



ХРОНИКА ВИГОРА

Празднуем 15-летие «Вигора»:
Вспоминаем важные и яркие моменты



Уникальный Смысл программы

«Vigor» в переводе с латинского языка означает «жизненная сила», «жизненная энергия»

Мы верим, что наши программы помогают:

- разобраться в последствиях инсульта,
- вновь почувствовать всю полноту жизни и радость совместности.



*Мандалы расцвечены вигоровцем Ириной Бондаренко



Мы - вместе на пути восстановления для

- восполнения жизненных сил,
- обретения ощущения полноты жизни,
- для открытия в себе новых способностей,
 - совмещая заботу об организме, душе и образе жизни;
 - самостоятельно, пошагово и регулярно активно действуя;
 - овладевая новыми способностями взамен утраченных.



*Мандалы расцвечены вигоровцем Ириной Бондаренко



Вигоровцы о ценности «Вигора»

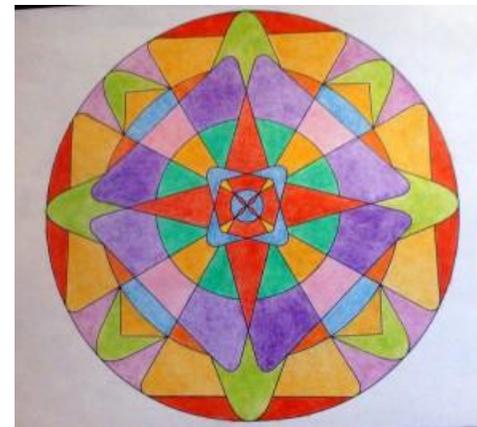
«Нравится интеллектуальное общение с людьми о важном и ценном в жизни». «Интересно, когда другой человек делает и видит что-то по-своему, иначе открываясь для нас».

«Удивительно идти в глубину души и открывать неожиданные пласты».

« На каждом занятии что-то преодолеваю: вот сегодня произнес скороговорку». «Я уже свободнее выражаю мысли, нет зажатости, слова из пассивного запаса переходят в активную речь».

«Восстанавливается память. Стал хорошо запоминать по имени людей, с которыми встречаюсь».

«Стал чувствовать себя увереннее, могу сам встать, пользоваться общественным транспортом».

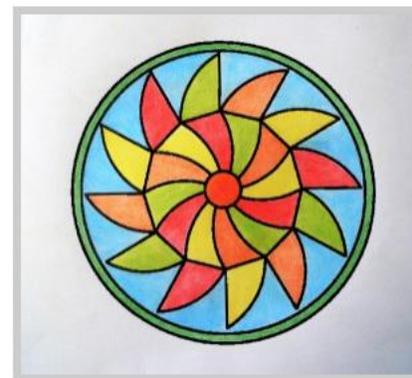
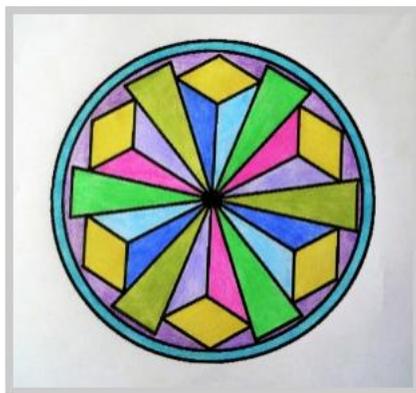


*Мандала расцвечена Ириной Бондаренко



vigor Идея создания общества поддержки людей после инсульта

2003 год: Марина Павловна Кузнецова (после инсульта), вместе с Натальей Васильевной Ивановой, преподавателем SPPA, встретились с директором центра «RenessanceS» Людмилой Валентиновной Лозовской, и решили на базе психологического центра объединить людей, нуждающихся в поддержке после инсульта.



*Мандалы расцветены вигоровцем Ириной Бондаренко



Идея создания «Вигора»

Я никогда раньше не думала, что таких людей, как я, так много

«До своего инсульта я никогда не сталкивалась с такими, как я теперь, и не знала об их проблемах. И никогда раньше не думала, что таких людей так много.»

«Тогда появилась идея найти таких людей, перенесших инсульт, и объединить их на базе психологического центра.»

Марина Павловна Кузнецова





vigor Идея создания «Вигора»

Возникла идея - объединить людей, которые пережили инсульт

«Сподвигла меня откликнуться на идею создания программы для людей, перенесших инсульт, потребность помочь другу Марине Павловне, который оказался в беде.

Стали с ней думать, как с этой бедой вместе справляться. И возникла идея - объединить людей, которые пережили инсульт.»

Наталья Васильевна Иванова





Первая команда «Вигора»

Для создания программы психологической реабилитации собралась рабочая группа опытных школьных психологов: *Татьяна Николаевна Догадаева, Карина Георгиевна Бородулина, Лига Калване, Светлана Ульская, и Лариса Вайкуте.*

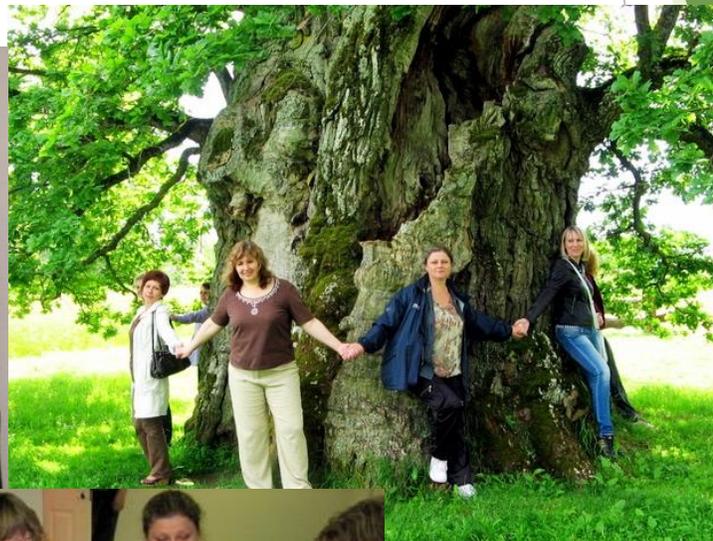
Затем присоединились студенты-старшекурсники СПРА: *Ирина Тригубюк, Рита Балабанова, Элита Ариня, Инара Дерюгина, Ника Берне, Ольгерта Мельникова, Сергей Хорошко (БРИ),* а позже - не только психологи, но и пенсионеры - врачи, педагоги.





Команда волонтеров «Вигора»

Первые фото психологов и волонтеров, стоящих у истоков «Вигора»





Волонтеры и вигоровцы в День Рождения «Вигора»





Воспоминания волонтеров-старожилов

Протянуть руку помощи и оживить психологически

«...смысл деятельности Вигора я ощутила в том, чтобы протянуть руку помощи, оживить психологически, как-то «встряхнуть». Это возможно!

Мне была известна статистика отдельных благополучных стран о том, что 70% людей восстанавливаются после инсульта, тогда как у нас эти цифры были не более 30%. Почему это? Мы можем, мы должны это изменить!»

Лига Калване (Маделане)





Воспоминания волонтеров-старожилов

Участие в программе и желание поддержать близкого человека

«Я очень люблю и уважаю Марину Павловну как человека, как учителя, профессионала... Когда мне предложили участвовать в программе поддержки людей, перенесших инсульт, я сразу согласилась, так как в это время Марина Павловна восстанавливалась после инсульта».

«... Сначала мы собирались и думали, что и как делать. Разрабатывали концепцию программы, обсуждали вместе задачи, придумывали первые клубные встречи. Была прекрасная атмосфера...»

Татьяна Догадаева





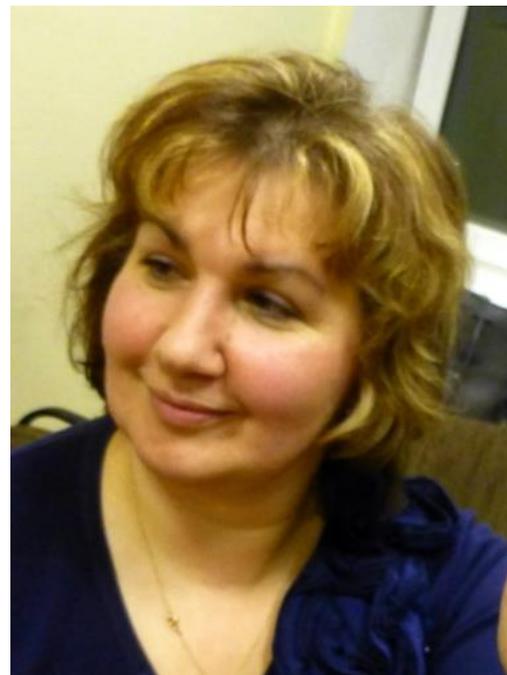
Воспоминания волонтеров-старожилов

Создание уникальных программ «Вигора» - влекло и захватывало

«И еще захватило, увлекло то, что тогда не было никакой информации, как восстанавливаться после инсульта, что такое психологическая поддержка, психологическое восстановление нигде не было описано - ни принципы работы, ни стратегия, ни задачи...»

То, что мы создавали, практически на ровном месте, это конечно сильно влекло и очень захватывало.»

Карина Бородулина





Воспоминания волонтеров-старожилов

Опыт работы в «Мастерской памяти» - стал ценным для «Вигора»

«Мы с Ритой Балабановой при центре «Ренессанс» вели программу, которая называлась «Мастерская памяти»... Когда стали создавать программу для людей, перенесших инсульт, Наталья Васильевна, как научный руководитель, предложила участвовать в ее создании и нам.

Получается, что из одного вида деятельности я плавно перешла в другой...»

Ирина Тригубюк





Воспоминания волонтеров-старожилов

Положительные изменения зависят от заинтересованности участников!

«В «Вигоре» я с истоков... Тогда еще не было общества, были люди, были идеи и намерения... На тот момент, мы, с моей подругой (Ириной Тригубюк), уже год, вели программу «Мастерская памяти», в которой занимались люди старшего возраста.»

«И проведение программы, и результаты дипломной работы показали, что возможности положительных изменений не зависят от возраста, они возможны и зависят от заинтересованности участников и методик программ...»

Рита Балабанова





Воспоминания волонтеров-старожилов

Стать частью команды энтузиастов, болеющих и радеющих за доброе дело

«...Изначально откликнулась на идею волонтерства вообще, то есть идею объединения людей для помощи другим людям.»

«Просто тогда рядом со мной оказалась сокурсница, которая сама была волонтером, и предложила мне. Я на это откликнулась. Меня захватило то, что есть такая команда энтузиастов, болеющих и радеющих за доброе дело.»

Наталья Агапитова





Воспоминания волонтеров-старожилов

Профессиональный вызов: попробовать себя в чем-то настоящем

«...Я вернулся из Америки, был полон энтузиазма, и мне хотелось что-то делать, и практиковать, и учиться. А мест для практики особо и не было. А тут, мне так хотелось, и меня пригласила сокурсница (Людмила Лозовская) и Наталья Васильевна Иванова. Я знал, что они там будут, знал, что есть такая программа и мне было очень лестно.

Это был профессиональный вызов. Чтобы и себя попробовать в чем-то настоящем».

Вадим Левикин





Выбор названия общества

Эмма Корнельевна Бабич (ныне покойная) с предложением поддержки нашей программы для людей, перенесших инсульт, обратилась к руководителям медицинских учреждений и профсоюзов. Ее предложение по названию нашего общества — «Vigor» было выбрано всеми участниками программы.

Нам оказался важен смысл этого названия — жизненная сила, жизненная энергия — в переводе с латыни.



*Мандалы расцвечены вигоровцем Ириной Бондаренко



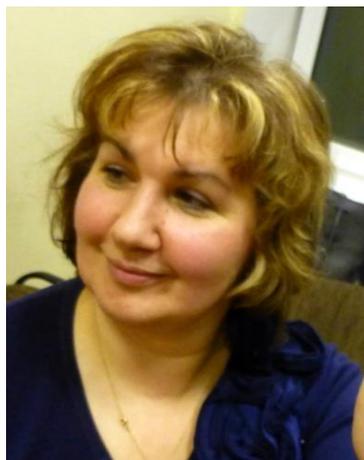
Первые шаги «Вигора»

*Первым координатором программы была магистр психологии **Лига Калване**, затем ее сменила врач, практический психолог, магистр психологии **Карина Георгиевна Бородулина**, которая и сейчас выполняет эту роль.*

*Научным консультантом программы с первых дней является Dr. Psych., экзистенциальный психотерапевт и супервизор **Наталья Васильевна Иванова**.*



Лига Калване



Карина Бородулина



Наталья Иванова



Первые инфо буклеты «Вигора»

Были разработаны первые инфо буклеты, дающие представление о природе инсульта, необходимости психологической реабилитации и наших предложениях, которые были распространены в различных организациях.





Публикации команды «Вигора»

- Бородулина К. Инсульт. Жизнь продолжается! / журнал «Психология для нас», 2004, №7.
- Бородулина К., Кузнецова М., Калване Л. Психологическая реабилитация после инсульта. / журнал «Psiholoģijas Pasaule», 2004, №5.
- Бородулина К.Г., Иванова Н.В. Переживание жизненного кризиса после инсульта и возможности психологической реабилитации. // Научно-практическая конференция LPPA „Кризис и его последствия. Виды психологической помощи.” Рига, 2008.
- Бородулина К.Г., Иванова Н.В., Кузнецова М.П. Задачи и возможности психологической реабилитации после инсульта. Из опыта работы. // 3-ий международный конгресс «Нейрореабилитация - 2011», Москва.
- Иванова Н.В. Феноменология жизни с инсультом. / журнал «Existentia: психология и психотерапия», 2009, №2; журнал «Психология зрелости и старения», 2014, с. 98-120.
- Иванова Н.В. Экспрессивная арт-терапия. Опыт психологической реабилитации людей, перенесших инсульт. / Тезисы выступления на 14-ой Европейской конференции трансперсональной психологии «Творчество и духовность», 20-23 сентября 2012 года, Латвия; Тезисы выступления на VIII Международной конференции «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии», 17-19 сентября 2014 года, Литва.
- Иванова Н., Лапшевская А. Жизненная сила смысла (послесловие к исследованию). / журнал «Existentia: психология и психотерапия», 08.2015.
- Кравеца Д. ОТКРЫТИЕ ОТНОШЕНИЙ «Я-ТЫ» В ОБЩЕНИИ С ЛОШАДЬЮ или Что общего у Мартина Бубера и лошадей? / журнал «Existentia: психология и психотерапия», 2019.



Материальная поддержка «Вигора»

Людмила Лозовская обеспечивала материальную поддержку программы: предоставления помещений, информация в масс-медиа, проведение мероприятий (благотворительные баллы, информационные семинары и т.д.).

Также она проводила внедрение инноваций, в частности, программы «Интенсивной телесной практики» («Сенсомоторная коррекция»)).



Людмила Лозовская



Грант фонда Сороса

В 2004 году центр психологической поддержки семьи «RenaissanceS» получил грант балтийско-американского фонда Сороса для психологической поддержки родственников людей, перенесших инсульт. (Координаторы - Калване Л. и Лозовская Л.).



Лига Калване



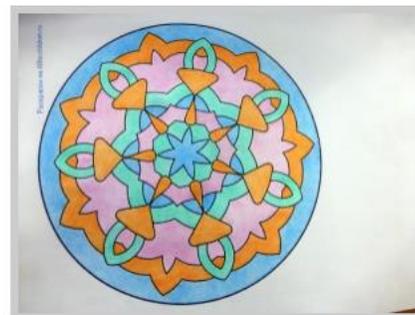
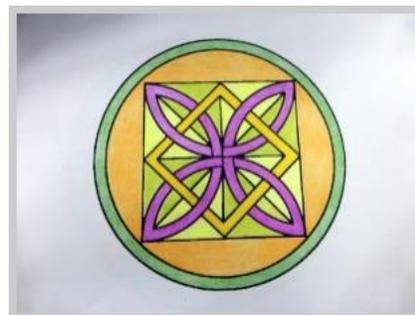
Людмила Лозовская



Первые реабилитационные программы

В 2004 году начали свою работу три первые реабилитационные программы «Вигора»:

- ▶ *Клуб (готовился и проводился командой волонтеров),*
- ▶ *«Мастерская памяти» (проводили волонтеры Тригубюк Ирина и Балабанова Рита), и*
- ▶ *Группа поддержки родственников (проводила волонтер Догадаева Татьяна).*



**Мандалы расцветены вигоровцем Ириной Бондаренко*

Очные программы (мастерские)

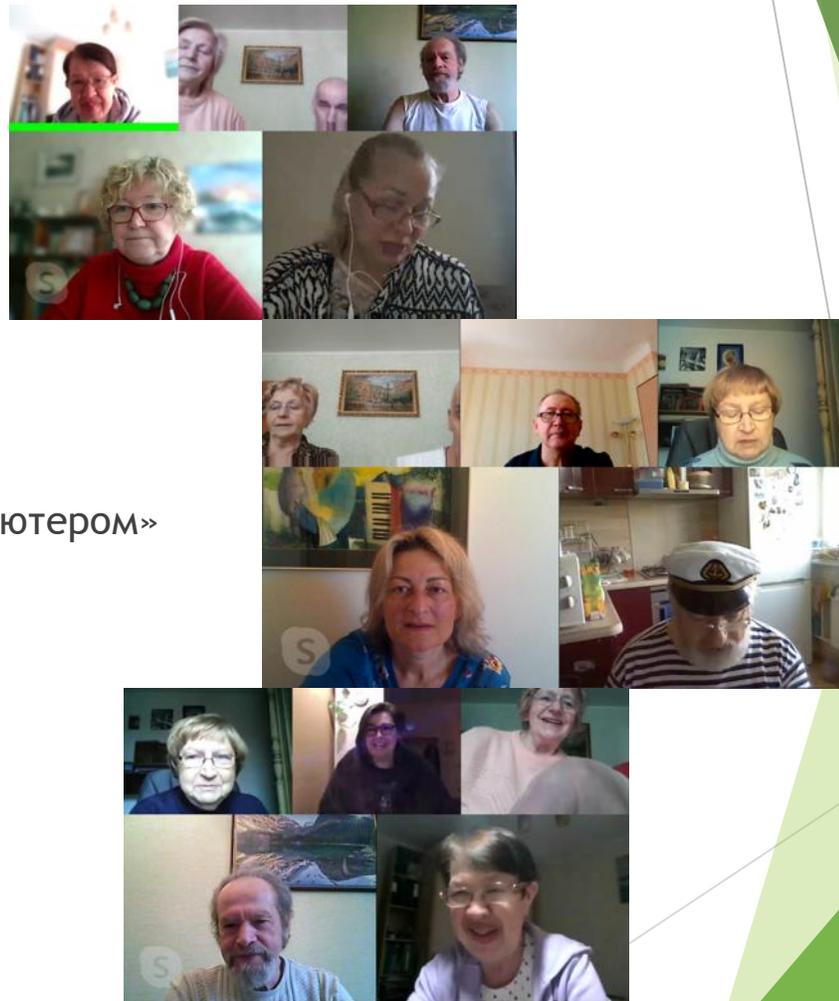
- Клубные встречи
- Встречи «Калейдоскоп: мир моих интересов»
- Мастерская познания «Ресурс»
- Мастерская «Литературная гостинная»
- Вокальная мастерская «BEL CANTO»
- Мастерская «Сказкотерапия здоровья»
- Арт-мастерская «Искусство жить»
- Танцевально-двигательная мастерская «Радость движения»
- Мастерская «Сила перемен»
- Мастерская речи «Восстанавливаем речь вместе»
- Мастерская подарков
- Суставная гимнастика «Азбука здоровья»
- Мастерская «Общение с лошадью»
- Фотомастерская «Остановись, мгновение!»
- Мастерская лепки из пластика
- Программа сенсомоторной коррекции (интенсивная телесная практика развития умственных способностей)
- Мастерская латышского языка «Понятно.lv»
- Группа поддержки для волонтеров
- Индивидуальные психологические консультации





Онлайн программы (мастерские)

- Мастерская «Эмоции и движения»
- Мастерская «Читаем вместе»
- Мастерская «Сказкотерапия здоровья»
- Вокальная мастерская «BEL CANTO»
- Мастерская «Свобода дыхания жизни»
- Мастерская изменений «Сила перемен»
- Мастерская познания «Ресурс»
- Мастерская компьютерной грамотности «Чайник за компьютером»
- Мастерская «Калейдоскоп: мир моих интересов»
- Мастерская «Диалоги о жизненно важном»
- Мастерская открытий «Подарки каждого дня»
- Мастерская речи
- Мастерская «О чем рассказывают дома и улицы Риги»
- Мастерская «Литературная гостиная»
- «Мир животных и мир людей»





Индивидуальные психологические консультации

Это задушевные беседы, дающие вигоровцам **ВОЗМОЖНОСТЬ**:

- разрядки внутреннего напряжения и боли, стабилизации состояния,
- ужиться с новым физическим и эмоциональным состоянием после инсульта,
- осознать: то, что иногда человек считает неполноценностью, может быть его силой и даже преимуществом,
- увидеть, как много ты можешь, несмотря на последствия инсульта,
- добавить уверенности и упорства, поверить в свое «могу»,
- увидеть свою уникальность и своеобразие и найти особенные способы существования,
- стать лучше, чем есть на данный момент и даже лучше, чем был до болезни - сильнее физически и духовно, увереннее, жизненно мудрее, добрее, участливее, активнее, более творческим.





Телесная практика развития умственных способностей - сенсомоторная коррекция

- *«Я могу сказать, что у меня даже походка изменилась, не так приволакиваю ногу, ровнее хожу, а еще – речь стала насыщеннее, и я быстрее нахожу слова. Рука начала выполнять то, что я ей приказываю»*
- *«Восстанавливается память. Стали оживать мышцы, вернулись движения рукой вверх, в стороны. Теперь могу взяться за поручень в трамвае, висеть на турнике, даже поднимать вещи - кастрюли, мешок с сахаром 50 кг. »*
- *«Главное изменение – стал чувствовать себя увереннее, теперь я могу сам встать со стула, пользоваться общественным транспортом, а раньше мог ездить только в сопровождении. Лучше ориентируюсь в пространстве, улучшилась координация движений».*

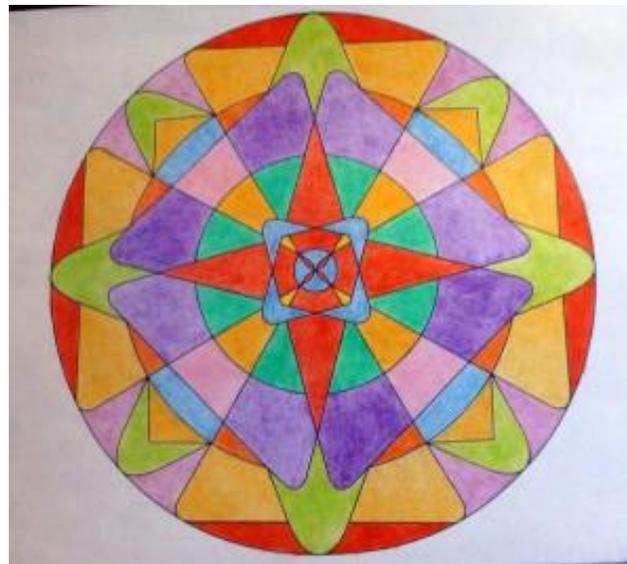




Исследования на базе «Вигора»

В 2004 году было проведено исследование населения по изучению представлений людей об инсульте, его последствиях и необходимости поддержки и реабилитации.

В нем приняли участие 136 человек (31,1% в возрасте от 20 до 35 лет и 48,5% в возрасте от 36 до 50 лет).



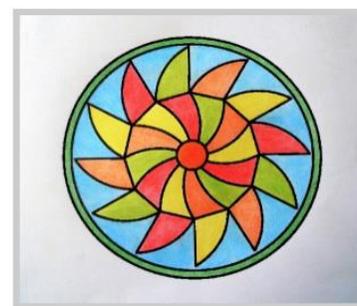
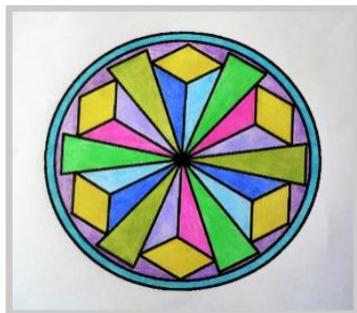
*Мандала расцвечена Ириной Бондаренко



Дипломные работы на базе «Вигора»

В 2005-2016 году на базе программы были защищены дипломные работы:

- ▶ Ксения Логинова (Килупе) (2006 г.) изучала связь мотивации и ожиданий от реабилитации у людей, перенесших инсульт (Лондонский Университет Метрополитен);
- ▶ Вадим Левикин (2008 г.) освещал образ больного и представления о помощи больного и его родственников в реабилитации людей, перенесших инсульт (Международная Высшая Школа Практической Психологии);
- ▶ Ирина Тригубюк (2008 г.) исследовала развитие умения получать чувственное удовольствие в повседневной жизни (Международная Высшая Школа Практической Психологии);



*Мандалы расцвечены вигоровцем Ириной Бондаренко

Дипломные работы на базе «Вигора»

- ▶ Неонила Брусова (2010 г.) изучала специфику временной перспективы людей, перенесших инсульт (Международная Высшая Школа Практической Психологии);
- ▶ Алла Лапшевская (2015 г.) исследовала личностный смысл ответственности за свое здоровье до болезни и в период реабилитации (Международная Высшая Школа Практической Психологии);
- ▶ Ирина Тригубюк (2016 г.) изучала личностную активность людей, перенесших инсульт, до заболевания и в период реабилитации (Международная Высшая Школа Практической Психологии).



*Мандалы расцветены вигоровцем Ириной Бондаренко



9 мая - День рождения «Вигора»

9 мая 2006 года мы получили официальный статус общества психологической поддержки людей, перенесших инсульт и их родственников «Vigor». Каждый год мы тепло отмечаем его как День Рождения «Вигора»!



Фото празднования Дня Рождения «Вигора» разных лет



vigor 13-й День Рождения «Вигора», 2019 г.

Обсудили, что дает нам «Вигор»: сближение, сопричастность, общение, возможность быть самим собой, встреча с хорошими людьми, жизнелюбие, место, где получают импульсы к развитию, примеры человеческого мужества!





Празднуем много лет!!!

Фото празднования Дня Рождения «Вигора» - из разных лет





Много-много лет...!

Фото празднования Дня Рождения «Вигора» - из разных лет





Празднование Нового года

Новогоднее празднование по мотивам сказки «12 месяцев», декабрь 2019 г.





Теплый Новый год вместе!

Фото-воспоминания из разных лет «Вигора»





Новый год в кругу «Вигора»

Празднование Нового года в «Вигоре» в различные годы

