

Проект 30Ж-сообщества “Невские Моржи”

# ЗАКАЛЁННЫЙ ГОРОД - ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Актуальность: регулярное сезонное  
повышение и перманентно-высокий уровень  
широкого ряда заболеваний горожан,  
Растущая смертность от онкологии и ССЗ



# ЗДОРОВЬЕ это ПРОСТО и ДОСТУПНО каждому!

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЕКТА:

- минимум затрат (времени, денег)
- и максимум результата = здоровья

## практическая польза и ценность проекта для общества:

- обеспечивает высокую производительность труда и рост бюджета города
- гарантирует высокое качество и уровень жизни горожан

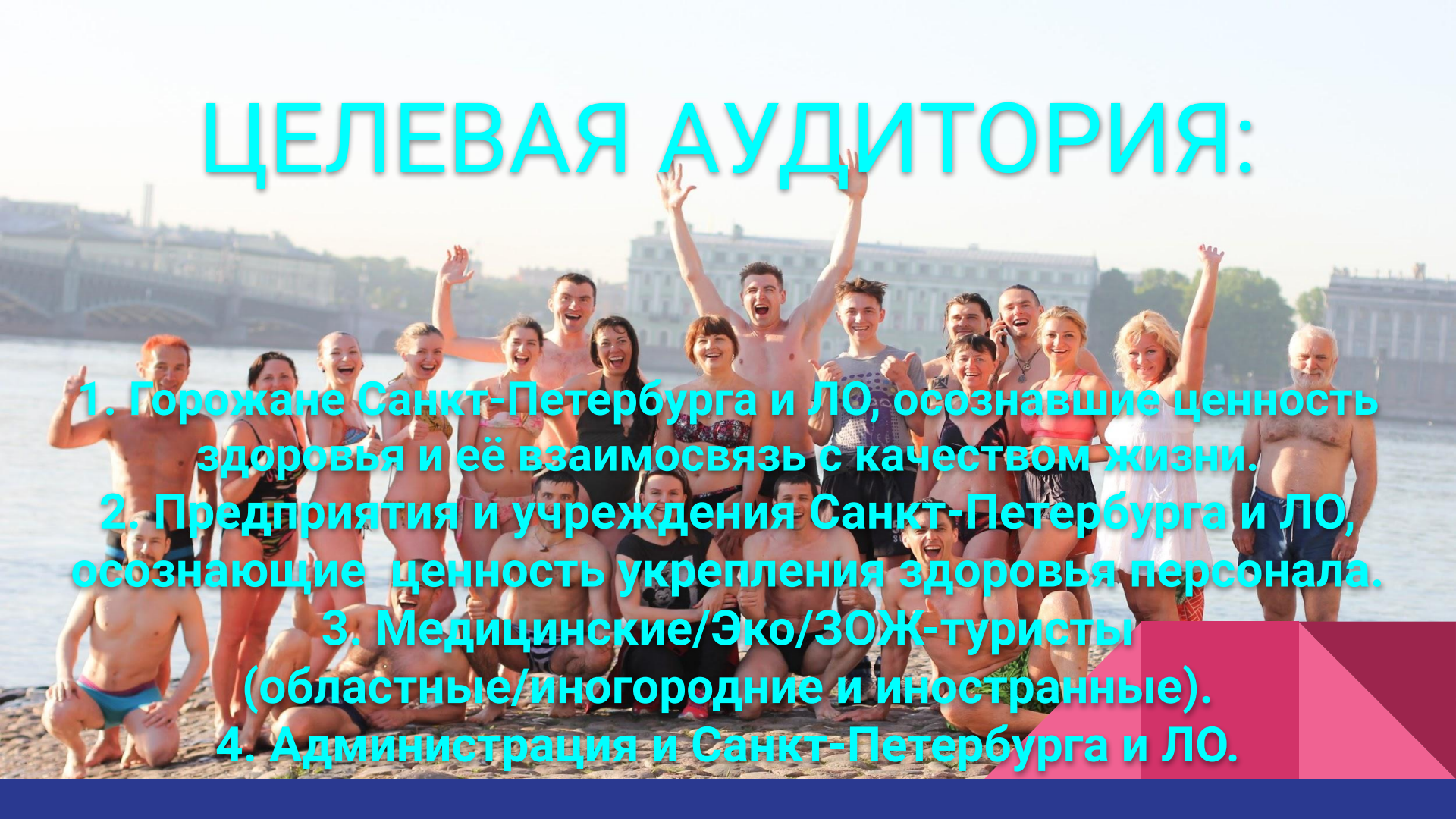
# ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Сокращение общих расходов, связанных с заболеваемостью, в 10 раз.
2. Сокращение продолжительности заболеваемости в 10-100 раз.
3. Достижение активного здорового долголетия горожан (85+ лет).
4. Увеличение производительности труда в 2 раза.
5. Увеличение бюджета города в 1,5 раза.
6. Городская + областная СЕТЬ из 36 ЦЕНТРОВ ПРИРОДНОГО ЗДОРОВЬЯ.
7. Город, благоустроенный под ЗОЖ и 3 000 000 здоровых закалённых горожан.

**Сплочённый коллектив орг-комитета “Невских моржей”  
(27 человек) и городская команда проекта -  
профессионалы в области здраво-приумножения и ЗОЖ  
(свыше 1000 человек); передовые специалисты в  
области природного здоровья.**



# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

- 
- A diverse group of people, including men, women, and children of various ages, are posing on a sandy beach. They are wearing swimwear and some are raising their arms in celebration. In the background, there are large, classical-style buildings and a body of water under a bright sky.
1. Горожане Санкт-Петербурга и ЛО, осознавшие ценность здоровья и её взаимосвязь с качеством жизни.
  2. Предприятия и учреждения Санкт-Петербурга и ЛО, осознающие ценность укрепления здоровья персонала.
  3. Медицинские/Эко/ЗОЖ-туристы (областные/иногородние и иностранные).
  4. Администрация и Санкт-Петербурга и ЛО.

# План мероприятий в рамках проекта:

1. Создание городской СЕТИ из 36 ЦЕНТРОВ ПРИРОДНОГО ЗДОРОВЬЯ и РАЗВИТИЯ: ЗОЖ-лектории, залы физической культуры, медитаций, парения, практик очищения организма, живого/чистого здорового питания.
2. Разумное благоустройство города под ЗОЖ по системе Природного здоровья:
  - 2.1. Сеть маршрутов для бега босиком; сеть продуманных мест физ-культуры;
  - 2.2. Сеть из 37 благоустроенных прорубей и 1054 купелей.
  - 2.3. Городской мониторинговый центр, осуществляющий контроль за чистотой городских природных ресурсов (воздух, вода, земля);
3. Глобальный ЗОЖ-IT-сервис мирового уровня в телефоне каждого горожанина. 3.1.  
Глобальный городской ЗОЖ-ПОРТАЛ. ЗОЖ-база данных, программы-анализаторы. 3.2.  
Мультифункциональная IT-поддержка ЗОЖ-Сервиса проекта. 3.3.  
Многофункциональные ЗОЖ-приложения системы Природного здоровья.

# Реализованные мероприятия проекта:

22-23.09.18 Двухдневный оздоровительный курс проекта "СверхЧеловек" (360 участников, получивших полный комплекс навыков ЗОЖ в городе);

22-23.09.18 ЗОЖ-флэшмоб и «Залп Здоровья по Зимнему» из пушек Петропавловской крепости (150 участников получили мощный эмоциональный подъем и заряд на здоровый образ жизни);

22.08.18 «Общегородской заплыв Здоровья» с 11-кратным рекордсменом мира (55 участников, привлечение новых сторонников проекта);

10-12.08.18 - участие в межрегиональном ЗОЖ-фестивале Россконгресса "Ладога-Фест" (32 участника, проработаны межрегиональные договоренности о взаимодействии в рамках реализации проекта);

1-5.06.18 разработка и инициация проекта "Закаленный город"

Невских моржей на проекте "Санкт-Петербургский Форсайт-Флот 2018"

# КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проекта “ЗАКАЛЁННЫЙ ГОРОД” к 2035 году:

1. 80% горожан ведут активный ЗОЖ до 85-105 лет.
2. Периоды заболеваний сокращены в 10-100 раз.
3. Сокращение расходов на заболевания в 10-100 раз.
4. Увеличение производительности труда в 2 раза.
5. Увеличение бюджета города в 1,5 раза.
7. Городская сеть травяных маршрутов для  
здорового бега босиком (1054км).
8. Городская сеть велодорожек (1054км).
9. 1054 контрольных онлайн-датчика по всему городу и области.  
Городской мониторинговый центр, осуществляющий контроль над  
чистотой природных ресурсов (воздух, вода, земля).



10. Городская СЕТЬ 37 благоустроенных прорубей (мест для закаливания) и 1054 купелей.

11. 3 000 000 здоровых закалённых горожан.

12. 1 000 000 здоровых закалённых "моржей", регулярно практикующих закаливание на Неве.

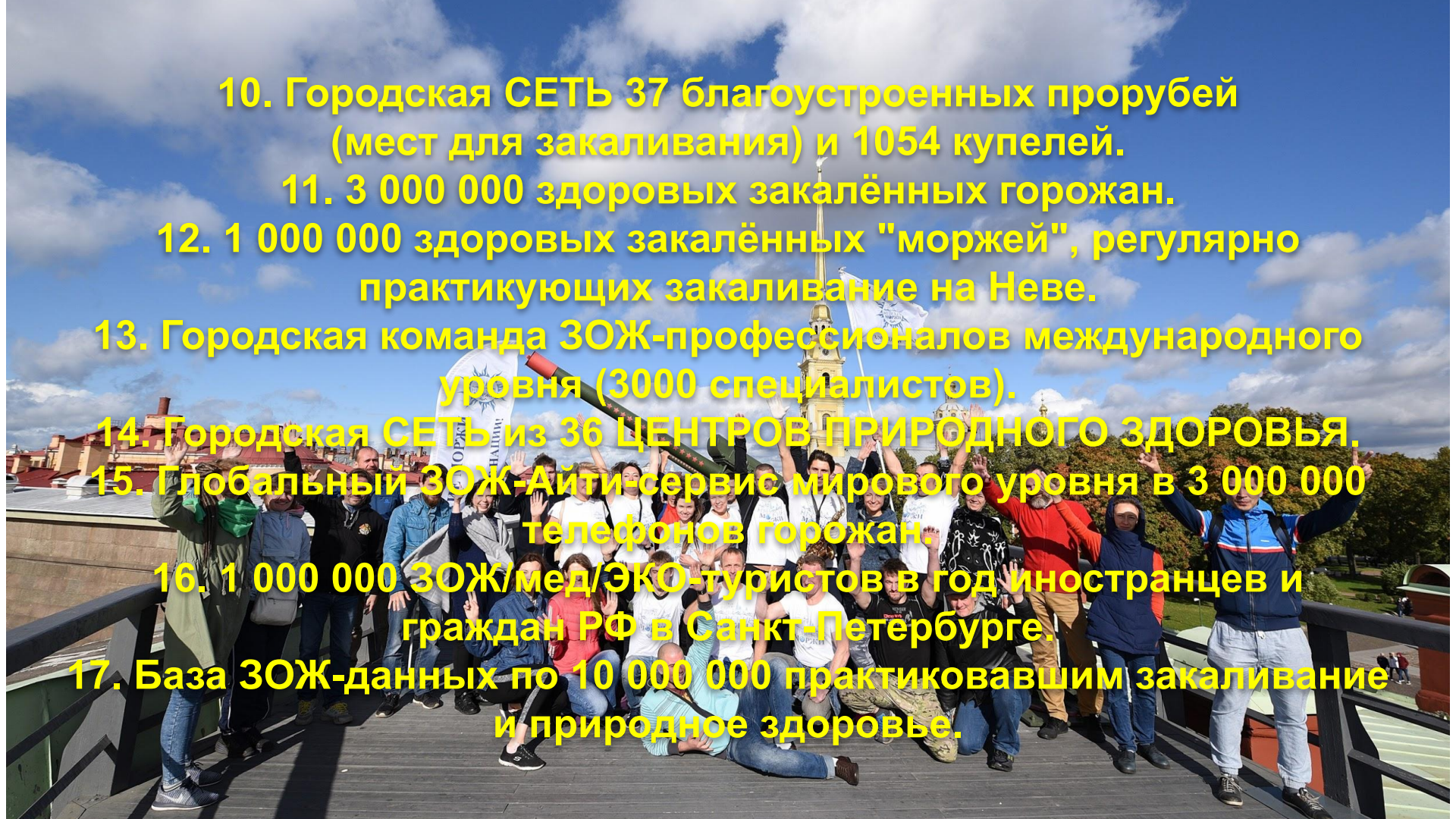
13. Городская команда ЗОЖ-профессионалов международного уровня (3000 специалистов).

14. Городская СЕТЬ из 36 ЦЕНТРОВ ПРИРОДНОГО ЗДОРОВЬЯ.

15. Глобальный ЗОЖ-Дити-сервис мирового уровня в 3 000 000 телефонов горожан.

16. 1 000 000 ЗОЖ/мед/ЭКО-туристов в год иностранцев и граждан РФ в Санкт-Петербурге.

17. База ЗОЖ-данных по 10 000 000 практиковавшим закаливание и природное здоровье.



# МИССИЯ ПРОЕКТА: НАРОДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ ПРОЕКТА (до 2035 г.):

- преобразование города мечты, в котором хочется жить здорово и здорово всю жизнь и возвращать своих детей и внуков;
- воплощение города, где сбываются ваши мечты;
- создание города, где приятно и принято мечтать о большем, создавать новые смыслы...

## Планы по дальнейшему развитию проекта:

- оборудование головного Центра здоровья в самом Сердце города - в крепости Вашего здоровья (Петропавловская крепость)
- публичное освещение идеи и сути проекта;
- изыскание инвестиций, помещений, благоустройство ЗОЖ-пространств

# Основные статьи бюджета проекта:

## Приход:

В настоящее время:

- членские взносы участников сообщества,
- поддержка и пожертвования сторонников развития ЗОЖ.

Планируемые:

- целевое государственное финансирование и административная поддержка;
- целевое муниципальное финансирование и поддержка;
- гранты, конкурсные премии;
- хозрасчётное финансирование заинтересованными лицами/получателями услуг;

## Расход:

В настоящее время:

- проведение оздоровительных, развивающих и культурно-патриотических мероприятий;
- семинаров, тренингов, практических тренировок;
- организационные расходы;

Планируемый:

- благоустройство ЗОЖ-территории, аренда помещений, постройка центров здоровья;
- оплата труда специалистов оздоровления;
- социальная закупка необходимых природных ингредиентов для оздоровления социально не защищённой группы населения.

КОНТАКТЫ ПРОЕКТА “ЗАКАЛЁННЫЙ ГОРОД”:  
30Ж-сообщество “Невские моржи”

[www.vk.com/NEVSKIE\\_MORJI](http://www.vk.com/NEVSKIE_MORJI)

тел.: 958-46-12

Роман Евгеньевич Лебедев

