

## ЗАЯВКА НА ВСЕРОССИЙСКИЙ ГРАНТОВЫЙ КОНКУРС «МОЛОДЫ ДУШОЙ»

№ \_\_\_\_\_

(заполняется при регистрации)

1.1	Наименование направления конкурса	Социальные проекты номинация «Доброе сердце»
1.2	Наименование проекта	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
1.3	Общая сумма проекта, руб.	160000
1.4	Собственный вклад организации, руб.	16980
1.5	Запрашиваемая сумма, руб.	143020
1.6	Наименование организации (инициативной группы)	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр культуры и досуга» Камский сельский дом культуры
1.7	ФИО и контактные данные руководителя проекта	Селезнева Светлана Анатольевна Тел.89229347571 Эл.почта: <a href="mailto:svetlana.selezneva.70@mail.ru">svetlana.selezneva.70@mail.ru</a>
1.8	Члены команды проекта	<p>Селезнева Светлана Анатольевна – автор проекта «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», следит за реализацией проекта, ведёт работу с партнёрами проекта</p> <p>Власова Татьяна Ивановна – пенсионер. Активный участник занятий в группе здоровья. Ведёт консультации для новых участников занятий.</p> <p>Черанёва Галина Семёновна – методист, библиотекарь. Осуществляет поиск информации по оздоровительной гимнастике, а также издаёт буклеты на заданную тематику.</p> <p>Селезнева Алёна Андреевна – волонтер добровольческого отряда «Дети Солнца», работа со СМИ, освещает основные мероприятия проекта в сети Интернет <a href="https://vk.com/kamskiysdk">https://vk.com/kamskiysdk</a> <a href="https://ok.ru/group53461248770274">https://ok.ru/group53461248770274</a></p> <p>Меркучев Михаил Сергеевич – волонтер добровольческого отряда «Дети Солнца» - ответственный за техническое оснащение занятий в группе здоровья.</p>

1.9	Целевая группа проекта	Люди старшего возраста
1.10	Сроки реализации проекта	02.05. 2020 года – 07.12. 2021 года
1.11	Территория реализации проекта	Посёлок Камский Афанасьевского района Кировской области
1.12	Краткая аннотация проекта	<p>В настоящее время на территории нашего посёлка проживает 320 человек, из них 88 - это люди старшего поколения, у которых зачастую проблемы с опорно-двигательным аппаратом и врачи терапевты рекомендуют им заниматься лечебной профилактической гимнастикой.</p> <p>Более 20 человек занимаются скандинавской ходьбой, лыжными прогулками, посещают занятия в группе здоровья в доме культуры.</p> <p>Данный проект нацелен на улучшение состояния здоровья людей старшего поколения.</p> <p>Цель: популяризация идеи активного долголетия в обществе за счет повышения доступности и качества занятий физической культурой и спортом, для предупреждения заболеваний, улучшение физических и психических показателей.</p> <p>Этот проект будет использоваться круглый год. Планируется увеличить число людей, занимающихся оздоровительной физкультурой до 50 человек.</p> <p>Занятия проводятся три раза в неделю с использованием музыкального сопровождения и спортивного инвентаря.</p> <p>Один раз в месяц будут приглашены специалисты медицинских учреждений для проведения консультаций во время занятий и мастер классов по самомассажу.</p> <p>Для популяризации идеи активного долголетия в обществе будут выпущены буклеты, флаеры, листовки, памятки.</p> <p>Вся работа будет освещаться в СМИ и социальных сетях Интернета.</p>
1.13	Описание актуальности проблемы, решаемой проектом	<p>При анализе анкетирования граждан, проходящих диспансеризацию в КОГБУЗ «Афанасьевская центральная районная больница» установлено, что основными факторами риска развития неинфекционных заболеваний у жителей района являются: нерациональное питание, избыточная масса</p>



		<p>тела и низкая физическая активность.</p> <p>По проведённому волонтерами опросу среди людей старшего поколения, многие хотели бы начать занятия в группе здоровья, но преодолеть психологический барьер тяжело, ведь в течение длительного времени они были предоставлены сами себе.</p> <p>Занятия в группе здоровья проводятся для определённого возраста и участникам легче привыкнуть к нагрузкам и осваиванию комплекса упражнений с использованием спортивного оборудования.</p>
1.14	Цель проекта	Цель: популяризация идеи активного долголетия в обществе.
1.15	Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести заседание инициативной группы, разработка плана действий по реализации проекта, распределение обязанностей;</li> <li>2. Изучение оздоровительных методик для проведения занятий в группе здоровья – Селезнева Светлана Анатольевна</li> <li>3. Создание доступной (безбарьерной) среды для людей с ограниченными возможностями здоровья: ремонт крыльца; приведение освещения зала для занятий к требованиям санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПин; ремонт потолочного покрытия зала; покраска пола - Селезнева Светлана Анатольевна;</li> <li>4. Приобретение спортивного и технического оборудования для занятий – Власова Татьяна Ивановна;</li> <li>5. Проведение информационного обеспечения оздоровительных занятий в СМИ, социальных сетях Интернет (<a href="https://www.ok.ru/group53461248770274">https://www.ok.ru/group53461248770274</a>; <a href="https://vk.com/public178930705">https://vk.com/public178930705</a>) –Черанёва Галина Семёновна, Селезнева Алёна Андреевна;</li> <li>6. Проведение занятий в группе здоровья- Селезнева Светлана Анатольевна, Меркучев Михаил Сергеевич.</li> </ol>
1.16	Календарный план мероприятий проекта	<p>Перед реализацией проекта проведены мероприятия:</p> <p>- <b>Апрель</b> (05.04.2020) - мониторинг, выявление проблемы, аналитическая</p>

деятельность – опрос населения с помощью анкетирования лиц старшего возраста;  
- сбор материалов, разработка основных положений, мероприятий проекта, составление сметы проекта, поиск дополнительных финансовых средств,  
- изучение оздоровительных методик для проведения занятий в группе здоровья.

– **Май** (03.05.2020 – 11.05.2020) – участие в марафоне, посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне

– **Июнь** (06.06.2020 – 14.06.2020) – распространение буклетов «Упражнения, снимающие боль», «Волшебные точки»

– **Июль** (31.07.2020) – туристический поход на исток реки Камы – 3-4 км.

– **Август** (14.08.2020, 19.08.2020) – Беседа с врачом гомеопатом «Лекарство под ногами» - о пользе лекарственных растений

– **Сентябрь** (27.09.2020) - Акция по распространению информационных буклетов «Стоп инсульт»

– **Сентябрь** (02.09.2020 – 30.09.2020) –

– ремонт крыльца,

– ремонт потолочного покрытия зала,

– дополнительное освещение зала,

– покраска пола,

– приобретение спортивного и технического оборудования для занятий,

– освещение работы в СМИ, социальных сетях Интернет,

– реклама занятий группы здоровья в брошюрах, листовках, фларах, которые раздают волонтеры.

– **Октябрь** – весь год

– - начало занятий в группе здоровья (3 раза в неделю). Для занятий используется видеозапись оздоровительной гимнастики для людей пожилого возраста;

– заседание инициативной группы проекта – отчет о проделанной работе, подведение итогов, корректировка плана мероприятий

– 1 раз в квартал - Информационный час



		<p>«Береги своё здоровье» - встреча с медицинским работником – формирование умений и навыков оказания помощи при резкой боли в поясничном отделе, в области сердца, при кишечных расстройствах.</p> <p>– <b>Октябрь</b> (01.10.2020) - встреча с участниками группы здоровья с.Ромаша и д.Шердынята</p> <p>– Мастер класс по самомассажу - мануального терапевта Ичетовкиной Т.Н. – о способах снижения боли в поясничном отделе позвоночника, в локтевом суставе.</p> <p>– <b>Ноябрь</b> (07.11.2020) – Спортивный пикник на природе – конкурсная игровая программа.</p> <p>– <b>Декабрь</b> (03.12.2020) - Игровая спортивная программа «Королевство волшебных мячей» – совместный спортивный праздник участников группы здоровья и детей детского сада;</p> <p>– <b>Январь</b> (06.07.2021) – «Новогодние приключения лыжников» (развлекательная игровая программа в лесу)</p> <p>– Итоговый отчёт инициативной группы проекта, разработка дальнейших действий.</p>
1.17	Партнеры проекта и их роль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• КОГБУЗ Афанасьевская центральная районная больница Камский ФАП - мониторинг для выявления проблемы, решаемой при реализации данного проекта, помощь в проведении информационных часов, мастер классов.</li> <li>• Муниципальное бюджетное учреждение Центр культуры и досуга п.Афанасьево - оказание помощи в техническом оснащении проведения мероприятий;</li> <li>• Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Афанасьевская центральная районная библиотека» Камская библиотека – предоставление методической литературы, выпуск буклетов и памяток;</li> <li>• Районный совет ветеранов – проведение спортивных мероприятий для ветеранов</li> <li>• Добровольческий отряд «Дети солнца» Камского сельского дома культуры - выполнение помощи пожилым людям, активное участие в проведении акций и</li> </ul>



## 2. Бюджет заявки

№ №	Статья расходов	Всего	Имеет ся	Требует ся	Комментарии
2.1	Заработная плата штатных и привлеченных сотрудников проекта (вместе с отчислениями с ФОТ)	<b>48800,0</b>		<b>48800,0</b>	
	1. Селезнева Светлана Анатольевна	1ч=100 Общее кол-во часов – 200		20000,0	автор проекта, следит за реализацией проекта, ведёт работу с партнёрами проекта
	2. Коптюхина Ольга Николаевна	1ч=50 Общее кол-во часов - 40		2000,0	бухгалтер
	3. Бузмаков Максим Юрьевич	1ч=100 Общее кол-во часов - 168		16800,0	бригадир ремонтной бригады
	4. Черанёва Галина Семёновна	1ч=50 Общее кол-во часов – 100		5000,0	методист, библиотекарь. Осуществляет поиск информации по оздоровительной гимнастике, а также издаёт буклетов на заданную тематику.
	5. Селезнева Алёна Андреевна	1ч=50 Общее кол-во часов - 100		5000,0	волонтёр добровольческого отряда «Дети солнца», работа со СМИ, освещение основных мероприятий проекта в сети Интернет
	6. Меркучев Михаил Сергеевич	1ч=50 Общее кол-во - 40		2000, 0	волонтёр добровольческого отряда «Дети Солнца» - ответственный за техническое оснащение занятий.



2.2	Оборудование	<b>107515</b>				
		1000	1000	0		1. Ремонт крыльца
		5000	0	5000		- демонтаж древесных покрытий
		1000	1000	0		- строительные материалы
						- монтажные работы
						2. Ремонт потолочного покрытия зала
		2820	2820	0		- демонтаж потолочного
		10000	0	10000		покрытия
		10000	0	10000		- строительные материалы
		5000	5000	0		- монтажные работы
		6000	0	6000		3. Дополнительное освещение зала,
						4. Покраска пола;
						5. Спортивное оборудование для занятий в группе здоровья:
		3750		3750		Гимнастические палки – 50шт;
1250		1250		Обруч алюминиевый 750мм – 5шт;		
1500		1500		Фитбол утяжелённый 450г. – 5шт;		
1200		1200		Мячи маленькие – 2 набора;		
2520		2520		Гантели 0.5 кг -25шт.		
750	750			Эспандер-кольцо 20 кг – 5 шт.		
225	225			Насос для фитбола 0.9 л. – 1 шт.		
1000		1000		Резиновая петля (3-16 кг) – 2шт.		
6500		6500		Полусфера массажная балансирующая TOGU – 2шт.		
				6. Оборудование для занятий:		
	30 000	0	30 000	Проектор ACER X118H – демонстрация записи упражнений, презентаций по мастер классам и информации медицинских работников.		
	13500		13500	Принтер Epson L120 цветной - распечатка информационных буклетов, памяток, листовок.		
	4500	4500		Музыкальная аппаратура		
2.3	Аренда помещений					
2.4	Услуги связи и Интернет	1400	0	1400	Оплата связи Интернет для информирования населения о реализации проекта, поиска новых комплексов упражнений	
2.5	Канцелярские	<b>600</b>				



	товары и расходные материалы	300	0	300	Заправка картриджа принтера лазерного Canon i-Senseys, 2438C001
		300	0	300	Чернила для Epson L120 (набор для заправки)
2.6	Расходы на проведение мероприятий	1685	1685	0	Оплата проезда группы ветеранов для встречи с членами ветеранской организации с.Ромаша, д.Шердынята;
2.7	Услуги банка				
2.8	Итого	160000	16980	143020	

### Кадровое обеспечение проекта

МБУ «Центр культуры и досуга» Камский сельский дом культуры для успешной реализации проекта «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» обладает необходимым кадровым потенциалом. Автор проекта принимает общие управленческие решения; направляет и координирует работу всех лиц, отвечающих за определенные мероприятия; ведёт подготовку проектов нормативных правовых актов, проводит совещания, сборы, консультации по всем вопросам реализации проекта, взаимодействует с партнёрами данного проекта.

Директор МБУ «ЦКиД»



Л.Н. Артемихина