



РЬКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ БЩЕСТВА КРАСНОГО КРЕСТА УКРАИНЫ

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Координатор ЗОЖ –
Васильев Андрей**

Волонтеры популяризируют здоровый образ жизни и проводят такие

мероприятия:

- Спортивные мастер-классы и квесты для волонтеров и незащищённых слоев населения (массаж, вело, баланс борд, слэклайн, и т.д.)

Слэклайн -хождение по стропе.

Баланс борд -спортивный набор, который развивает координацию.

- Проведение тренировок (сезонных, разовых).
- открытые тренировки по йоге, танцам и другим видам спорта.
- Проведение беговых тренировок, и упражнений с инвентарем(гантели, фитболы, балансборды).
- Организация и проведение спортивных благотворительных соревнований.





Впереджай
майбутнє

Цитатка
Galaxy S10e (512 GB)

СЕРПІДЕНЬ
ЩО СКАЖИТЬ?

СЕРПІДЕНЬ

LIMBER

Николай Трушевський
Волонтер



КАРАЗИНСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КЛАСИКА, ЦЕ ВИПЕРЕДЖАЄ ЧАС

Жилстрой-1
3029



Жилстрой-1
030
10 KM

Жилстрой-1
3031
10 KM

Жилстрой-1
029
10 KM

16





- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Координация
- Движимость
- Скорость
- Выносливость





Давайте общаться
Нам ВАЖНА
ОБРАТНАЯ
СВЯЗЬ ↓

THE NIGHT WE MET
BY LORD MURON







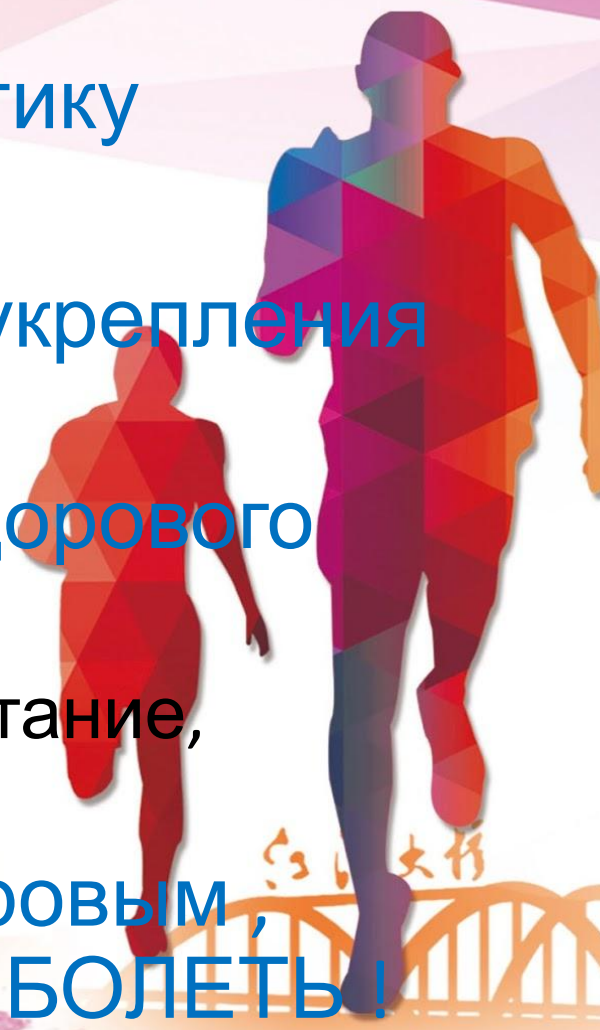






А так же проводим)

- Лекции на медицинскую тематику
- Популяризация ЗОЖ
- Информирование о способах укрепления здоровья.
- Проведение лекций на тему здорового питания :
(вегетарианское , безглютеновое питание, сыроедение)
- Мотивация - или как быть здоровым , спортивным , активным – и НЕ БОЛЕТЬ!



- Проведение ЛФК и подвижных игр, в санаториях и интернатах.
- Помощь в написании: (статей ЗОЖ направления , отчётов по мероприятию и взятие интервью)
- Организация донорских акций.



Как Вы можете помочь?

- Фотограф на мероприятии
- Массажисты
(проведение сеансов массажа для участников наших мероприятия)
- Проведение походов:
(однодневных, Многодневный ,
длительных, поход выходного дня)
- Проведение сплавов на байдарках



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

- **Анонс мероприятий -**

<https://is.gd/VZQX7e>

- **Информация о направлениях –**

<https://is.gd/IMOB3y>

- **Инстаграмм**

[-https://instagram.com/youthredcrosskh?igshid=16rbkwghxjg2d](https://instagram.com/youthredcrosskh?igshid=16rbkwghxjg2d)

- **Координатор ЗОЖ**

тел. 0934770396

<https://www.facebook.com/andrey.vasilyev.798>