



Двинянинова Мария
Михайловна,
активный гражданин

Проект

«Мы –
за активное долголетие»

ОСНОВЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



- Суть проекта: формирование у людей пожилого возраста стремление к физическим занятиям и пропаганда здорового образа жизни. Проект решает проблему занятости людей пожилого возраста, понимания своей нужности, формирование активной жизненной позиции.
- А если более подробно: то в 1998 году мною был создан клуб «Здоровье», куда входили люди пенсионного возраста. С этого времени уже на протяжении 18 лет мы занимаемся:
- Физическими упражнениями 2 раза в неделю.
- Участвуем в спортивных в районных конкурсах и мероприятиях.
- Ходим в походы на природу (активный досуг).
- Пропагандируем здоровый образ жизни среди населения района (общение, профилактические беседы, газетные публикации).
- Активно взаимодействуем с Советом ветеранов и Союзом пенсионеров и правлением Общества инвалидов.
- Желающих заниматься в клубе много, а вот возможности ограничены (нет спортивного зала). Занимаемся по договоренности в разных помещениях. Проект реализовывался бы более масштабно, и его участников было бы больше при наличии необходимого помещения и спортивного инвентаря.

Направления проектной деятельности



Проект направлен на людей пожилого возраста: от 60 до 80 лет. Среди них есть инвалиды, люди с хроническими заболеваниями, пенсионеры, которые чувствуют себя одиноко и не знают, куда применить свои возможности.

В нашей группе «Здоровье» 19 человек, которые посещают клуб регулярно и ведут активный образ жизни, пропагандируя его. Прошло через клуб за 18 лет более 50 человек.



Проект реализуется в с.Молчаново Томской области, на территории Молчановского района.

Этапы реализации проекта

- Встречи с ветеранскими клубами в нашем, и других районах.
 - Участие в спортивных мероприятиях района: фестивалях «Активное долголетие» и «Преодолей себя», «Дне физкультурника», велопробегах, других мероприятиях.
 - Привлечение в клуб людей пожилого возраста.
 - Профилактические беседы и мастер-классы со школьниками.
 - Совместный досуг: походы в лес, к реке, поездки в г. Томск на концерты и в музеи.
-

В течение года:

1. Проводили систематические занятия по 45 минут 2 раза в неделю (19 чел.)
2. Отметили тематическими мероприятиями «День юмора», «8 Марта», «День Победы» (35 чел. в каждом мероприятии) и посещением клуба «Огонек» (60-90 чел.).
3. Летом готовились к фестивалю «Активное долголетие» со спортивной композицией «Еще не вечер!» (19 чел.)
4. Встречались с ветеранским клубом из п. Красный Яр Кривошеинского района. (45 чел.)
5. С беседами о здоровом образе жизни выступали перед школьниками (60 чел.)
6. В День физкультурника участвовали в параде и велопробегах. Принимали участие в областном празднике Гриба, где открыли фитобар и поили всех желающих чаем с травами (15 чел. плюс участники мероприятий.)

Достигнутые результаты



Наиболее значимые результаты:

- Активный образ жизни пожилых людей.
- Общение и совместный досуг (с клубами, детскими организациями, обществом инвалидов).
- Улучшение качества жизни.
- Участие в районных мероприятиях.
- Подготовка спортивных и танцевальных номеров в течение года.
- Участие в работе других ветеранских клубов.
- Формирование потребностей к занятием физическими упражнениями. (явка на занятия всегда высокая).

Своей работой мы доказываем, что люди пожилого возраста могут быть активны, бодры и энергичны. И самое главное – найти себе применение, быть активным членом общества.



Группа «Здоровье» на Дне физкультурника (сентябрь 2016г.)

Ежегодно наша группа принимает участие в Дне физкультурника, который проводится в сентябре. В нем задействована молодежь, люди среднего и старшего возраста. Вместе со всеми мы участвуем в параде и спортивных состязания, велопробегах.

Финансовые ресурсы для реализации проекта, партнеры проекта

- Администрация Молчановского района и сельское поселение поддерживает все наши начинания, инициативы.
- Молчановская ЦРБ проводит в группе профилактические беседы и предоставляет для занятий зал лечебной физкультуры.
- А.К.Михкельсон – депутат Законодательной Думы Томской области от партии «Единая Россия»(музыкальный центр),
- А.Н.Диденко – депутат Законодательной Думы от партии «ЛДПР» (кроссовки для всей группы).
- Районная газета «Знамя»: публикация материалов о ветеранских организациях, клубах, о людях старшего поколения, о спортивных мероприятиях района с нашим участием.
- Союз пенсионеров – канцелярия, помощь в создании фотоальбома,
- Социальная защита – приобретение спортивных ковриков для занятий,
- Спорткомитет – покупка спортивных палочек и футболок.

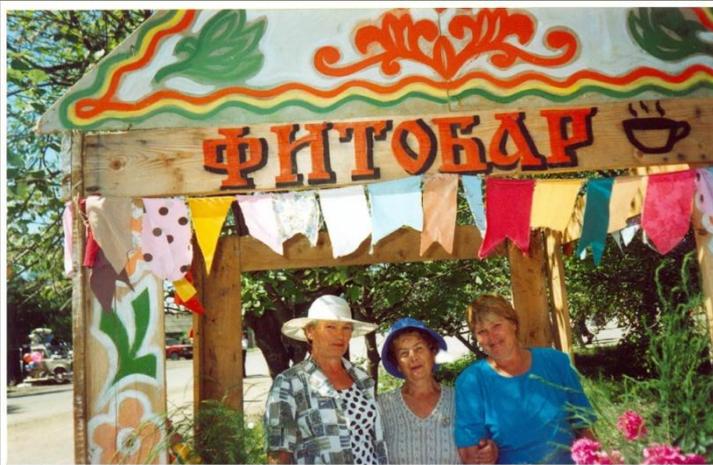


Команда проекта



В реализации проекта участвуют 19 человек (клуб «Здоровье»). Это люди в возрасте от 60 до 80 лет. Каждый привносит в группу что-то новое, проявляет инициативу при организации мероприятий. В группе распределены обязанности: один отвечает за финансы, наши собственные взносы), другой – за проведение занятия, третий – за проведение (например) профилактической беседы и т.д.. Это люди активные, ответственные, добросовестные, каждый из которых нашел свое место в команде. Мы общаемся, поддерживаем друг друга, помогаем в трудной ситуации. Это группа, руководителем которой я являюсь уже на протяжении 18 лет. Состав стабильный. Если кто-то уходит, то по веской причине. Желающих попасть в клуб много. Потому что здесь каждый может проявить себя, борясь со своими недугами.

Дальнейшие планы



- Расширение состава клуба до 25 человек (при наличии спортивного зала).
- Помощь в создании подобных клубов на территории района, активное общение с клубами других районов через областной Совет ветеранов.
- Широкая профилактическая работа со школьниками, с ребятами детского реабилитационного центра (профбеседы, мастер-классы).
- Подготовка и участие в массовых мероприятиях.
- Пропаганда ЗОЖ через СМИ.

Личные контакты, ссылки на социальные сети



Адрес: Томская обл., с. Молчаново,
ул.Рабочая 39-2.

Тел. Домашний: 8(38256)21-6-51

Тел. Мобильный: 8-909-542-95-81

Вконтакте:

<https://vk.com/id385046990>

Однокласники:

<https://ok.ru/profile/574725435277>