



Социальный проект «Клуб мам «Перезагрузка»

поддержка многодетных мам, мам, воспитывающих детей с «особенностями развития», жен участников СВО, имеющих детей

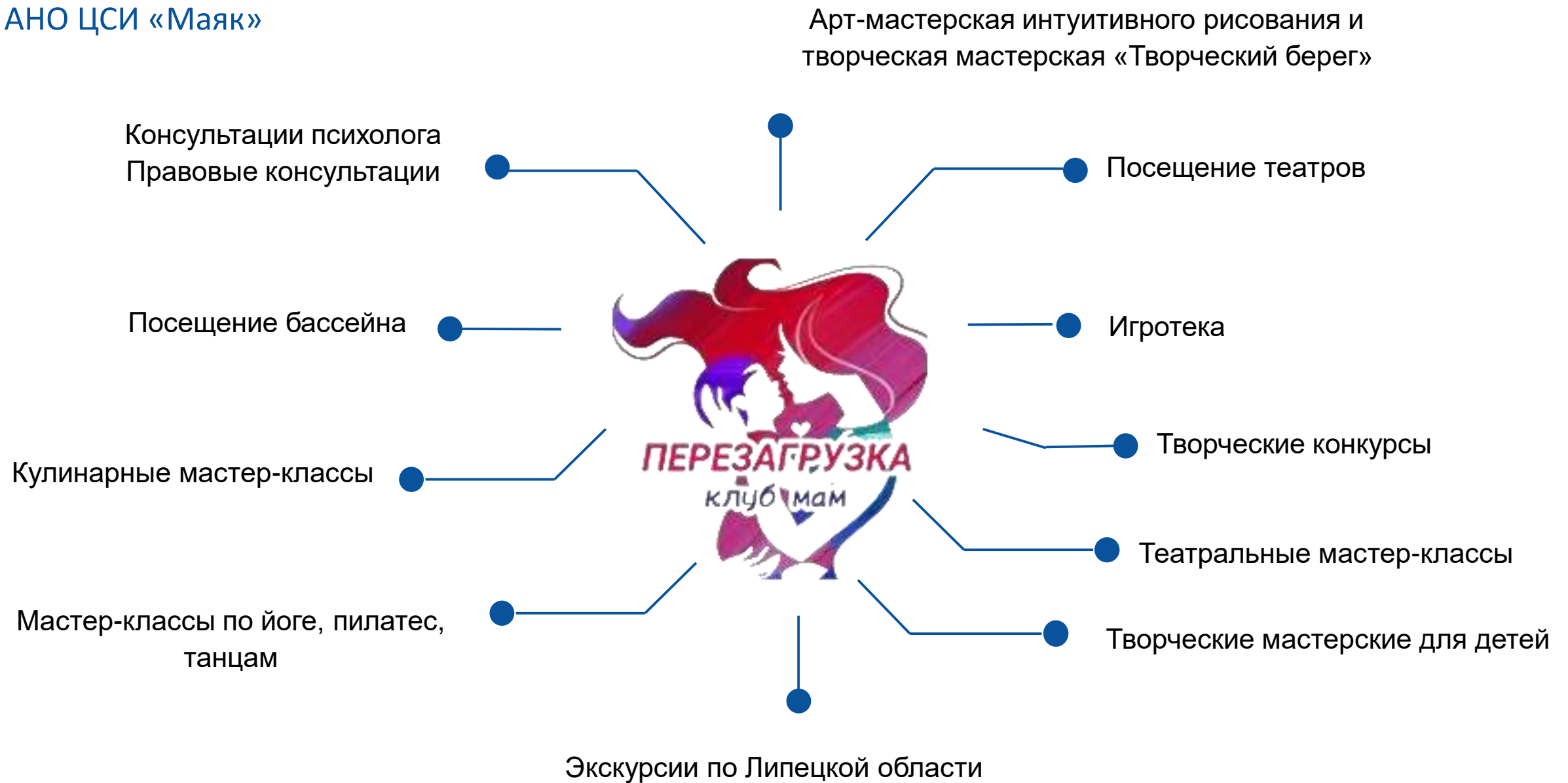


Клуб мам «Перезагрузка»

Количество участников
не менее **150**

мам детей с «особенностями
развития», многодетных мам и
жен участников СВО, имеющих
детей







Клуб мам «Перезагрузка»

Улучшить физическое состояние, поддержать тонус мышц, усилить иммунную систему, установить баланс и стать счастливее

Мастер-классы по йоге, пилатес, танцам





Клуб мам «Перезагрузка»

Мастер-классы знакомят мам
с техникой
«Интуитивного рисования» и
другими техниками
изобразительного искусства и
декоративно-прикладного
творчества

Мастер-классы в Арт-мастерской и творческой мастерской «Творческий берег»





Клуб мам «Перезагрузка»

Регулярные занятия в бассейне
2 раза в месяц не только
расслабляют,
но и учат планировать время,
которое мама может выделить для
себя

Посещение бассейна



Посещение театров



Клуб мам «Перезагрузка»



Экскурсии





Клуб мам «Перезагрузка»

На индивидуальных или семейных консультациях разбираются сложные семейные ситуации

Индивидуальные консультации психолога





Клуб мам «Перезагрузка»

На мастер-классах по театральному мастерству выполняются упражнения по развитию дикции и сценического дыхания.

Участницы разучивают скороговорки и упражнения, которые пригодятся им не только на сцене, но и в повседневной жизни.

Итогом станет спектакль по мотивам произведений Л.Н. Толстого

Театральная мастерская





Клуб мам «Перезагрузка»

Под руководством шефа участницы проекта приготовили блюда из меню ресторана, получили советы от профессионалов по правильному выбору продуктов, и на практике приготовили эти замечательные блюда и продегустировали их. Тем самым мамы получили творческий заряд по приготовлению ресторанных блюд в домашних условиях

Кулинарные мастер-классы





Клуб мам «Перезагрузка»

Благодаря правовому
сопровождению
(индивидуальным консультациям)
мамы получают ответы на
интересующие их вопросы по
поводу выплат, вопросов
образования, прав детей и их
родителей и др.

Правовые консультации





Клуб мам «Перезагрузка»

Дети освоили техники изготовления поделок из различных материалов (бумаги, ткани, бросового материала).

Итогом является творческая работа, выполненная ребенком поделка, а также развитие творческого мышления, мелкой моторики, умения пользоваться оборудованием, инструментами, выполнять работу поэтапно, аккуратно, убирать рабочее место

Творческие мастерские для детей

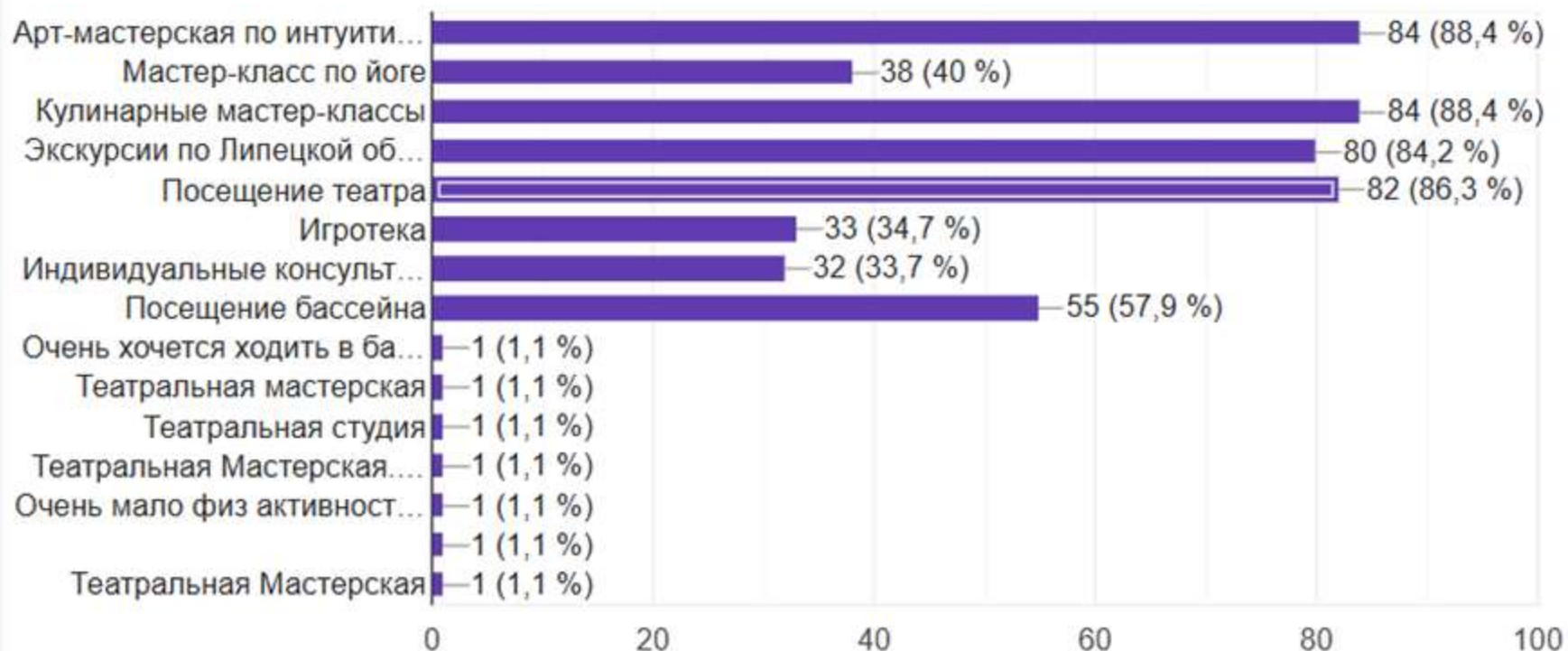


Клуб мам «Перезагрузка» результаты опроса

Какие активности Клуба мам для вас интересны в следующем сезоне? Можно выбрать несколько вариантов ответа.

 Копировать диаграмму

95 ответов



Отзывы участников проекта
«Клуб мам «Перезагрузка»

«Получали поддержку, понимание, подъём сил...»

«Получали моральное удовольствие»

«Чувствуешь, что ты не одна в мире с такой проблемой»

**«Появляются душевные и физические
силы для дальнейшей жизни»**

«Видели, что мы не одни такие и с этим можно жить»

«Поднимается настроение»

Команда проекта



**Татьяна Ханеня – автор идеи,
руководитель проекта**



**Евгения Ханеня – координатор проекта в
Липецкой области**



**Светлана Чубарова – руководитель Арт-
мастерской**



Елена Корнева - бухгалтер



**Юрий Николаевич Таран – консультант по
правовым вопросам**



**Гахова Анна Владимировна –
руководитель мастер-класса для детей**



**Мария Арбузова – руководитель мастер-
класса по йоге**



**Кожина Галина Валентиновна –
мастер-класса для детей**



Юлия Ролдугина – психолог



**Александра Щекотина – руководитель
театральной мастерской**

Команда проекта



Екатерина Шкредюк – руководитель мастер-класса для детей



Алена Кузьминец - руководитель мастер-класса для детей



Анастасия Бойцова – руководитель мастер-класса для детей



Ляля Галихина – координатор проекта в Казани



Приказчикова Татьяна Викторовна – руководитель мастер-класса по пилатес в Казани



**Гайнутдинова Гульназ Ильясовна
руководитель мастер-класса по танцам
«Танцуй сердцем» в Казани**



Ксенжик Ирина Евгеньевна - психолог в Казани



**Веселкова Ольга Эльмировна –
руководитель творческой мастерской в Казани**

Партнеры проекта



Центр развития творчества «Левобережный»



Спортивно-оздоровительный комплекс
«Манеж-центр»



Ресторан Sole



Детский сад № 32 г. Липецка



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Гимназия
№122 имени Ж.А. Зайцевой» Московского
района г. Казани

Индивидуальное
обязательство к групповому
усилию: вот что заставляет
работать команду, компанию,
общество и цивилизацию.

(Винце Ломбарди)

АНО ЦСИ «Маяк»



Наш сайт
<https://nkomayak.ru>



Мы ВКонтакте



<https://vk.com/nkomayak>



МЫ В ОДНОКЛАССНИКАХ

<https://ok.ru/nkomayak48>