.
И даже успели
«потанцевать» под песню
«Я люблю тебя жизнь».



Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»

- Юра воодушевил не волноваться на публике, когда говорю... Не всегда получается, но если я вспоминаю эту ситуацию, то всё получается!
- Воодушевляет Наталья Васильевна, как она из ничего, из незначительных высказываний извлекает глубину..., как она строит речь, логику...
- Воодушевило, когда на клуб пришла Илона и привела своих четвероногих друзей..., как собаки дружелюбно, радостно относились к нам - тем, кто перенес инсульт.

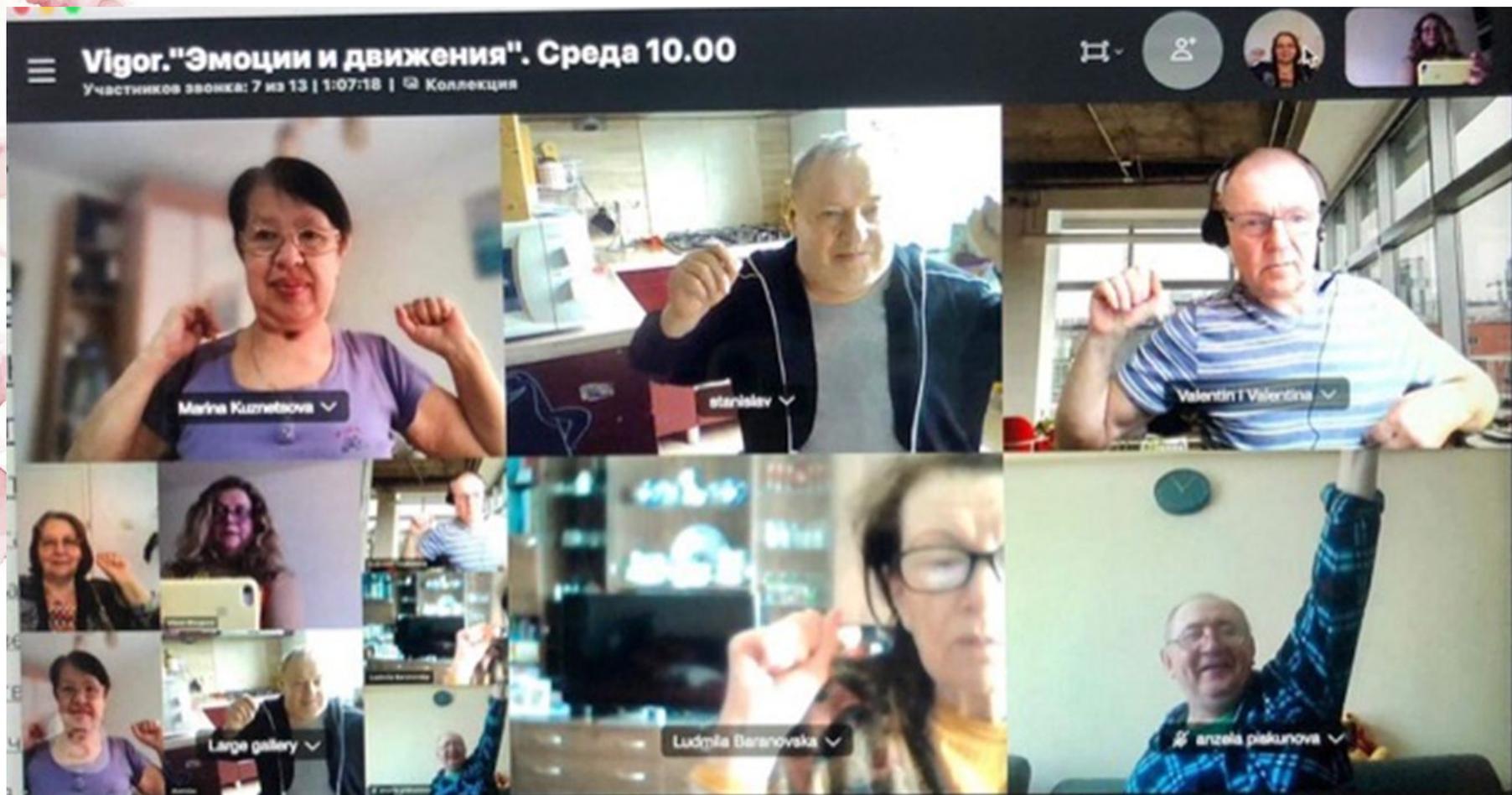




Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»

- Воодушевляет терпение Веры, с которым она ухаживает за сыном, её сдержанность, сила ее и душевная, и духовная, без агрессии.
- Всегда воодушевляет Ирина Бондаренко - как она всё воспринимает близко к сердцу, как очень деликатно, незаметно помогает всем, особенно когда кто-то, рассказывая, вдруг забывает слово, она всегда поможет, подскажет...
- Воодушевляет, вызывает восхищение наша Ксения, ее мастерская сказкотерапии. Вроде я знаю сказки, но на мастерской каждый раз сказка открывается по-другому, каждый раз это удивляет... и воодушевляет.
- Более 20 лет жила на первом этаже. Совсем недавно перебралась жить на 9 этаж, и Рига оказалась "под ногами». И живя на 9 этаже, и слушая Риту Балабанову, и глядя на Ригу с высоты птичьего полета, всегда воодушевляют рассказы Риты о Риге...

Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»





Онлайн-мастерская «Эмоции и движение»

Участники собирали ассоциации к слову
«**сострадание**»

- Это как старший брат «травит» анекдоты... он мастер по этой части. Радость, смех...
- Река. Каменный берег. Теплоход. Смотреть на рыбок.
- Тоже река. Сидеть на берегу с подругой и молчать.... Слов не надо. Все понятно без слов...
- Ранняя, очень ранняя весна. Только-только на веточках завязываются почки, еще холодное солнце... и тишина...
- Море. Прибой. Силы природы, с которыми надо считаться... А внизу, на глубине - покой...

Онлайн-мастерская «Подарки каждого дня»

Ведущая – Оксана Дыкина





Онлайн-мастерская «Подарки каждого дня» Рецепт счастья на каждый день

Выпить с утра чашку кофе, настроиться на день, почувствовать момент удивительной и прекрасной жизни.

Посмотреть хороший фильм. Заняться собиранием пазлов или другим любимым делом.

Быть радостным. С молитвой настраиваться на день и завершать его.

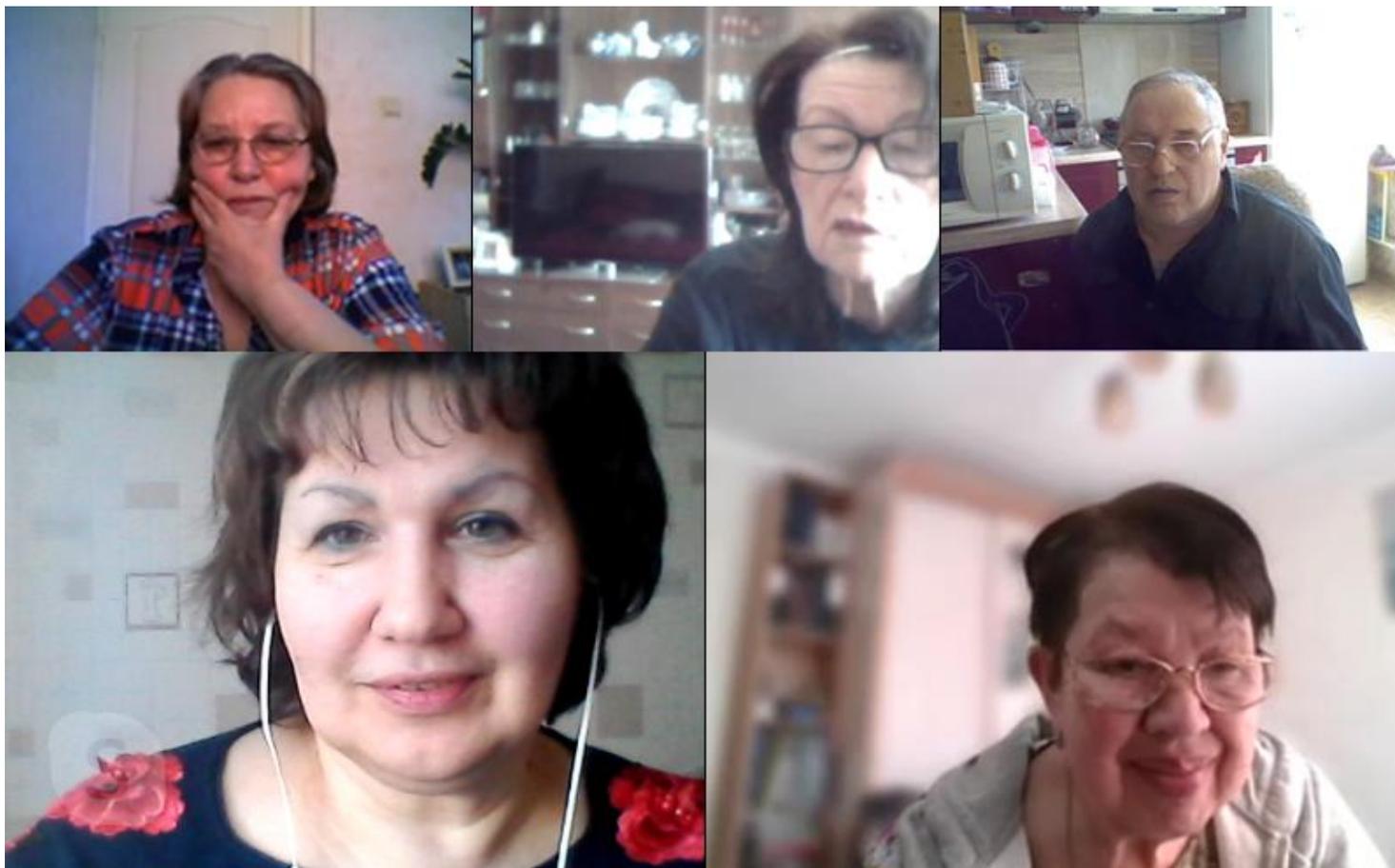
«Не раздувать из мухи слона», на любую ситуацию смотреть с разных ракурсов и замечать положительные моменты.

В сложной ситуации поддерживать себя юмором. Иметь хорошие отношения с соседями, которые могут выручить в трудную минуту.

Общаться, чувствовать собеседника, прикасаясь к нему. Помогать другим людям, заботиться о них. Желать другим хорошего настроения и здоровья.

Онлайн-мастерская «Чайник за компьютером»

Ведущая – Карина Бородулина





Онлайн-мастерская «Чайник за компьютером»
Авторские поздравления вигоровцев

С Днём Рождения!

Желаю
здоровья!

желаю удачи!!



Онлайн-мастерская «Чайник за компьютером»



Онлайн-мастерская познания «Ресурс»

Ведущая - Наталья Агапитова



Мастерская познания «Ресурс»

Придумывали слова, содержащие все заданные буквы, и выбрали из них те, что можем отнести к нашему весеннему празднику ВИГОРА !

- Р Д С : радость
- В С Н : весна, ответственность
- К Р Т : красота
- П Р З : признание, поздравление
- В С Л : вселенная, веселье, слово, слава
- С П Х : успех
- В Р Г : Вигор, вигоровцы
- С Т Р : старт, мастерские, староста, встречи
- Щ Б Н : общность, общение
- П З Н : праздник, познание, признание, полезность
- П Д Р : поздравление, праздник, подарки, поддержка
- Р З В : развитие, разговор
- М Н У : умения, умницы, приумножение
- В Л Т : волонтеры
- Ч С Т : счастье, чувства, участие, сочувствие, устойчивость, участники



Мастерская познания «Ресурс»

Правильно подбирали одну часть пословицы к другой

- Как ни гнети дерево, оно все вверх растет.
- От ворчливого нетерпения вода в котелке не закипит.
- Мир освещается солнцем, а человек знанием.
- Не гордись званием, а гордись знанием.
- Одними надеждами цели не достигнешь.
- Один добытый опыт важнее семи мудрых поучений.
- Кто духом упал, тот пропал.
- Не потрудиться, так и хлеба не добиться.
- Нет друга – ищи, а нашел – береги.

Мастерская познания «Ресурс»

Наши рецепты хорошего самочувствия

- Заставить себя сделать необходимое, заниматься;
- Выйти на связь, увидеть всех, порадовать себя вкусным блюдом (картошечка с селедкой);
- Приготовить вкусную тыквенную кашу, ждать гостей;
- Прибраться на балконе, насладиться красивым видом из окна;
- Желания соотнести с возможностями, улыбаться, испытывать радость , когда я вижу, слышу, чувствую, читаю молитву;
- Быть активной, прокатиться на велосипеде, наблюдать за природой, дать себе установку в зеркале (я могу, у меня получится!);
- Проснуться в хорошем настроении, сделать зарядку, позавтракать кофе и творогом с йогуртом;
- Составить план дел, знать, что близкому лучше, сделать лёгкие физические упражнения, пообщаться с другими;
- Привести себя в порядок и выйти на связь, прогуляться, почитать.

Совместная работа онлайн-мастерских «Ресурс» и «Чайник за компьютером» Ассоциации, образы – на что похож ВИГОР?

ПОДСОЛНУХ - нас много, как
семечек, внутри одного круга,
все вместе, вокруг яркие
лепестки



РАДУГА - все разное, разноцветное:
виды деятельности, участники, а
вместе мы целое



Совместная работа онлайн-мастерских «Ресурс» и «Чайник за компьютером» Ассоциации, образы – на что похож ВИГОР?

БУКЕТ ЦВЕТОВ - цветы
самые разнообразные,
разных видов, в одном
красивом букете



СОЛНЫШКО -
теплое, доброе

Совместная работа онлайн-мастерских «Ресурс» и «Чайник за компьютером» Ассоциации, образы – на что похож ВИГОР?

ПОЕЗД - в движении, мы в поезде, он останавливается на разных станциях (это мастерские), каждый на нужной остановке выходит, занимается, общается, потом поезд продолжает путь



БЕЛЫЙ ПАРХОД - большой, как целый дом, плывет по красивой реке жизни, и по морю, каюты – мастерские, жизнь за бортом меняется, он идет вперед с поднятым флагом



Совместная работа онлайн-мастерских «Ресурс» и «Чайник за компьютером» Ассоциации, образы – на что похож ВИГОР?

**ШТАБ ДЕЙСТВИЙ -
место, где
собираются,
решают, дают
указания, и
думаешь, как и
что делать**



Поздравление волонтеров





*Метафорические портреты
волонтеров, собранные
вигоровцами на юбилейных
мастерских*

Поздравление Веры и Юры Хурумовых

Мы ничего с собой
не заберём
Ни дом, ни деньги ... даже
славу,
Мы как пришли, так и
уйдем,
Лишь доброту свою
оставив!

Уважаемые волонтеры,
вигоровцы и все друзья «Vigora»!
Поздравляем Вас с 15-ти летним
юбилеем «Vigora»!
От всей души желаем Вам всем,
в первую очередь, здоровья и хорошего
самочувствия, процветания, развития
и роста на долгие годы.
Ваша доброта, щедрость и
сила духа служат примером
служат примером для меня и
моего сына Юрия.
Мы счастливы, что принадлежим
к такой сильной духом и творческой
команде, готовой в любой момент
прийти на помощь.
Бережная благодарность и низкий
поклон Вам за поддержку моральную,
физическую, психологическую,
материальную.
Мы любим Вас, ценим и дорожим!
с наилучшими пожеланиями,
Вера и Юра Хурумовы.



Наши друзья – волонтеры навсегда!

Руководитель
психологического центра
“Resurss”, тренер
сенсомоторной коррекции,
Вадим Левикин



Людмила Лозовская, директор
центра психологической
поддержки семьи «RenaissanceS»,
на базе которого начался Вигор

Наши друзья – волонтеры навсегда!

Первый координатор
нашей программы
Ли́га Маделане



Марина Пьянова,
руководитель проекта
Dzīvības roga



Наши друзья – волонтеры навсегда!

В компании Михаила и Эдуарда, обеспечивающих компьютерную поддержку вигоровцев и сайта Вигора



Наши друзья – волонтеры навсегда!

Нас
поздравляют
Генеральный
директор Фонда
Германа Брауна
Инна Давыдова
и её помощница
Людмила.



Тёплые слова наших друзей

Вигор

для меня это ...

- Дом
- Опыт
- Надежда
- Жизнь и горение
- Вечность, устойчивость
- Ценное содействие
- Тепло душевных людей, любовь, забота.
Человеки





Вот увидела всех вас,
Сразу бодрости запас!

Что хочу сказать, друзья,
Безо всякого вранья:
Вместе с вами рада я
Дарить ресурс для бытия!

Тост мой праздничный такой:
Сохраняем боевой настрой!
Пусть неведом нам покой,
Будем вечно с красотой
И душевной теплотой!
Крепнет пусть Вигора строй!

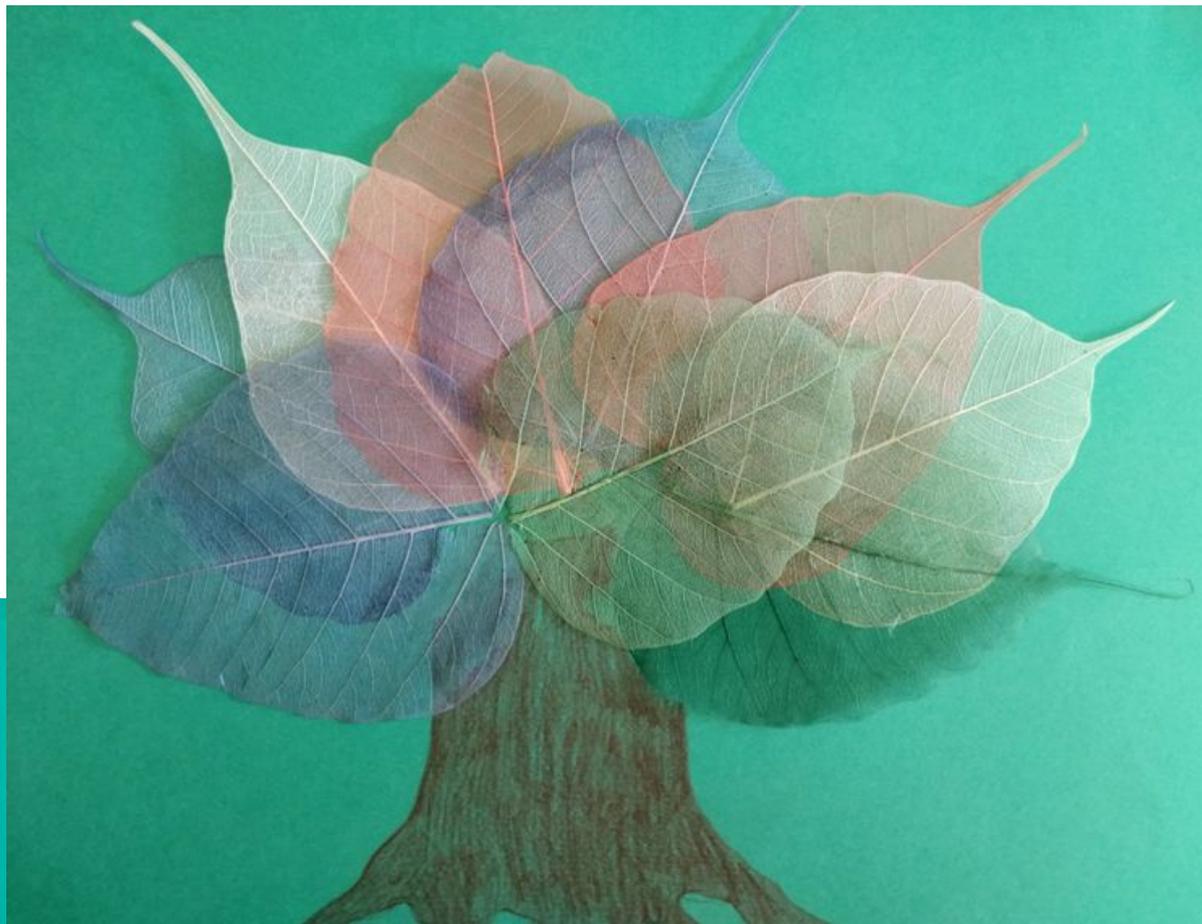


Путь волонтера

Наши волонтеры размышляли о себе, своей роли в Вигоре в нашем общем деле и творчески изобразили свой путь в Вигоре.



Наталья Агапитова



ОТ ОЩУЩЕНИЯ СЕБЯ
ОТВЕЛЬНЫМ ЛИСТОЧКОМ
В РАЗНЫХ ВИДАХ
ВЕАТЕЛЬНОСТИ ВО
ЧАСТИ БОЛЬШОГО
СИЛЬНОГО
ВЕРЕВА

КАЖДЫЙ
НОВЫЙ СЕЗОН
КАК ВЕСЕННЕЕ
ВОЗРОЖДЕНИЕ -
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЖИТЬ
ЕГО В "ВИГОРЕ"
ПО-НОВОМУ



Ольга Эйжвертиня



**Я очень рада, что
судьба привела
меня в Вигор!**

**Работа волонтера
для меня – полёт
души и источник
вдохновения!**

*Валентина
Ничуговская*

**В Вигоре я
набираюсь
мудрости.**

**Каждая конфета
– с мудрым
изречением.**





Виктория Преснякова

**Пусть следующие 15
лет каждый год будет
Источником для всех!**

**Пусть Дух Победы,
всегда наполняет
паруса корабля "
Vigor".**

*Карина
Бородулина*

**Вначале были рамки и
ограничения.**

И камни.

**А потом на камнях
начали вырастать цветы
- не всегда заметные, но
всегда яркие и тёплые.
Цветы дарят красоту и
ароматы, яркие
впечатления и творческое
настроение.**





Марина Кузнецова

**От фото веет
спокойствием - я
спокойна... Я
научилась гнуться, но
не ломаться от
неприятностей и
невзгод, как эти
колоски. И как эти
колоски, я стала
придерживаться
принципа "Один за
всех, и все за одного".
Вместе мы сила.**

Флеш-моб «Лавочка Вигора»





С помощью друзей Вигора и добрых отзывчивых людей, которые пожертвовали средства на акцию в честь нашего юбилея, мы установили вигоровскую лавочку в одном из центральных парков города Риги – Верманском саду около фонтана. Это и подарок городу, и весть жителям нашего города о нас. И ещё нам важно было передать наше отношение к жизни, которое, надеемся, кому-то окажется опорой. На скамейке установлена табличка с текстом:

**ЖИЗНЬ - ЭТО НЕ ТО, ЧТО СЛУЧАЕТСЯ СО МНОЙ.
ЖИЗНЬ - ЭТО ТО, ЧТО Я ДЕЛАЮ С ТЕМ,
ЧТО СЛУЧАЕТСЯ СО МНОЙ.**

Благодарим всех, кто материально поддержал нашу инициативу:

- Тамару Житкевич,
- Ирину Чеснокову,
- Ольгу Васильеву,
- Ирину Кравеца и SIA "Baltfarm" - "Aptieka veselībai",
- Аниту Забавникову (Чодере)
- Ирину Миезите





В Верманском парке
скамейка есть,
Можно на неё сесть и
что-то съесть:
Каждый может там
присесть
Книжку добрую
прочесть,
Пирожок с капустой
съесть...
Это всё в Вигора честь!

**Вигоровцы и волонтеры
приняли участие во Флэш-
мобе посещения лавочки и
делятся своими фото и
пожеланиями!**



Марина Павловна Кузнецова Лавочка Счастья



Это скамеечка, которую придумал Вигор.

Это люди, которые присели на неё.

А это  Счастье, которое светит нам всем!

*Татяна
Марцинкене*

**Встреча в центре?
Не нужен спор! –
Верманский парк,
Скамья «Вигор»!**



Александр Вертинский



Здоровья всем, чтобы жить долго, чтобы снять маски и заниматься делами в свое удовольствие.

Андрей Куткин

**Всем выносливости,
чтобы выдержать
трудные минуты.
Продолжайте своё
путешествие в
Вигоре! Это
счастье, когда есть
что - то, за что
можно быть
благодарным!**



Владимир Картопольцев



**Мы все хотим, без
исключения**

**Вам всяких всячин
пожелать:**

**Удачи, счастья и
везенья,**

И никогда не унывать

**Чтоб выпадал билет
счастливый,**

**Чтоб отпуск не был
ваш дождливым,**

**Больших успехов на
Калейдоскопе**

**И Марине быть в
почете!**

Лавочка случайных интересных разговоров

Станислав Юсенис



Случайная встреча приятна и, может быть, даже более полезна. Ведь в разговоре можно узнать то, что не знал, и о чём даже не думал.

Людмила Барановская

**Хочу пожелать,
чтобы
участники
поддерживали
друг друга и в
дальнейшем!**



Владимир и Светлана Старостины



Пётр и Наталья Назаровы с Владимиром



Желаю, чтобы о Вигоре узнало как можно больше людей:

1. insultники, их родственники и знакомые;
2. творческие люди, люди разных профессий и интересов, желающих внести свой вклад в деятельность Вигора;
3. меценаты;
4. общества insultников из других стран для обмена своими наработками, опытом и достижениями.

Одним словом, пусть у Вигора будет ещё больше верных, надёжных, интересных друзей и через это расширятся и обогатятся возможности Вигора для его дальнейшего роста !

Валентина и Валентин Мартыненко



Не опускайте руки от усталости!
Жизнь была, бьёт и будет бить.
Не поддавайтесь ей, отбросьте
жалости,
Любите, верьте, продолжайте
жить...



Наконец мы видимся вживую.
Наша встреча не пройдёт впустую!
Обниму команду я родную,
И пойдём гулять напропалую!





На вигоровской скамейке
Наша дружная семейка - -
Волонтёры-чародейки!
Град и ветер нипочём!
Радость, смех, улыбки, солнце -
Разгоняют облака.

Лавочка внутреннего созерцания и раздумий

Важная часть пути – остановка, когда можно почувствовать настоящий момент и себя в нём, взвесить свои сомнения и выделить свои приоритеты. Остановись и призадумайся, чтобы дорога стала яснее...

*Наталья
Васильевна
Иванова*



Валентина Ничуговская



Молодость – это разминка, зрелость – игра, а старость – скамейка запасных...

Пусть, наша лавочка, никогда не станет «скамейкой запасных», а мы как можно дольше, будем действующими игроками, в команде VIGORa!!!

Инеса Хоперская



**Пусть в
душе всегда
будет
радость и
счастье!**

A decorative vertical border on the left side of the page featuring watercolor-style flowers in shades of pink, red, and white.

**Дорогой Вигор!
От всего сердца
желаю тебе успехов.
Пусть твой
настойчивый характер
с годами только
крепчает. Пусть твоя
жизнь будет
наполнена приятными
воспоминаниями и
необходимыми
приобретениями.**



**Пусть любые начинания приносят плоды, становятся продуктивными проектами, радуют и дают новые импульсы к развитию.
И пусть на этом пути тебя сопровождают надёжные и верные друзья!**

Марина Кузнецова

Екатерина Хоронько

Теперь Верманский парк так просто не проскочишь: непременно надо посмотреть, кто восседает на лавочке.

Это невероятно, но часто на лавочке именно в ЭТОТ МОМЕНТ видишь знакомые лица: как из числа вигоровцев, так и просто приятелей.

Само собой: как только опускаешься на лавочку - выглядывает солнце, люди на ней улыбаются. Здесь не обошлось без небесных сил, плюс силы Вигора - результат волшебный. Я думаю, что на нашей лавочке и здоровье улучшается, и встречи назначаются. Прекрасное, радостное место!



Елена Салькина



Жизнь продолжается!

*Елена Сухова и
Александр*



*Инеса Нилова и
Андрей*

**Множества идей
и сил для их
реализации!**



*Наталья
Агапитова*

**Пережди
непогоду, при
любых
обстоятельствах
смотри вперед,
меняйся, жди
встреч!**

**Будь активен!
Улыбайся!**



Виктория Преснякова



Ирина Флейшер

Лавочка для меня... особенная.
Лавочка счастья и удачи.



**Почему мне хочется сюда
приходить? Потому что
она "наполнена" Добром,
Светом, Любовью!**

**Что мне хочется здесь
делать? Созерцать и
воспринимать Красоту
этой Жизни!**

**Быть лицом к лицу с
Жизнью и её испытаниями,
со спокойным умом,
непоколебимым
мужеством и внутренней
надеждой.**

Карина Бородулина

Лавочка ожиданий и встреч



Эльчин Сафарли сказал, что в определенный период жизни мы встречаемся с определённым человеком, необходимым именно в этот период. Такой странный закон притяжения, такое взаимовыгодное спасение.

Пусть будет больше прекрасных и спасительных встреч!

Татьяна Догадаева
Лавочка остановки, чтоб порадоваться



С лавочки можно хорошо видеть небо, окружающую красоту природы, людей, и отдыхающих, и проходящих, и задерживающихся на лавочке нашей. Она дает возможность остановиться и порадоваться за мир.

Рита Балабанова

Лавочка отдохновения и созерцания



Сделай паузу на минутку!

Наташа Прибылева

Лавочка красоты



Боже, какой же у нас красивый город, какие парки, какие красивые люди, какая у нас природа, сколько зелени, всё такое насыщенное яркими красками и запахами!!!

Чаще оглядывайтесь, больше замечайте прекрасного, восхищайтесь всем этим и тогда для Вас откроется, что самое прекрасное творение созданное Богом, это Вы сами!!!

Друзья Вигора



Агрита

**Сделала подарки
волонтерам**

Друзья Вигора



Тамара Житкевич

Подключилась к нашей акции и материально поддержала нашу инициативу по установке лавочки в Верманском саду



Юбилей наш отмечаем
И друг друга поздравляем.
Никогда мы не скучаем:
То вспыллим, то потухаем –
Но всегда горим, сверкаем
Никогда не унываем
И танцуем, и играем
Сочиняем, рассуждаем,
Тайны мира постигаем,
Смыслы жизни раскрываем
И от радости летаем!

«Вигор – это маленькая жизнь... жизнь очень живая. За эти годы у нас появились новые направления работы, новые методы и формы. Но главное – мы вместе и помогаем друг другу. Хорошее настроение и поддержка от Вигора расходятся как круги на воде. Важно ощущение и понимание, что я – не один».



- 
- ★ **Идея и концепция Юбилея - Вигор-Совет.**
 - ★ **Воплощение, настроение и вдохновение - волонтеры программы психологической реабилитации Общества "Вигор".**
 - ★ **Участие, поддержка и восхищение - участники Общества "Вигор".**
 - ★ **Материалы предоставлены руководителями мастерских Вигора.**
 - ★ **Юбилейные стихи сложены командой Вигора с поэтической подачи Аллы Лапшевой.**
 - ★ **Презентацию подготовили Наташа Агапитова и Карина Бородулина.**