



Шанс на победу должен быть у **каждого!**

БФ «Точка опоры» с 2010 года существует для того, чтобы возможность заниматься спортом была у всех, невзирая ни на какие физические ограничения.

Задачи

- Адресная помощь спортсменам с инвалидностью (приобретение инвентаря, экипировки, средств реабилитации, оплата выездов на соревнования)
- Популяризация паралимпийского спорта
- Формирование уважительного отношения в обществе к индивидуальным особенностям человека

”

Считаю, что спорт – отличный способ интеграции людей с инвалидностью в общество. Хочу, чтобы как можно больше ребят имели возможность и оборудование заниматься спортом и социализироваться.

– [Наташа Камолинкова](#), попечитель фонда, блогер, мастер спорта (регби на колясках, трейл-о)

НАША ПОМОЩЬ

Когда помогаем?

- На актуальные потребности спортсменов не могут быть выделены средства из бюджета профильных комитетов и организаций: новый вид спорта не входит в официальный реестр, бюджет ограничен, спортсмен не включен в сборную
- Необходима оперативная помощь – инвентарь или экипировка ломается перед важным турниром /изнашивается, а госбюджет не мобилен – сформирован на год вперед

Как помогаем?

- Находим поставщиков, договариваемся об оптимальных условиях, собираем средства и оказываем помощь
- Информировуем и заполняем информационный вакуум: рассказываем обществу о проблемах, людям с инвалидностью – о возможностях.



2022 В ЦИФРАХ

Оказали помощь на

2 661 584,04 руб

СМИ о нас

> 70 публикаций

ВДОХ ВДОХ на Youtube

500 000 просмотров

Поддержали

> 25 видов спорта

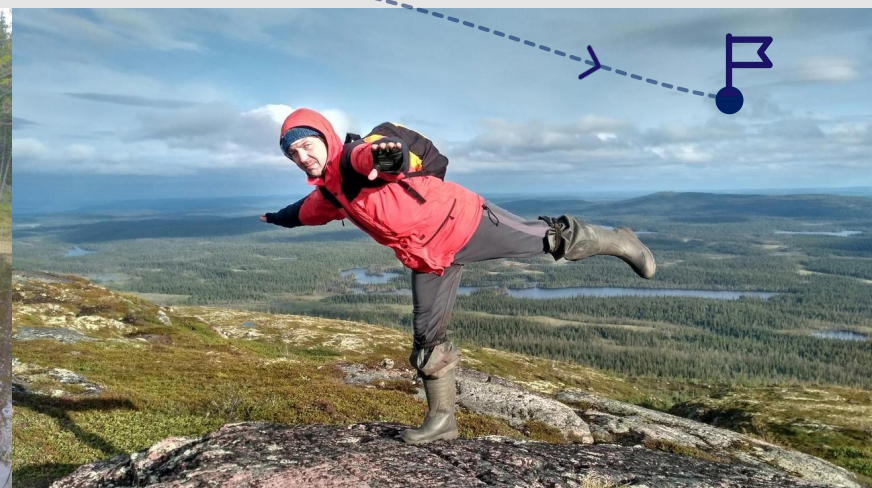
АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

«Трудно описать ощущения, которые испытываешь, перешагивая преграды. Все даётся тяжело, но преодоление трудностей дает энергетический заряд, которого хватает надолго, и побуждает на новые свершения»

– [Андей Гостев](#), основатель спортивно-туристического клуба «Масштаб Плюс» для незрячих.

В июне при поддержке фонда Андрей Гостев с командой спортсменов с ограничениями по зрению совершили восхождение на гору Нуорунен, высшую точку Карелии, посетили национальный парк Паанаярви. В общей сложности за 4 дня пройдено 100 км!

«Погода была суровая – несмотря на конец июня, ночью было +6, днем +10, а в первый день выпала месячная норма осадков! Но зато благодаря тому, что было пасмурно, не было комаров. А когда поднялись на гору, выглянуло солнце и дало возможность ощутить прелесть «крыши» Карелии. К нам отнеслись с большим вниманием и заботой – в парке сотрудница накормила вкуснейшим рыбным супом, настолько питательным, что мы добавили в маршрут незапланированные 13 км и всего в этот день прошли 40 км!»



АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

«Представьте, что у вас появились крылья. Рейсранн – это новые возможности и новая свобода».

В этом году фонд поддержал развитие уникального вида спорта – рейсраннига, доступного для людей с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата. В декабре 2022 в Петербурге состоялся первый чемпионат по рейс раннингу — забегу на трехколесных беговела). Благодаря помощи фонда практически каждый спортсмен со своим рейсранном.

«Все виды спорта, которыми я занимался, позволяли мне использовать только мои руки, а для чего мне нужны ноги, я иногда переставал понимать»,
– у [Георгия Пелехова](#) ДЦП, тяжелое поражение ног и правой руки.



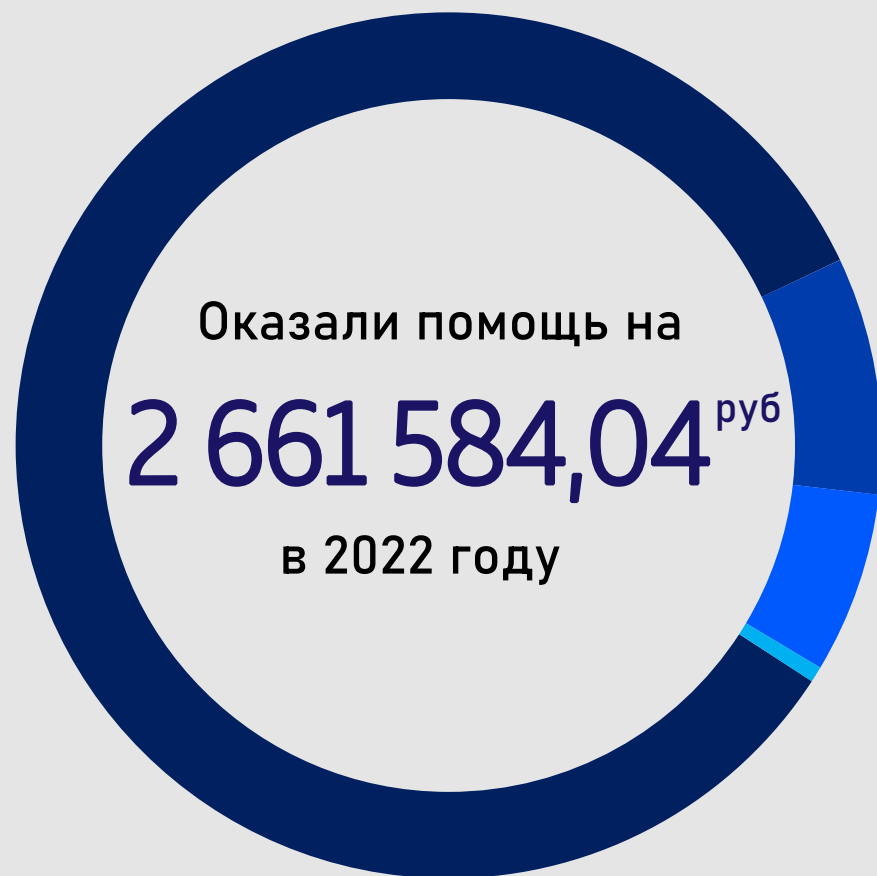
АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

Мы приобрели инвентарь – теннисные мячи и овергрипы (намотки на ракетки) для петербургской команды по теннису (спорт лиц с ПОДА).

«Спасибо вам большое за поддержку команды! Теперь мы сможем продолжать тренировки, которые очень важны для ребят – вот Лорис раньше не то что ракеткой не мог управлять, даже мячик взять не мог – рука дергалась все время. Другой член команды – Саша Семенов, когда пришёл в спорт, мог ходить, только опираясь на палки, сейчас он обходится без них. Планируем привлечь больше спортсменов и организовать Кубок города»

– тренер команды [Норайр Меликов](#).





- 1 Приобретение экипировки, инвентаря, средств реабилитации
2 230 149,94 руб
- 2 Участие спортсменов в ключевых соревнованиях и рейтинговых турнирах
235 799,10 руб
- 3 Адресная стипендия
180 000 руб
- 4 Материальная помощь
15 635 руб

Документальный проект [Вдох Вдох](#), финалист Премии Рунета, запущенный в марте 2020 года как youtube канал, продолжил развиваться за пределами интернета. С конца 2021 проект транслировался на телеканалах [«Санкт-Петербург»](#) и [ОТР](#).

ВДОХ ВДОХ

О людях, которые побеждают



А в 2022 Вдох Вдох начал шествие по России – истории о людях, которые делятся личным опытом, как в ситуации неопределенности находить силы и действовать, вышли в эфире калининградского телевидения (канал «Каскад»).

Герои Вдох Вдох – спортсмены с инвалидностью, но это проект о любви к жизни, мотивации и неэкономном мышлении. Вдох Вдох доносит до широкой аудитории образ человека с инвалидностью с активной жизненной позицией и доказывает бессмысленность стереотипов.

В 2022 году мы сняли еще 6 невероятных историй, которые посмотрели только на YouTube более 500 000 человек!
Но самое ценное – обратная связь от зрителей:

 **@yanak1042** 1 год назад
Я плачу и радуюсь за Аркадия, следила за этой историей, спасибо за видео!
 17   Ответить

 **@user-hb6rg8jx8l** 1 месяц назад
Человеческие возможности безграничны еще раз убедилась!!!!
 1   Ответить

 **@elenkaakulinina6305** 1 год назад
Ого, даже не знала о таком виде спорта! Спасибо большое, очень интересный выпуск!
 2   Ответить

 **@marianaramenskaia5002** 1 год назад
Спасибо за фильм! Много важных вопросов и поводов для размышления. Пусть у семьи и у главного героя получится всё пережить!
 86   Ответить

 **@irinafeiler6044** 1 месяц назад
Пока есть такие люди, как Алевтина, человечество имеет шанс остаться людьми!
 1   Ответить

 **@tatismith151** 1 год назад
Это по-настоящему люди с неограниченными возможностями! Они супер герои нашего времени, их силы духа хватит на десятерых. Я восхищаюсь героиней! И еще она безумно красива 🥰
 7   Ответить
• 1 ответ

 **@lightkosmos1669** 1 год назад
Здоровым стоит поучиться трудолюбию и силе духа у неё! 🙌🙌🙌
 6   Ответить
• 2 ответа

 **@user-kh6mx8py8s** 1 год назад
Пример вдохновения и любви к жизни! Олечка, будь счастлива! Спасибо всей съемочной группе за такой тёплый, интересный фильм ❤️
 7   Ответить

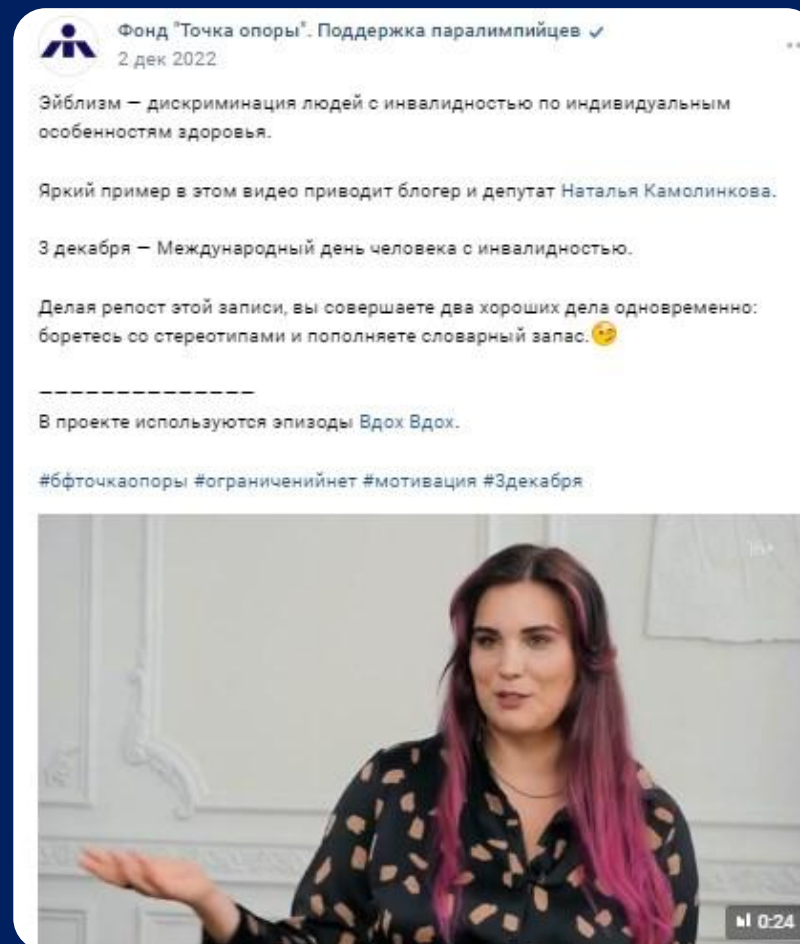
 **@user-qg6zi9pq2k** 1 год назад
Такая прекрасная семья, учит нас не ныть по мелочам, а быть бодрым, стараться побеждать.
 19   Ответить

 **@user-fu2ky7kk2l** 1 год назад
Спасибо за то, что познакомили с этими настоящими людьми. Дорогие, спасибо за мужество, за трезвый ум, за силу духа. Спасибо.
 51   Ответить

 **@user-kq6sg5qs5j** 6 месяцев назад
Аркадий с мамой такие мудрые и сильные 🙌🙌
Дай Бог Вам здоровья и сил и любви и всего самого замечательного, что есть в этом мире. Пусть Вашу историю услышат как можно больше семей, мам, детей и подростков.
 2   Ответить

К Международному Дню инвалидов (англ. International Day of Persons with Disabilities), который отмечается 3 декабря, фонд подготовил акцию – серию постов, направленных на борьбу со стереотипами, заполнение информационного вакуума и формирование позитивного опыта взаимодействия с темой инвалидности. В материале были использованы эпизоды из нашего проекта [Вдох Вдох](#). В роликах герои рассказывают, с какими предрассудками и предубеждениями они сталкиваются в повседневной жизни, а также дают рекомендации о том, как корректно помогать человеку с инвалидностью.

Выпуски [YouTube](#) проекта Вдох Вдох с 2022 года выходят и на других площадках – [ВКонтакте](#) и в [Яндекс.Дзен](#).



НАГРАДЫ

В **12**^{ый} раз мы стали

«**Лучшим партнером года**» Спортивной Федерации Футбола Инвалидов и Специального Олимпийского Комитета Санкт-Петербурга.



«Лучший партнер» Специального Олимпийского Комитета СПб, 2022 г.

БУДЬ С ГОРОДОМ!

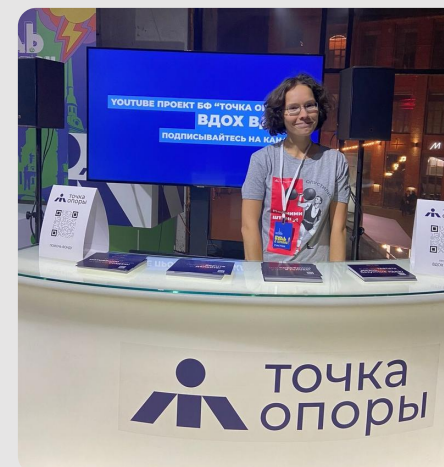
Мероприятия

Мы приняли участие в VII социально-благотворительном фестивале Будь с Городом!

На фестивале мы общались с коллегами и зрителями, рассказывали о фонде, дарили открытки с цитатами героев проекта [Вдох Вдох](#) и предлагали испытать необычный опыт – поиграть в футбол для слабовидящих. У этого вида спорта – самые тихие болельщики, ведь матчи проходят в абсолютной тишине, чтобы спортсмены могли слышать звук специального мяча с колокольчиками.

Запустили совместную акцию с благотворительным сервисом [«БлагоДаря»](#) по сбору вещей. Собранные вещи были реализованы в благотворительном магазине «БлагоДаря», а вырученные средства пошли на поддержку спортсменов с инвалидностью:

- проект слабовидящего спортсмена Андрея Гостева "Зимняя паралимпийская экспедиция. Русский север")
- пульсометр и велопокрышки для слабовидящих спортсменов: Валентины Жагот (пара-гребля), Ольги Петроченко и Дмитрия Неуступкина (велотандем), часы с функцией речевого выхода сборной по шашкам и шахматам (спорт слепых).



«Все мы разные и все мы равные»



Фонд продолжил развивать проект «Уроки добра» – теплые неформальные встречи паралимпийцев со школьниками о том, как корректно обращаться к людям с инвалидностью и правильно предлагать помощь, если хочется помочь, о буллинге, уверенности в себе, инклюзии.



Принт «**Опустились руки? Подними штангу!**» – сокращенная цитата петербургского паралимпийского чемпиона Дениса Гулина (легкая атлетика, спорт слепых), который доказывает «возможно все» не словом, а делом: «**Когда опускаются руки, нужно взять гантель, гирю или лучше штангу, и попытаться поднять. Очень помогает**».

Мерч фонда доступен в интернет-магазине [Lamoda](#) и в благотворительном магазине [«Легко-Легко»](#), а на [GEN.RU](#) – лимитированная коллекция мерча, вдохновленная цитатами героев нашего YouTube канала «Вдох Вдох». 15% от продажи идут на актуальные проекты фонда.



В 2022 году по инициативе фонда вышло более 70 публикаций на тему паралимпийского спорта. Рассказывать об успехах паралимпийцев, о том, какая поддержка им была необходима, нам помогали телеканалы Санкт-Петербург и ОТР, Фонтанка, Агентство Социальной информации, Филантроп, Санкт-Петербургские ведомости, Sports.ru, Спорт день за днем, журнал Я-Могу!, Известия и другие.

Петербургская детская следж-хоккейная команда «СКА-Стрела», в которой играют ребята с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), победила на всероссийском турнире по следж-хоккею. Турнир проходил в ноябре в Нижнем Новгороде на призы ХК «Торпедо».



Детская следж-хоккейная команда «СКА-Стрела» была создана в октябре 2017 года, сейчас в ее составе 25 игроков от 6 до 20 лет, из них 2 девочки. Большей части ребят — 14-17 лет.

На турнире в Нижнем Новгороде команда «СКА-Стрела» выступила двумя командами сразу в двух дивизионах.

Паралимпийск...
Блог

17 ноября 2022, 10:33

«Плохие времена закончатся, а последствия останутся»

Этот пост написан пользователем Sports.ru, начать писать может каждый болельщик (сделать это можно здесь).

Тренер по современному мечевому бою для людей с ДЦП Алевтина Махмудова поделилась тем, что ее поддерживает в сложных ситуациях в новом выпуске проекта Вдох Вдох.

«Мой ресурс — моя вера и желание жить счастливую жизнь. Мне нравится двигаться, мне нравится, когда у меня ничего не болит. Чтобы все это было, нужно поддерживать себя в хорошей физической форме — вперед». Нарушения двигательных функций у Алевтины стали проявляться еще до года, в три ей был поставлен диагноз ДЦП. При поисках реабилитационных секций для людей с ДЦП, которые отвечали бы как ее потребностям, так и интересам, Алевтина столкнулась с трудностями — стереотипы часто мешали людям разглядеть в ней бойца. Именно в тот момент девушка поняла, что пора брать ситуацию в свои руки. Сейчас Алевтина сама проводит занятия по адаптивной физкультуре с

ФОНТАНКА.RU
СМИ И МЕДИА

Новый директор "Метрострой" Видео с Путиным

ДОБРОЕ ДЕЛО

В Петербурге прошёл первый чемпионат России по рейсранингу

12 декабря 2022, 17:45

4480

В Петербурге в Академии лёгкой атлетики прошёл чемпионат России для спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). В программе соревнований впервые была заявлена новая дисциплина — забег на беговелах для лиц с ПОДА.

В соревнованиях принимали участие спортсмены из Петербурга, Москвы, Брянской и Волгоградской областей. Северную столицу представляли шесть спортсменов, двое из них — Ольга Шарова и Андрей Антипов — стали победителями чемпионата, рассказали «Фонтанке» в благотворительном фонде «Точка опоры», который поддерживает паралимпийцев.

журнал
добро

Год назад семье Аксеновых пришлось пройти через серьезное испытание: 26 декабря их сын Аркадий из-за необдуманного поступка лишился ног. В новом выпуске YouTube канала Вдох Вдох о том, как проходит восстановление и какой опыт семья извлекла из этой истории.

Когда в жизни случаются такие события, все реагируют на них по-разному: кто-то может сойти с ума, кто-то закроется и будет следовать рекомендациям врача по списку, а кто-то честно признав «мы в процессе», будет искать свет. «Нет практически никого, кто бы сказал, все получится» — делится Мария. Семье удалось не только достойно пройти испытание, но и попытаться изменить систему, начать занятия параспортом и сделать честные выводы для самих себя. Аркадий и Мария рассказали о пережитом опыте, мотивации и хейте, о том насколько важно хвалить ребенка... а также поговорили о WCMX, Илоне Маске и вере в чудеса.

YouTube канал Вдох Вдох — финалист Премии Рунета 2020, проект БФ «Точка опоры» о людях, которые побеждают. И, хотя его герои — спортсмены с

ОТКРЫТЫЕ
НКО

«Круто соревноваться с самим собой»: скалолаз без руки из Уфы о любимом виде спорта, самоиронии и переезде в Москву

История о Максиме Майорове, который потерял руку, но нашел любимое дело и помогает людям с ограниченными возможностями научиться скалолазанию и поверить в себя.

«Я — Morry»
15 апр 2022

✓ Вы подписаны

«НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН ОТ ТОГО, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЗАВТРА»

Как не терять присутствие духа и не впадать в панику в ситуации неопределенности и тревоги в нашем хрупком мире, делится герой выпусков YouTube канала «Вдох Вдох», проекта благотворительного фонда «Точка опоры» о людях, которые побеждают. «Вдох Вдох» — финалист Премии Рунета 2020. В каждой серии — история спортсмена и рассказ о виде адаптивного спорта.

В 2020 году «Вдох Вдох» был признан одним из 15 самых значимых проектов, популяризирующих здоровый образ жизни в сети Интернет — проект стал финалистом конкурса «Рунет» в номинации «Здоровье и отдых». С конца 2021 года выпуски «Вдох Вдох» транслируются в эфире телеканалов Санкт-Петербурга и ОТР.

Агентство
социальной
информации

новости сервисы поиск меню

Новости

YouTube-проект «Вдох Вдох» выйдет в эфир на калининградском телевидении

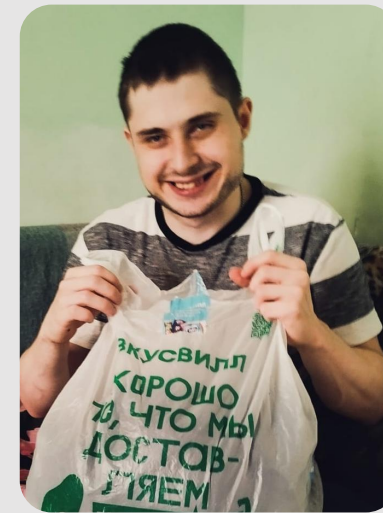
Показ 25 серий проекта на калининградском канале «Каскад» начинается 30 ноября.

Люди с инвалидностью • 30.11.2022



ПАРТНЁРЫ

- Новый партнер фонда – компания **ВкусВилл** – обеспечила семь спортсменов по пауэрлифтингу (спорт лиц с ПОДА) помощью в виде продуктов, хозтоваров и средств гигиены.
- Одной из самых интересных и неожиданных коллабораций года была с фондом «**Добрый город Петербург**» и супермаркетами «**Пятёрочка**». В одном из магазинов сети мы организовали выставку героев нашего проекта Вдох Вдох. Также вместе с Сергеем Александровым (горные лыжи, спорт ПОДА) мы провели утреннюю зарядку для всех желающих и мастер-класс по воображению с Андреем Гостевым. Андрей уже более 15 лет стремится сделать спортивный туризм более доступным для незрячих людей.



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ

- 1 По реквизитам Фонда на сайте <https://fondopora.ru/main/contacts/>
- 2 По QR коду через мобильный банк (размер комиссии зависит от Банка плательщика)
- 3 Через систему CloudPayments на сайте Фонда <https://fondopora.ru/help/donate/>
*Обращаем Ваше внимание, что в данном случае от суммы перевода удерживается комиссия до 4%
- 4 Поддержать проект из раздела [Актуальные потребности](#) на нашем сайте
- 5 Вы также можете оформить регулярное пожертвование на любую сумму в рамках акции [#рубльвдень](#) от [БФ «Нужна помощь»](#).
- 6 Приобрести наш мерч на [Lamoda](#), [«Легко-Легко»](#), [GEN.RU](#)



КОНТАКТЫ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ! ДАЖЕ ЛАЙКИ И РЕПОСТЫ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ!

Контакты



WWW.FONDOPORA.RU



(812) 983-72-21



INFO@FONDOPORA.RU



[БФ "Точка опоры"](#)



[Фонд "Точка опоры".
Поддержка паралимпийцев](#)