



30Ж 55+





ЗОЖ
55+



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Способствовать улучшению качества жизни на селе;
- Способствовать профилактике социально значимых заболеваний;

Мы сможем:

- ✓ Создать клубы "ЗОЖ 55+" для сельских жителей;
- ✓ Создать постоянно действующую горячую линию консультаций по ЗОЖ и медицинской профилактике;
- ✓ Организовать «Фестиваль ЗОЖ 55+»;
- ✓ Вовлечь в работу:
 - врачей;
 - тренеров ЛФК;
 - волонтеров-медиков
 - тренеров-экспертов;



Задачи нашего проекта:

Задача №1:

Организация работы клубов "ЗОЖ 55+«:

- ✓ подбор и обучение ;
- ✓ привлечение практикующих врачей и провизоров в качестве тренеров и консультантов;
- ✓ составление плана работы и расписания занятий;
- ✓ определение тематики;
- ✓ набор желающих и разработка программ с учетом возрастных особенностей

Задача №2:

Определение начальных показателей здоровья участников проекта :

- ✓ Проверка основных показателей здоровья и (вес, рост, АД, уровень глюкозы и холестерина) составление "паспортов здоровья" для каждого участника.

Задача №3:

Занятия в клубах «ЗОЖ 55+»:

- ✓ Занятия по утвержденному расписанию и плану работы;
- ✓ запуск «Горячей линии»;

Задача №4:

Контроль промежуточных характеристик состояния здоровья участников:

- ✓ занесение данных в "паспорта здоровья»;
- ✓ консультации специалистов;
- ✓ Работа «Горячей линии»

Задача №5:

Контроль и анализ состояния здоровья участников по окончании проекта:

- ✓ сравнение с начальным и промежуточными результатами;
- ✓ занесение данных в "паспорта здоровья»;

Задача №6:

Проведение Фестиваля «ЗОЖ 55+»

- ✓ презентация лучших оздоровительных практик;
- ✓ творческая программа;
- ✓ мастер-классы;

Задача №7:

Подведение итогов проекта:

- ✓ составление перспективного плана развития,;
- ✓ распространение положительного опыта в другие регионы.





30Ж
55+



Кто сможет принять участие в проекте:

- **Пенсионеры**, жители станицы Константиновской и Предгорного района Ставропольского края

Кто сможет стать добровольным помощником:

- Волонтеры-медики;
- Практикующие врачи;
- Фармакологи (провизоры, фармацевты);
- Тренеры-инструкторы по ЛФК
- Тренеры-консультанты (педагоги)
- Тренеры по скандинавской ходьбе



Как проходит реализация проекта:

1. **Создание Клубов "ЗОЖ 55+"** в селах Ставропольского края

2. **Работа Клубов ЗОЖ 55+** по следующим основным направлениям
- ✓ **Занятия лечебной физкультурой** в зале с помощью тренера-инструктора;
 - ✓ **Занятия скандинавской ходьбой** с помощью тренера-инструктора;
 - ✓ **Беседы, тренинги, встречи с врачами** по профилактике социально значимых "возрастных" заболеваний;
 - ✓ **Работа волонтеров и врачей** в формате "мобильной поликлиники" (проверка основных жизненных показателей здоровья, консультации приглашенного специалиста-врача);
 - ✓ **Создание постоянной круглосуточной "горячей линии"** для сельских пенсионеров, в формате чата-беседы, где медицинские работники проводят консультации по вопросам профилактики различных заболеваний;

Количество групп в клубах "ЗОЖ" - по 1 в каждом поселении.

Количество участников в группах - 20 человек.

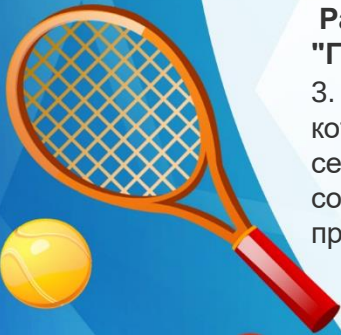
Периодичность работы клубов "ЗОЖ" - 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.

Занятия состоят из 2-х частей : профилактические беседы и лечебная физкультура.

Работа "мобильной поликлиники" - 1 раз в 2 недели, 2 раза в месяц.

"Горячая линия" работает круглосуточно.

3. **По окончании реализации** проекта пройдет **Фестиваль "ЗОЖ 55+",** который представляет собой большую площадку, в ходе работы которой сельские жители и приглашенные гости смогут познакомиться с современными методиками оздоровления, принять участие в творческой программе и мастер-классах.





30Ж
55+



Количественные результаты:

Проект реализован : не менее чем в 5-ти сельских поселениях Ставропольского края в работе Клубов 30Ж участвуют не менее 100 человек,

Помогают на проекте: не менее чем 5 врачей, 5 тренеров-экспертов, 30 постоянных волонтеров , 5 постоянных ведущих "горячей линии,

Участствует в "Фестивале 30Ж 55+" : не менее чем 300 человек из всех районов реализации проекта.

Всего за период реализации:

- количество человек, принявших участие в мероприятиях проекта: **не менее 500;**
- количество человек, которым оказаны услуги в сфере здравоохранения: **не менее 200;**
- количество человек, которым оказаны услуги в сфере физической культуры и спорта: **не менее 100**





ЗОЖ
55+



Качественные результаты:

- ✓ *Улучшение качества жизни* сельских жителей;
- ✓ *Повышение уровня информированности* о профилактике социально значимых заболеваний;
- ✓ *повышение сознательного отношения к своему здоровью*, путем увеличения занятий физической культурой и спортом; ,
- ✓ *повышение доступности консультационных услуг* в области медицинской профилактики для сельской местности.





30Ж
55+



Перспективы развития проекта в динамике:

География проекта:

Станица Константиновская
Села Предгорного района Ставрополя
(не менее 5 сельских поселений)

После успешной реализации систематизации результатов:

География:

весь
Ставропольский
край;

Тиражирование:

республика
Дагестан

Распространение опыта:

социальная
франшиза



**30Ж
55+**



Что мы уже сделали:



**30Ж 55+.
ЧАС ЗДОРОВЬЯ**



**Волонтеры
медики**



**МОБИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА
В КОНСТАНТИНОВСКОЙ**



**Волонтеры
медики**



**30Ж 55+.
ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ**



**Волонтеры
медики**



**30Ж 55+.
КОРОНАВИРУС — НЕ ПОМЕХА**



**Волонтеры
медики**

Что мы уже сделали:



30Ж
55+



Начальные показатели здоровья			
Дата	Наименование показателя	Значение	Анализ показателя
	Возраст		
	Рост		
	Вес		
	ИМТ		
	Уровень глюкозы		
	Уровень холестерина		
	Сопутствующие заболевания		
Промежуточные показатели здоровья			
	Возраст		
	Рост		
	Вес		
	ИМТ		
	Уровень глюкозы		
	Уровень холестерина		
	Сопутствующие заболевания		



+
Волонтеры
медики
Ставропольский край



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ Участника проекта «30Ж 55+»

ФИО _____

Место жительства _____

Возраст _____



**ЗОЖ
55+**



Что мы уже сделали:

«Утверждаю»

Координатор рег.отделения Т.В.Харкина



Журнал учета обращений на горячую линию клуба «ЗОЖ 55+»

Ответственная : Кузьменко Е.С., тел. 89188035784, e-mail: kultura79@list.ru

№ п.п.	ФИО ОБРАТИВШЕГОСЯ	ТЕМАТИКА ОБРАЩЕНИЯ	ОТМЕТКА О ВЫПОЛНЕНИИ/ РЕАГИРОВАНИИ	ТЕЛЕФОН	ПОДПИСЬ ОТВЕТСТВЕННОГО
1.	Авакянц Милана Вадимовна	прививки от гриппа	выполнено	9097581434	Кузьменко
2.	Убайдуллаева Амина Алишеровна	прививки от гриппа	выполнено	9054765351	Кузьменко
3.	Авдиенко Илья Иванович	прививки от гриппа	выполнено	9283781336	Кузьменко
4.	Авдиенко Дмитрий Иванович	ОРВИ	выполнено	9283427900	Кузьменко
5.	Авдиенко Елизавета Ивановна	защитный крем	выполнено	9289767901	Кузьменко
6.	Алгулян Милена Арсеновна	защитный крем	выполнено	9034404058	Кузьменко
7.	Алгулян Кристина Арсеновна	защитный крем	выполнено	9097544073	Кузьменко
8.	Алгулян Анжелика Арсеновна	защитный крем	выполнено	8793381566	Кузьменко
9.	Айрапетов Георгий Олегович	защитный крем	выполнено	9283123887	Кузьменко
10.	Гаджимурадова Самира Тимуровна	защитный крем	выполнено	9283476752	Кузьменко
11.	Гаджимурадова Амина Тимуровна	прививки от гриппа	выполнено	9286377201	Кузьменко
12.	Гаджимурадова Хадиджа Османовна	прививки от гриппа	выполнено	8793971764	Кузьменко
13.	Баратова Камилла Сергеевна	прививки от гриппа	выполнено	9054199198	Кузьменко
14.	Лагутина Дарья Романовна	прививки от гриппа	выполнено	9887499908	Кузьменко
15.	Соколовский Антон Андреевич	прививки от гриппа	выполнено	9097581434	Кузьменко
16.	Бузанакова Лада Андреевна	прививки от гриппа	выполнено	9283674898	Кузьменко
17.	Бахтамян Давид Отариевич	прививки от гриппа	выполнено	9054199198	Кузьменко
18.		прививки от гриппа	выполнено	9283077947	Кузьменко
19.	Бахтамян Алина Эмильевна	прививки от гриппа	выполнено	8793373213	Кузьменко
20.	Ванжа Артем Витальевич	прививки от гриппа	выполнено	9097544073	Кузьменко
21.	Ванжа Глеб	прививки от гриппа	выполнено	9054432371	Кузьменко
22.	Видяпин Михаил Александрович	прививки от гриппа	выполнено	8793346211	Кузьменко

МОБИЛЬНЫЙ КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ
от Волонтеров-медиков
С нами у Вас есть возможность
каждое воскресенье
с 17:00 до 19:00
абсолютно **БЕСПЛАТНО:**

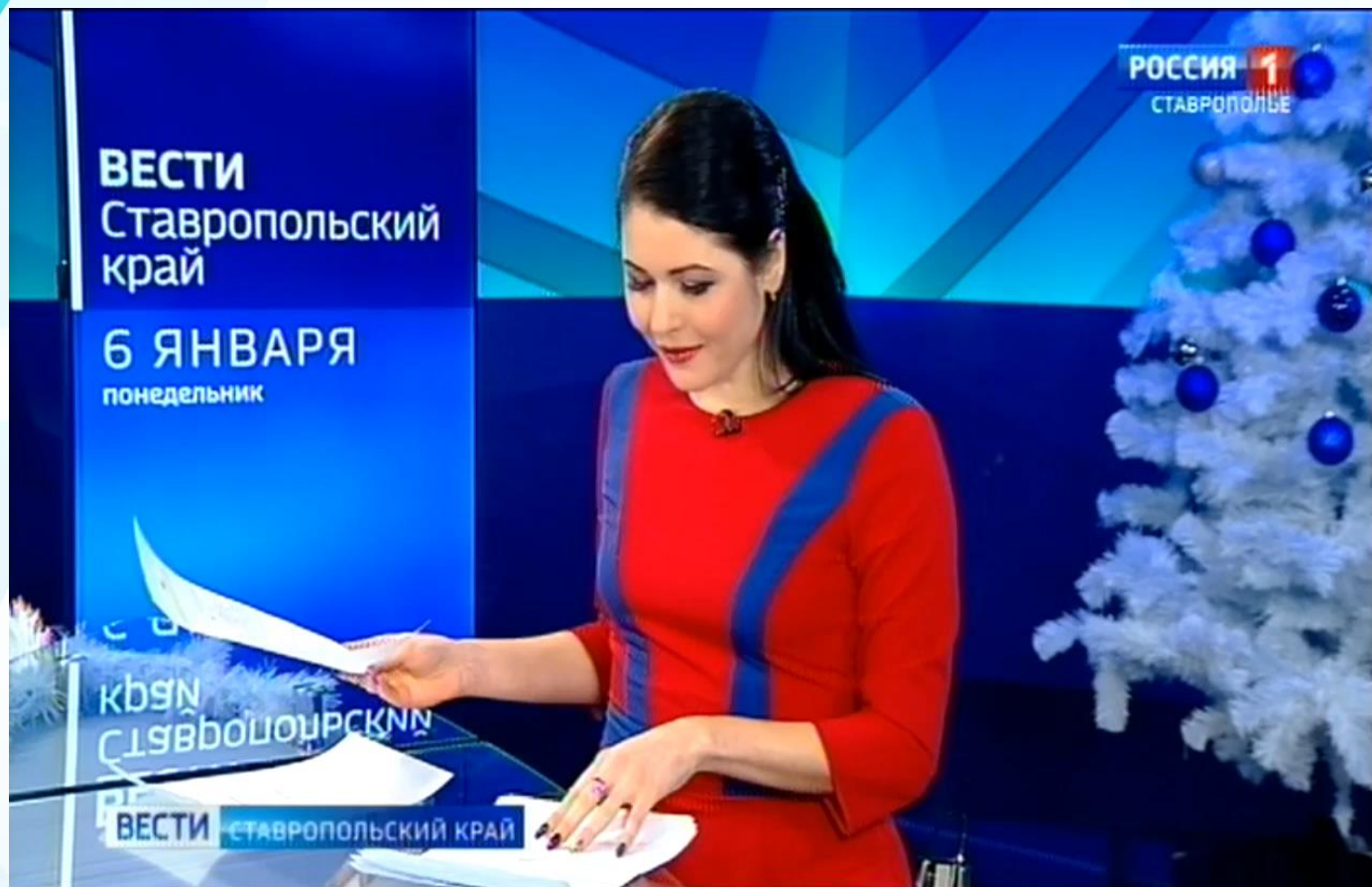
- проверить основные жизненные показатели (вес, АД, ИМТ и др.);
- получить консультации по профилактике заболеваний;
- заполнить свой личный паспорт здоровья.

Хорошее настроение Вам обеспечено!
Будьте здоровы!





30Ж
55+





30Ж
55+



**Здоровье –
богатство на все времена!**
Будьте здоровы!

