

**Тропа жизни .**

- **ЦЕЛЬ:** Поддержка развития здорового образа жизни граждан старшего поколения и инвалидов.

# Задачи:

- **Основными задачами проекта являются:**
- **укрепить здоровье населения;**
- **увеличить продолжительность жизни;**
- **снизить уровень заболеваемости населения;**
- **укрепить институт семьи;**
- **создать условия для развития скандинавской ходьбы, организация досуга.**

# Краткая аннотация проекта:

- Проект выполняется: сертифицированным инструктором Федерацией скандинавской ходьбы УР Ефремовой Ираидой Александровной, Дарьей Павловной,  
Проект ориентирован на людей среднего и пожилого возрастов, в том числе имеющие инвалидность, нуждающихся в увеличении физической активности, ориентированных на здоровый образ жизни.  
В результате более 400 человек (новых занимающихся) примет участие в данном проекте, освоят технику скандинавской ходьбы, пообщаются с другими любителями скандинавской ходьбы, примут участие в спортивных мероприятиях и круглых столах.  
При выполнении проекта будет:
  - проведены мастер классы на стадионе «Олимп», около Районного дома культуры,
  - состоится 2 фестиваль по скандинавской ходьбе.
  - занимающимися будет проведен субботник вокруг здания СОЦ защиты населения Кезского района.
- Завершающим мероприятием станет проведение круглого стола на тему "Скандинавская ходьба доступна всем".  
Срок выполнения проекта с 01.01.2020 по 30.12.2020.  
Стоимость 200 000рублей.

# Актуальность проекта

- Повысить интерес к спортивным мероприятиям у жителей поселка Кез
- повысить уровень здоровья жителей
- Организовать досуг, старшего поколения
- Сплочение жителей через спорт (скандинавскую ходьбу)

# **Целевые группы, на которые направлен проект**

граждане старшего поколения и  
инвалиды муниципального образования  
«Кезский район».

# Методы осуществления проекта:

- Настоящий проект будет реализован на основе активизации жителей в направлениях :

**Пропаганда здорового образа жизни** (еженедельные занятия физкультурой, оздоровительной гимнастикой, скандинавской ходьбой, проведение турниров по шашкам, шахматам, пионерболу, участие в районной спортивной спартакиаде и т.д.)

**Организация досуга старшего поколения и инвалидов.** (проведение ежедневных мероприятий: викторины, квесты, веселые старты, игры, походы, туристические поездки)

**Для осуществления данного проекта необходимо :**

Укрепление материально-технической базы путем приобретения палок для скандинавской ходьбы и оборудования для самоконтроля нагрузок и состояния здоровья)

- Реализация проекта будет проходить в тесном сотрудничестве с РДК, местной администрацией Кезского района , Кезской районной больницей, отделом соц. защиты, КЦСОН Кезского района.

# Тренировки





**Новые клиенты в промышленном районе 22 мая социально-реабилитационное отделение продолжило занятия по скандинавской ходьбе для получателей социальных услуг отделения микрорайона Промышленный.**



# Первые соревнования





# Расширяем географию клиентов МО «Новоунтемское»МО «Чепецкое» «Кабалудское»



# Самая старая участница скандинавской ходьбы 87 лет



# Пешком на кездурский



# Проходят соревнования значит и есть победители



# 1 Фестиваль скандинавской ходьбы



Данные мероприятия позволяют принять участие в республиканских мероприятиях «Удмуртия - территория спорта» **2018** год.





# Категория граждан



- Регистрация граждан проходит на сайте:
- <https://clck.ru/GJvRB>

# Освещение в СМИ и на страницах сайта

[ОВ]

- КЦСОН Кезского района в контакте.
- Районная газета «Звезда»
- Инстаграмм,
- КЦСОН Кезского района ОК.RU

# Спонсорская помощь

ООО «Милком»

Кезский сырзавод.

ОАО « Удмуртнефть »

ИП «Белослудцева»

Ип

# Смета проекта

	Наименование	цена	Ко л- во	Стоимость
1	<b>тонометр</b>	1500	2	3000
2	<b>электронные весы</b>	500	2	1000
3	<b>глюкометр.</b>	1200	2	2400
4	<b>шагомеры</b>	500	5	2500
5	<b>палки</b>	1200	15	18000
6.	грамоты	100	50	5000
7	Канцелярские товары	5000		5000
8.	единая форма для команд участников соревнований.(Футболки, бейсболки)	500	20	10000
9	Цветной принтер	11000	1	11000
10	электрочайник	2000	1	2000
	Итого:			59 900 руб.

Для самоконтроля нагрузок и состояния на полученные средства хотелось бы приобрести дополнительное оборудование:  
**тонометр, шагомеры, электронные весы, глюкометр.**



**Спасибо за  
внимание!**