

на участие в целевом отборе «Туризм».

1. Информация о проекте

1. Направление проекта

Проекты по улучшению качества социальных услуг и сервисов для граждан

2. Название проекта

Клуб Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!"

3. Суть проекта

Клуб Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!" - важен для Московской области, в первую очередь потому, что на ее территории нет такого проекта, как "Активное Долголетие" для всех. Главное преимущество моего Проекта заключается в том, что он рассчитан не только на людей, достигших пенсионного возраста (55+), а для всех желающих (18+) без привязки к регистрации! Думаю, мой Проект имеет огромную социальную значимость для Подмоскovie, так как у него максимальный охват аудитории и потенциал результативности (в плане оздоровления населения) при относительно минимальных затратах. Профилактика всегда дешевле лечения! Основные направления Клуба: Северная Ходьба; Оздоровительный Цигун; Когни-Гимнастика; Фитбол; "Школы Здоровья" (с участием медиков); "Задушевные беседы" (с участием психологов); Авторский Конкурс "Миссис Скандинавская Ходьба"; Фестиваль «Оздоровительный Цигун». Основные результаты Клуба: за 3,5 г. развития – более 100 положительных отзывов!

4. Проблема, которую решает проект

Основная проблема, которую решает Проект, - очень низкий уровень профилактики всех современных заболеваний у старшего поколения 55+ в Московской обл. Подтверждением этой проблемы является экспертное мнение координатора направления ЗОЖ по Московской обл. ВОД «Волонтеры-Медики» Манохиной Е. В. По ее словам: «Профилактики в наших мед. учреждениях нет практически никакой... В основном, профилактика на бумаге...». В рамках решения этой проблемы мы проводим следующие основные открытые мероприятия в МО с участием волонтеров, направленные на пропаганду и популяризацию ЗОЖ и Активного Долголетия, а также на профилактику вышеуказанных заболеваний: беседы с экспертами в области ЗОЖ и профилактики – «Школы Здоровья» (с участием медиков) и «Задушевные Беседы» (с участием психологов); мастер-классы по Северной Ходьбе и Оздоровительному Цигун; мастер-класс по Нейробике; Когни-Гимнастику; Конкурс «Миссис Скандинавская Ходьба» и Фестиваль «Оздоровительный Цигун» (с участием «серебряных волонтеров»).

5. Продукт проекта

Клубу Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!" более 3 лет. Наиболее значимые результаты, которые были достигнуты за это время: 1. Возраст участников Клуба: от 20 до 80+. 2. Количество человек, прошедших теоретическую часть занятий по Северной Ходьбе, - более 80. 3. Количество человек, прошедших и теоретическую, и практическую часть занятий по Северной Ходьбе, - более 50. 4. Количество человек, получивших реальные положительные результаты по оздоровлению в Клубе (например, уменьшение объемов тела; снижение веса - минимум на 2 кг. в мес.; улучшение осанки, настроения, сна; повышение иммунитета, работоспособности и мн.др.), - более 30. Мой личный рекорд – за 1 год работы над Проектом я выросла на 1 см.!

6. Презентация проекта

[Презентация Проекта-Акселератор АСИ-2021-итог.pptx](#)

7. Цели проекта

- Основная цель Проекта - профилактика современных заболеваний: сердечно-сосудистых, гиподинамии, ожирения, сахарного диабета и т.д., в том числе, Коронавируса, а также профилактика когнитивных нарушений у

старшего поколения (55+) Московской области.

8. Цель обращения в АСИ

- 1. Консалтинг и акселерация.
- 2. Продвижение.
- 3. Снятие барьеров.

9. Видеопрезентация проекта

<https://www.youtube.com/watch?v=4WkWGHa1N0A>

10. Эффекты от реализации

1. Благодаря участию в Клубе, люди не только здоровеют, молодеют, хорошеют на глазах, люди находят друзей, находят работу, устраивают свою личную жизнь и т.д.
2. Более того, в Проекте рождаются дети! В уникальном авторском Конкурсе "Миссис Скандинавская Ходьба-2020" впервые в истории Проекта да, пожалуй, в истории соревнований по Северной Ходьбе, принимала участие женщина в ожидании малыша! А также в Конкурсе участвуют многодетные мамы.
3. Благодаря авторской методике занятий, в Клубе успешно проходят реабилитацию люди с инвалидностью.

11. Конкурентные преимущества

Конкуренты: прямые – Губернаторская программа «Активное Долголетие» и Городские Центры Соц. Защиты. Упущения конкурентов: подавляющее большинство конкурентов ушли в онлайн, очень мало «живого» общения, встреч, мероприятий и т.д.; низкий уровень либо отсутствие комплексного подхода к вопросу оздоровления и долгожительства (физического, физиологического, психологического, энергетического, душевного, экологического, познавательного, эмоционального и т.д.); практически полное отсутствие индивидуального подхода и работы на результат; отсутствие авторских методик, уникальных специалистов и массовых мероприятий и т.д. Уникальность Проекта: Проект «живой» (только «живые» встречи, общение и занятия!) Авторская методика занятий. Индивидуальный и интеллектуальный подход + высокое качество занятий на результат. Комплексный подход к вопросу оздоровления и долгожительства. Проведение уникальных для региона массовых мероприятий.

12. Регион текущей реализации

Московская область

13. Веб-сайт проекта

<https://dobro.ru/organizations/10012867/info> ; https://www.youtube.com/channel/UCDurbx6mgVMBK5_5y98dzgg/featured

14. Сколько участников насчитывает сообщество по проекту

18

15. Название компании – инициатора проекта

Генеральный Партнер Проекта - "Волонтеры-Медики". Инициатор, создатель и руководитель Проекта - Горбачева Татьяна.

16. Стадия готовности проекта

Проект реализуется с 2018 г. по сегодняшний день.

2. Информация о лидере проекта

1. Фотография лидера проекта

[431fd728-9ace-407e-ab67-d76262ea5fd4.jpeg](#)

2. ФИО лидера проекта

Горбачева Татьяна Владимировна

3. Контактная электронная почта

tvgorbi@yandex.ru

4. Резюме лидера

не заполнено

5. Контактный телефон

+79253588738

6. Профиль лидера проекта в LEADER-ID

<https://leader-id.ru/profile>

7. Профиль лидера в социальных сетях

https://vk.com/club73795881?w=wall-73795881_878%2Fall

https://www.instagram.com/tv/CSyOUINFOZ-/?utm_medium=copy_link

https://www.youtube.com/channel/UCDurbx6mgVMBK5_5y98dzgg/featured

Регион проживания

Московская область