



# Социальный проект «Клуб мам «Перезагрузка»

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

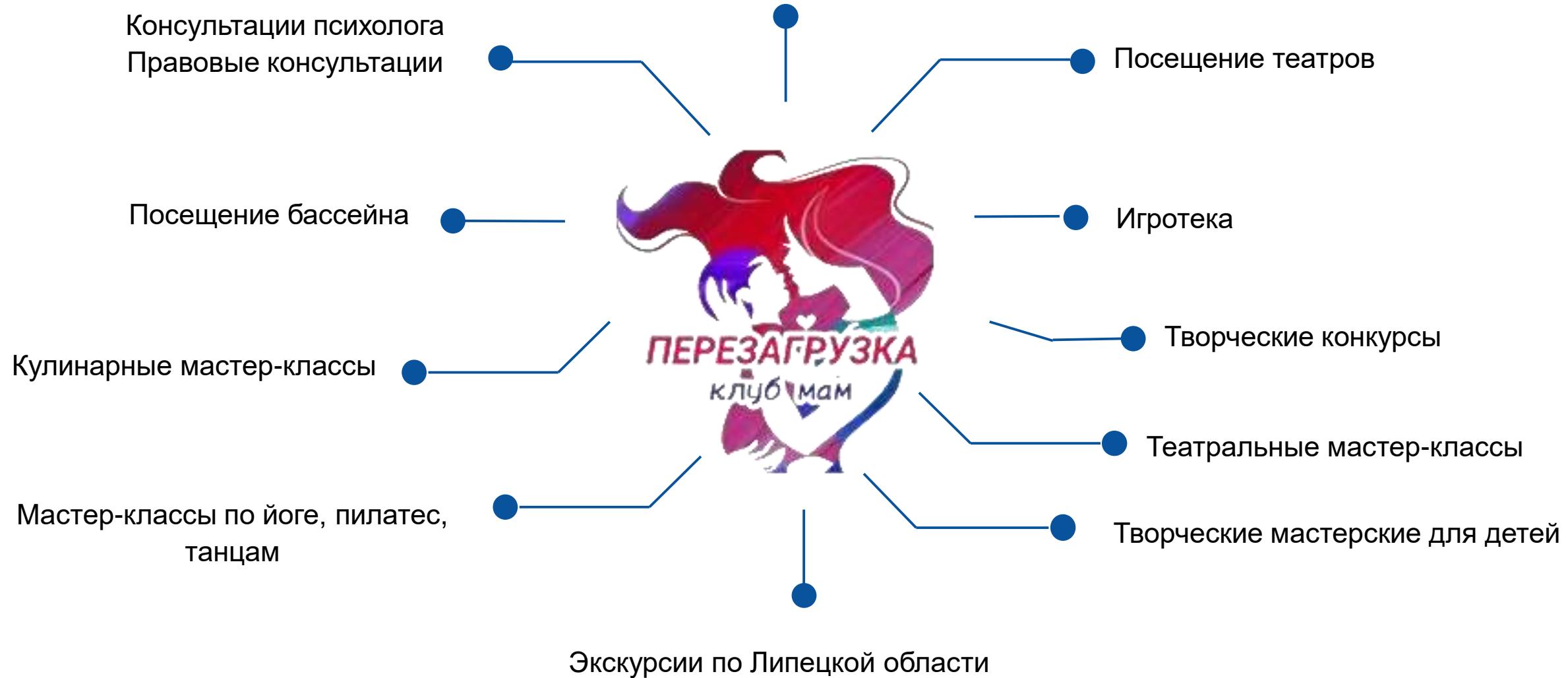


# Клуб мам «Перезагрузка»

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



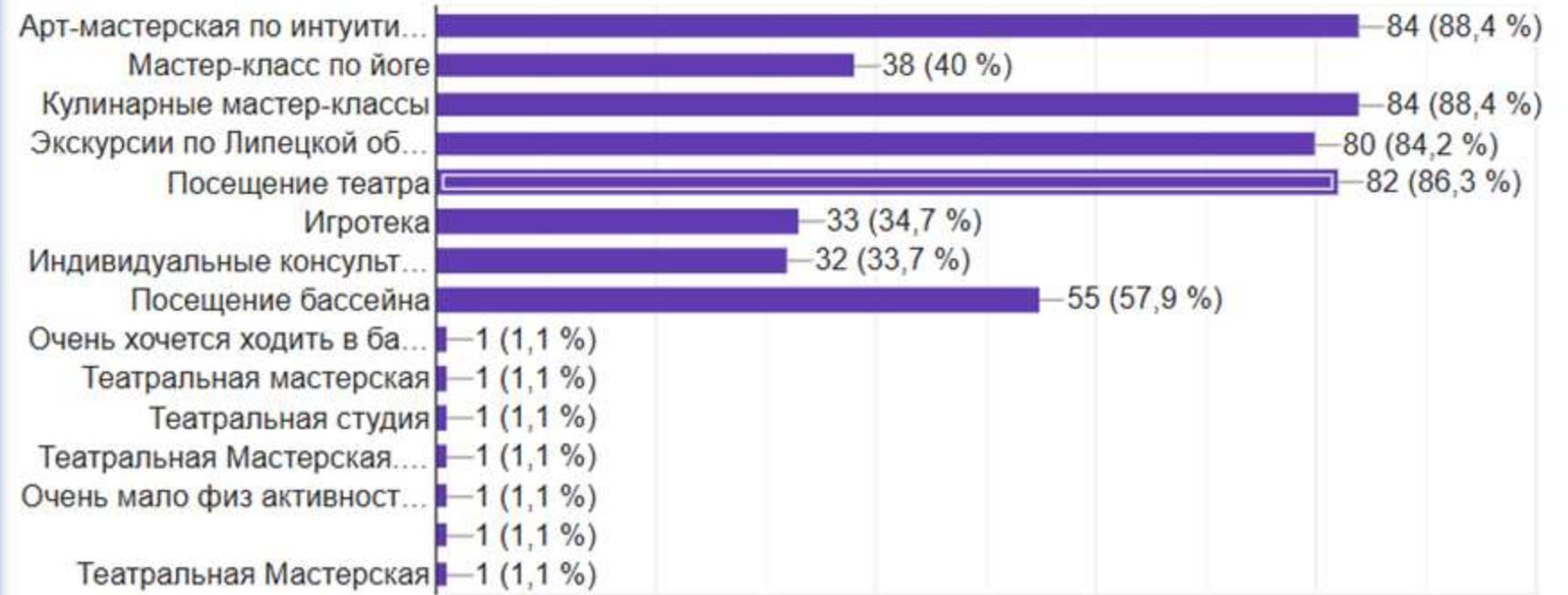
# Клуб мам «Перезагрузка» результаты опроса

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



Копировать диаграмму

95 ответов



0 20 40 60 80 100

## **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 душевые 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**



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



**Алена Кузьминец - руководитель мастер-класса для детей**



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



**Анастасия Бойцова – руководитель мастер-класса для детей**



**Ксенжик Ирина Евгеньевна - психолог в Казани**



**Ляля Галихина – координатор проекта 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»



A vertical stack of three colored boxes (yellow, blue, orange) containing QR codes and social media links:

- Наш сайт**  
<https://nkomayak.ru>
- Мы ВКонтакте**  
<https://vk.com/nkomayak>
- МЫ В ОДНОКЛАССНИКАХ**  
<https://ok.ru/nkomayak48>

