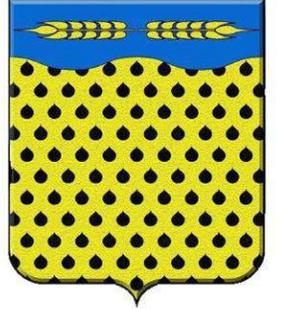




ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ПАЛИТРА СПОРТА

«ШАГ К ДОЛГОЛЕТИЮ»



Автономная некоммерческая организация
социально-общественной поддержки граждан
г. Нефтекумск Ставропольский край



Социальная значимость проекта:

- Социальный проект «Палитра спорта» Автономной некоммерческой организации «Шаг к долголетию» города Нефтекумска Ставропольского края направлен на создание площадки консультативного, методического и образовательного взаимодействия по предоставлению услуг спортивной направленности, действующей в Нефтекумском муниципальном округе Ставропольского края.



Цель проекта

Создать площадку по содействию сохранению и укреплению здоровья пожилых людей, жителей города Нефтекумска старше 55 лет, развитию «культы» здорового тела, здорового духа, здоровой жизни среди граждан старшего поколения, созданию условий для их активного, творческого, спортивного долголетия, приобщение к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла оздоровительных мероприятий для увеличения толерантности к физической нагрузке, повышения качества жизни, снижения обращений за медицинской помощью, повышению жизненной активности, с охватом не менее 600 человек в год, действующей в Нефтекумском муниципальном округе Ставропольского края.



Целевая группа проекта



Пенсионеры, жители города Нефтекумска, старше 55 лет
Люди с ограниченными возможностями здоровья (дополнительная)



География проекта

Город Нефтекумск

Нефтекумский муниципальный округ

Ставропольского края



Задачи проекта

Этап (мероприятие)	Задача
<p>Проведение мероприятий по созданию условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с гражданами пожилого возраста с целью укрепления здоровья.</p>	<p>Задача 1 Приобщение к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла оздоровительных мероприятий.</p>



Задачи проекта

Этап (мероприятие)	Задача
Проведение мероприятий на повышение физической и социальной активности людей пожилого возраста.	Задача 2 Объединение людей пожилого возраста путем проведения цикла культурно-досуговых и творческих мероприятий. Расширение возможностей для коммуникаций пенсионеров.



Задачи проекта

Этап (мероприятие)	Задача
<p>Проведение мероприятий по информированию населения о способах сохранения и укрепления физического и психического здоровья, пропаганду физической активности и спорта для граждан пожилого возраста.</p>	<p>Задача 3 Популяризация и пропаганда социальной активности среди людей пожилого возраста через СМИ, в том числе используя результаты творческой реализации пенсионеров.</p>



Задачи проекта

Этап (мероприятие)	Задача
Организация работы уникальной коммуникативной площадки – клубов по интересам: клуб здоровья, литературы и искусства, волонтеров и социальных проектов, рисования, медиа-клуб (уникальный проект, обучающий пенсионеров журналистике и блогерству).	Задача 4 Продолжение работы Проекта с целью приобщения и включения пенсионеров в активную социально-общественную и творческую деятельность.



Календарный план

Задача проекта	Мероприятие
<p>Объединение людей пожилого возраста путем проведения цикла культурно-досуговых и творческих мероприятий, расширение возможностей для коммуникаций пенсионеров через проведение мероприятий на повышение физической и социальной активности и приобщению к практикам здорового образа жизни, правильному питанию, сбережению здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Проведение мероприятия по созданию условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с гражданами пожилого возраста с целью укрепления здоровья.- Проведение мероприятий на повышение физической и социальной активности людей пожилого возраста.- Проведение мероприятий по информированию населения о способах сохранения и укрепления физического и психического здоровья, пропаганду физической активности и спорта для граждан пожилого возраста.



Календарный план

Состязание «Спортивная семья». Оно пройдёт на открытой спортивной площадке партнёра проекта "Палитра спорта" Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумск, Ставропольского края.	22.07.2023- 22.07.2023
Спортивный квест «Мы со спортом». Квест состоит из пяти игровых станций, расположенных на открытых площадках города Нефтекумск.	18.08.2023- 18.08.2023
Первенство клуба по пионерболу «Стремительный мяч». Матч пройдёт на открытой спортивной площадке партнёра проекта "Палитра спорта" Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумск, Ставропольского края.	16.09.2023- 16.09.2023



Календарный план

"Эстафета Друзей". Он пройдёт на закрытой спортивной площадке партнёра проекта "Палитра спорта" Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумск, Ставропольского края.	14.10.2023- 14.10.2023
Мастер-класс «Йога для всех». Мероприятие пройдёт на закрытой спортивной площадке партнёра проекта "Палитра спорта" Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумск, Ставропольского края.	18.11.2023- 18.11.2023
Соревнование по плаванию «Золотая рыбка». Спортивное мероприятие состоится в бассейне на закрытой спортивной площадке партнёра проекта "Палитра спорта" Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумск, Ставропольского края	16.12.2023- 16.12.2023



Календарный план

<p>Шашечный турнир «Наш ход». Турнир по шашкам пройдет для всех жителей города старшего поколения на площадке для настольных игр партнера проекта "Палитра спорта" в Муниципальном бюджетном учреждении культуры "Нефтекумский многофункциональный культурный центр" Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края.</p>	Январь 2024
<p>Мастер-класс по восточным оздоровительным практикам «18 форм Тайцзи –Цигун» площадке Муниципального бюджетного учреждения Спортивно-оздоровительного комплекса Старт города Нефтекумска с приглашением всех жителей города старшего поколения.</p>	Февраль 2024
<p>Соревнования по настольному теннису и бадминтону «Золотая ракетка» в спортивном центре «Триумф».</p>	Март 2024



Календарный план

«День здоровья» весенний турнир по мини-футболу. Мастер-класс по Скандинавской ходьбе.	Апрель 2024- Май 2024
Мастер-класс по спиральной гимнастике. Соревнование по спортивной ходьбе. Мастер-класс по Казахской методике Айкуне.	Июнь 2024 Июль 2024 Август 2024
Первенство клуба по пионерболу «Стремительный мяч». «Эстафета друзей». Мастер-класс по «Хатха –йоге». Соревнование по плаванию «Золотая рыбка»	Сентябрь 2024 Октябрь 2024 Ноябрь 2024 Декабрь 2024



Количественные

- У 300 человек – граждан пожилого возраста НМО СК сформировано практическое знание по оздоровительным практикам;
- В рамках проекта планируется проведение 12 крупных мероприятий в год.
- Состав участников одного спортивного мероприятия в месяц с предполагаемым количеством 25 человек.
- Задействовано не менее 300 граждан старшего поколения за 2023-2024 гг..
- Представленный проект имеет социальную значимость. В настоящее время не менее 300 пожилых людей стали внимательнее относиться к своему здоровью, проявляют интерес к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности. Физическая нагрузка, полученная на занятиях, является профилактикой многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, она направлена на улучшение обменных процессов в организме

Качественные

- У участников проекта сформировано устойчивое, осознанное отношение к здоровому образу жизни, что влечёт за собой ряд положительных результатов:
 - увеличение толерантности к физической нагрузке;
 - повышение качества жизни граждан пожилого возраста;
 - снижение обращений за медицинской помощью;
 - отсутствие признаков прогресса заболеваний;
 - оказание психологической поддержки, удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности.



Команда проекта



Руководитель проекта: Попова Юлия Сергеевна

Должность: директор АНО «Шаг к долголетию»

Рабочий тел: +7 918 884 3262

Эл. почта: uliapopova005@gmail.com

Опыт работы: заведующий отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения» до марта 2024 г.

Образование: более 2 высших

Образовательные организации и специальности: Северо-Кавказский государственный технический университет;
Северо-Кавказский социальный университет

Специальность: психолог, преподаватель психологии, бакалавр экономики, менеджер в социальной сфере.

Опыт реализации социально-значимых проектов: проект «Группа здоровья по восточным оздоровительным практикам» (2020 - 2021 г. г.), руководитель проекта «Фестиваль йога для всех» (2023 г.)

Ссылка на профиль в соц. сетях: <https://vk.com/id435302973>

Дата рождения: 05.06.1981 г.



Команда проекта



Руководитель отдела по работе с целевой аудиторией: Тарасова Ирина Петровна

Рабочий тел: +7 905 442 0767

Эл. почта руководителя: it9533750@gmail.com

Опыт руководителя: педагог дополнительного образования отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, инструктор по адаптивной физической культуре отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Образование: средне-специальное

Образовательные организации и специальности: Будённовское педагогическое училище (1993-1997г.г.); «Академия здорового образа жизни Василия Скакуна» (2017 г.)

Специальность: преподаватель начальных классов, преподаватель физической культуры, преподаватель хатха-йоги.

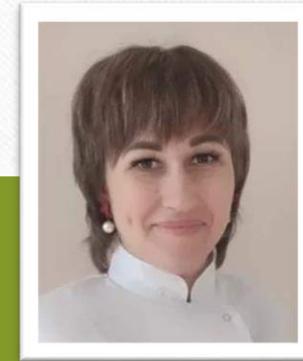
Опыт реализации социально-значимых проектов: автор и исполнитель проекта «Группа здоровья по восточным оздоровительным практикам» конкурса Ближний круг- 2020, в номинации «Забота о старших», Автор и исполнитель социально-значимого проекта "Вперёд к Победе" Международной Премии «МЫ ВМЕСТЕ», 2022 г. и конкурса "МОЛОДЫ ДУШОЙ" - 2021, 2022 гг.. в номинации "Активное долголетие". Призёр "Первого Смотра - конкурса на лучшую презентацию профессионального мастерства среди работников учреждений социальной сферы России и Белоруссии – 2022, автор проекта «Фестиваль йога для всех».

Ссылка на профиль в соц. сетях: <http://vk.com/id247375301>

Дата рождения: 21.02.1978 г.



Команда проекта



ПРО БОНО волонтер и куратор 3 проекта:

Цыбульская Олеся Владимировна

Должность: медицинская сестра АНО «Шаг к долголетию»

Рабочий тел: +7 906 477-89-15

Эл. почта: @gmail.com

Опыт работы: работает медицинской сестрой по массажу отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Образование: высшее

Образовательные организации и специальности: Ставропольский государственный медицинский университет

Специальность: медицинская сестра по массажу

Ссылка на профиль в соц. сетях: <https://ok.ru/profile/562433744092>

Дата рождения: 10 октября 1988г.



Команда проекта



ПРО БОНО волонтер:

Иноземцева Людмила Викторовна

Должность: председатель попечительского совета волонтеров

Рабочий тел: +7 905 461-90-37

Эл. почта: @gmail.com

Опыт работы: работает инженером в Газпром трансгаз Ставрополь

Образование: высшее

Образовательные организации и специальности: Московский институт предпринимательства и права – факультет экономика

Специальность: инженер

Ссылка на профиль в соц. сетях:
<https://vk.com/id237297001>



ПРО БОНО волонтер:

Манько Надежда Петровна

Должность: член попечительского волонтерского совета

Рабочий тел: +7 962 434-12-79

Эл. почта: @gmail.com

Опыт работы:

бухгалтер Сельскохозяйственный производственный кооператив «Урожайненское»

Образование: высшее

Образовательные организации и специальности:

СКИ БУПК, Ставропольский кооперативный техникум экономики, коммерции и права

Специальность: бухгалтер

Ссылка на профиль в соц. сетях:
<https://ok.ru/profile/523278366269>



Партнёры проекта

- Проект Автономной некоммерческой организации «Шаг к долголетию» направленный на создание площадки консультативного, методического и образовательного взаимодействия по предоставлению услуг спортивной направленности, является актуальным на территории Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края.
- Министерство Труда и Социальной защиты Населения Ставропольского края выступило партнёром в подготовке и реализации мероприятий проекта и оказывает информационную помощь проекту «Палитра спорта».



Партнёры проекта

- Администрация Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края, поддерживает проект «Палитра спорта»
- Предоставляют помещение для проведения занятий с целью реализации проекта.



Партнёры проекта

- Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс «Старт» Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края, поддерживает проект «Палитра спорта».
- Предоставляют площадки для проведения занятий с целью реализации проекта.



Партнёры проекта

- Общественно-политическая газета Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края «Восход» поддерживает деятельность АНО «Шаг к долголетию» с проектом «Палитра спорта» и предлагает содействие в информативном освещении мероприятий проекта.
- Также предлагает помощь в размещении рекламы для осведомления жителей НМО о популяризации здорового образа жизни людей старшего поколения.



Дальнейшее развитие проекта

Проект рассчитан на развертывание долгосрочной деятельности с расширением поля взаимодействия с государственными, некоммерческими и бизнес секторами. Полученный в результате реализации проекта опыт и разработанные методики станут базой для дальнейшей деятельности по этому направлению, позволят тиражировать опыт в других регионах России.

Так во 2 полугодии 2024 года планируется предоставление материалов проекта и методическая поддержка внедрения программ оздоровительного просвещения партнёрами проекта СКФО.



Источники ресурсного обеспечения проекта в дальнейшем

Организация имеет достаточный технический и кадровый ресурс для методического сопровождения деятельности специалистов по работе с гражданами пожилого возраста спортивной направленности в Ставропольском крае по окончании завершения грантового финансирования.

Проведение семинаров для специалистов АНО Ставропольского края и разработка методических материалов позволит на уровне некоммерческого сектора края внедрить в процесс дополнительной работы программу по сохранению и укреплению физического и эмоционального здоровья людей старшего возраста.