

«Рецепт молодости!»

Социальный проект



Целевые группы проекта

- *Пенсионеры одиноко проживающие категории 55+ с. Федоровка Федоровского района.*



Цель проекта

- Приобщение людей старшей возрастной группы 55+ к здоровому, активному образу жизни
- Повышение социальной активности
- Укрепление когнитивного здоровья



Задачи проекта

- Формирование групп из числа пожилых людей для занятий скандинавской ходьбой и кинезиологическими упражнениями .
- Создать материально - техническую базу для вовлечения людей предпенсионного и пенсионного возраста в занятия для поддержания физического и психологического здоровья
- Заключение соглашений о сотрудничестве с учреждениями, участвующими в проекте. Совместное составление графика
- Организация проведения тренировочных занятий по скандинавской ходьбе
- Содействовать повышению информированности о пользе физических нагрузок и психологических занятий.
- Очное проведение занятий в учреждениях. Ведение журнала посещений, фотоотчета.
- Оценка проекта. Представление результатов проекта через СМИ



Краткое описание проекта

Социальный проект «Рецепт молодости!» направлен на повышение мотивации жителей в возрасте 55+, проживающие на территории Федоровского района с. Федоровка к ведению здорового образа жизни, профилактику заболеваний у людей старшего возраста, на популяризацию здоровьесберегающих занятий на свежем воздухе через обучение северной (скандинавской) ходьбе и сохранение психического и психологического здоровья.

Планируем организовать группу участников проекта из 10 человек.. Занятия будет проводить психолог в социальной сфере и специалист по социальной работе АНО ЦСОН «Заботливое сердце», 2 раза в неделю в течении 5 месяцев и 1 месяц подготовительной организационной работы (начало проекта 1 августа 2022 г до 31 января 2023 г.). Деятельность в рамках проекта основана на последовательном выполнении задач, реализации его плановых мероприятии с целью привлечение пенсионеров и инвалидов к активному образу жизни.



Результат проекта

1. Создание формирования мотивации на дальнейшее ведение активного образа жизни.
2. Улучшение настроения;
3. Активизация собственного потенциала человека;
4. Предотвращение самоизоляции, одиночества;
5. Повышения уровня жизненной активности

