

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗАВОЛЖСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

«Перезагрузка»

Социально-оздоровительный проект для людей
старшего возраста города Заволжска

международная премия
#МЫВМЕСТЕ

ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

2026 г.



«Перезагрузка»

ОБУСО «Заволжский ЦСО»



О проекте

Зачем нужна «Перезагрузка»?

После выхода на пенсию многие сталкиваются с острой нехваткой движения — и это не только физиологическая проблема, но и психологический барьер. Одиночество, снижение активности, потеря привычного ритма жизни.

Проект «Перезагрузка» создан, чтобы вернуть радость движения, укрепить здоровье и объединить людей через спорт и общение.



Три направления проекта

☐ Северная ходьба

Занятия со специальными палками 2 раза в неделю в городском парке под руководством сертифицированного тренера

☐ Клуб «Перезагрузка»

Фитнес для пожилых 1–2 раза в месяц: разминка, основная часть, растяжка и релакс в просторном помещении

☐ «Школа здоровья»

Тематические беседы о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний и управлении стрессом. Методические рекомендации по выполнению комплексов упражнений.



Северная ходьба



Занятия продолжительностью 60 минут проходят дважды в неделю – по вторникам и пятницам – на территории городского парка.

- Маршруты периодически меняются по желанию участников.
- Палки можно взять в ОБУСО «Заволжский ЦСО» бесплатно.
- Проводятся межмуниципальные тренировки с другими учреждениями области.
- Мастер-классы для сельских жителей в рамках мобильных выездов.



За год проводится около 80 занятий по северной ходьбе

Фитнес-клуб «Перезагрузка»

Каждое занятие — это полноценная тренировка, адаптированная под возможности старшего поколения.

1

Разминка

Разогрев мышц и суставов, подготовка организма к тренировочному процессу

2

Основная часть

Упражнения с инвентарём или видео-тренировки: гимнастика на стульях, стретчинг, кардио-комплекс, «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» и другие комплексы

3

Растяжка и релакс

«Методика глубокого расслабления «Шавасана» — восстановление физического и эмоционального состояния

4

Рефлексия

Анализ нагрузки, самочувствия, настроения участников после каждого занятия

Люди, которые делают это возможным



Апурина Е.В.

Автор и куратор проекта,
тренер занятий фитнесом
для старшего поколения.
Лично посещает группу
функционального фитнеса и
адаптирует упражнения для
старшего поколения.



Любимова М.В.

Специалист по социальной
работе, помощник на
спортивных занятиях и
эстафетах.



Бородкина И.А.

Специалист по
социальной работе,
помощник на спортивных
занятиях. Занимается
фото- и видео-фиксацией
процесса тренировки.



Зотикова С.Е.

Социальный партнер,
сотрудник МКУК
«Заволжский ГДК»,
тренер по дыхательной
гимнастике
Стрельниковой.



Кузьмичева Н.В.

«Серебряный» волонтер,
сертифицированный тренер
по «северной» ходьбе.
Проводит занятия на
безвозмездной основе.



Результаты 2025 года

20–25

Участников проекта

80

Занятий по северной ходьбе

16

Фитнес-тренировок в клубе

10

Бесед в Школе здоровья

150

Буклетов и памяток

40+

Упоминаний в СМИ и соцсетях



Качественные изменения в жизни участников



Здоровье

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижение риска падений, сохранение мышечной массы и координации, профилактика остеопороза.



Психологическое состояние

Преодоление барьеров изоляции, улучшение настроения, веселые эстафеты – заряд позитива и живого общения.



Образ жизни

Формирование привычки к регулярным тренировкам, принципы ЗОЖ, самоконтроль артериального давления и самостоятельные занятия дома.



Долгосрочная перспектива

Проект живёт и развивается

«Перезагрузка» – это не разовая акция, а **долгосрочная программа до 2027 года**, которая растёт вместе со своими участниками. Действующая с 2023 года практика доказала свою эффективность.



В 2026 году в программу внедрена **дыхательная гимнастика Стрельниковой** при партнёрстве с МКУК «Заволжский ГДК»

Созданная модель работы с пожилыми людьми готова к тиражированию в других муниципалитетах Ивановской области.



«Перезагрузка» — это больше, чем спорт

Это сообщество людей, которые выбирают активную жизнь, заботятся о своём здоровье и поддерживают друг друга.

Сайт проекта

цсо-заволжский.пф/projekt-perezagruzka.html



ВКонтакте

vk.com/public220279618



Одноклассники

ok.ru/profile/583142067260



ОБУСО «Заволжский ЦСО» · Ивановская область · 2023 – 2027