**Гуманитарный проект**

**«Движение – это шаг к здоровью и долголетию»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Наименование проекта** | «Движение – это шаг к здоровью и долголетию» |
| **2.** | **Наименование организации** | Учреждение «Глусский районный центр социального обслуживания населения» |
| **3.** | **Адрес организации** | Могилевская область, г.п. Глуск, ул. Социалистическая ,59  +375223078145, факс: +375223078421  e-mail:glusk.c@mintrud.by |
| **4.** | **Информация об организации** | Целью деятельности организации является осуществление на территории Глусского района организационной, методической и практической деятельности по социальному обслуживанию граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.  Ресурсы организации – собственные средства (внебюджетные).  Организация сотрудничает с Белорусским Фондом Мира, Белорусским обществом инвалидов, Белорусским товариществом инвалидов по зрению, Глусским районным Советом ветеранов, Глусской районной организацией Белорусского Общества Красного Креста, индивидуальными предпринимателями и др..  В 2017 году реализован совместный проект «Помоги ближнему» с Международной благотворительной общественной организацией «София». |
| **5.** | **Руководитель организации** | Анжела Николаевна Полупанкова директор учреждения «Глусский районный центр социального обслуживания населения», +375223078145 |
| **6.** | **Менеджер проекта** | Ольга Владимировна Леванович заведующий отделения социальной реабилитации, абилитации инвалидов и дневного пребывания для граждан пожилого возраста учреждения «Глусский районный центр социального обслуживания населения», +375223071901 |
| **7.** | **Прежняя помощь, полученная от других иностранных источников** | Получена гуманитарная помощь от:  1.Фонда организации объединенных наций в области народонаселения (ЮНФПА) – 691,16 долларов США;  2.Международного благотворительного фонда «Проект помощи детям Чернобыля» - 37,7тыс. белорусских рублей;  3.Международной благотворительной общественной организации «Благо» -278 белорусских рублей 46 копеек;  4.Международной благотворительной общественной организации «София» - 21,1 тыс. белорусских рублей;  5.Религиозной миссии «Благотворительное общество Каритас» Минско - Могилёвской епархии – 1313,47 белорусских рублей; |
| **8.** | **Требуемая сумма** | 19000 долларов США |
| **9.** | **Софинансирование** | 1000 долларов США |
| **10.** | **Срок проекта** | 12 месяцев |
| **11.** | **Цели проекта** | - создание условий для сохранения активного долголетия инвалидов и граждан пожилого возраста путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.  - улучшить качество жизни инвалидов с физически ослабленным здоровьем; - нормализовать работу организма через восстановление физической активности и улучшение психологического и эмоционального состояния здоровья; - создать новые коммуникативных связи, путем расширения круга общения и знакомств; - помочь найти новые стимулы для жизни и психологического оздоровления.  -гармонизировать психоэмоциональное состояние, укрепить жизненный тонус и здоровье, организовывать досуг, обеспечить организацию занятий, которые в целом повысят иммунитет, снимут нервное напряжение. |
| **12.** | **Задачи проекта** | - Создание соответствующих условий для занятий физической культурой и спортом, людей с ограниченными возможностями и пожилых граждан ежедневно посещающих учреждение;  -Создание условий для снабжения кислородом организма, у инвалидов и граждан пожилого возраста; - Повышение личной мотивации к занятиям физической культурой и спортом; - Восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья; - Привлечение внимания общества к ежедневным проблемам и трудностям, с которыми сталкиваются люди с особыми потребностями и физически ослабленным здоровьем их возможностям и потенциалу; - Организация досуга, направленного на поддержание физического и эмоционального здоровья; - Создание равных адаптированных условий для полноценной жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями и подготовка данной категории людей к спортивным мероприятиям по физической активности и здоровому образу жизни. |
| **13.** | **Описание проекта** | В рамках проекта планируется:  1. Реконструкция комнаты для занятий на тренажерах и занятий оздоровительной гимнастикой;  1) Приобретение оборудования, спортивного инвентаря для организации регулярных занятий физической культурой и физической реабилитацией:  - беговая дорожка -2 шт.;  - кардиовелотренажер – 1 шт.  - эллиптический эргометр – 2 шт.  - фитболы – 10 шт.  - мячи массажные -10 шт.  - обруч с отягощением – 5 шт.  - гантели – 5 шт.  - ленты-эспандеры – 10 шт.  - палки гимнастические – 10 шт.  - коврики гимнастические – 10 шт.  - инвентарь для занятий аквааэробикой  - массажное кресло – 1 шт.  2. Приобретения оборудования для изготовления кислородных коктейлей:  -Концентратор кислорода «Армед 8F-1шт.  -Миксер для приготовления кислородных коктейлей «SPOOM2»  -Пенообразователь для кислородного коктейля; вкусовая основа;  3. Формирование групп из числа инвалидов и пожилых граждан для обучения элементам аквааэробики и проведение регулярных практических занятий.  4. Формирование группы из числа инвалидов и пожилых граждан для обучения основам оздоровительной гимнастики и упражнениям для улучшения координации движения.  5.Формирование групп для улучшения здоровья из числа инвалидов и пожилых граждан при употреблении кислородных коктейлей. |
| **14.** | **Обоснование социальной значимости проекта** | Сегодня всё чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития людей. В Глусском районе проживает 1024 инвалида и 3374 граждан пожилого возраста.  Занятия на тренажёрах позволит инвалидам и гражданам пожилого возраста восстанавливать двигательные функции, работать над спастикой и последствиями парезов, укреплять сердце, сосуды, кости, а также они получат возможность развивать общую координацию тела. Употребление кислородных коктейлей после занятий поможет насытить организм кислородом, что в комплексе будет еще лучше оздоравливать организм людей.  Кроме того, тренажёрный зал станет местом проведения свободного времени данных категорий граждан их содержательного досуга, общения, налаживания дружеских отношений.  Инновационностью проекта является тот факт, что в настоящее время в г. Глуске нет как тренажерных залов, в которых могут заниматься люди с инвалидностью и пожилые граждане, так и нет организаций, у которых есть оборудование по изготовлению кислородных коктейлей. |
| **15.** | **Деятельность после окончания проекта** | * Работа тренажерного зала; * Привлечение большего количества инвалидов и пожилых людей к занятиям физической культурой с целью сохранения здоровья; * Привитие навыков здорового поведения и формирование осознанного отношения к построению здорового образа жизни у инвалидов и пожилых людей; * Содействие в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний, осуществление общего оздоровления инвалидов и граждан пожилого возраста; * Поэтапное повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, уменьшение эмоционального напряжения, улучшение концентрации внимания; * Оздоровление организма кислородными коктейлями * Повышение качества жизни инвалидов и граждан пожилого возраста за счет расширения спектра предоставляемых услуг и возможностей их реализации.   Снова нужна |
| **16.** | **Бюджет проекта** | 20000 долларов США |

**Humanitarian project**

**“Action is a step towards health and longevity!”**

of the Institution “Glusk district social service centre”



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Project name** | “Action is a step towards health and longevity!” |
| **2.** | **Organization name** | Institution “Glusk district social service centre” |
| **3.** | **Organization address** | Socialisticheskaya street, 59  Glusk, Mogilev region  Tel.: +375223078145, fax: +375223078421  E-mail: glusk.c@mintrud.by |
| **4.** | **Organization information** | The aim of the organization is to implement organizational, methodical and practical activity of social services for citizens in difficult life situations.  The organization was established in 2000.  The resources of the organization are internal funds (extra budgetary sources).  The organization cooperates with Belarusian Peace Facility, Belarusian Society for Disabled people, Belarusian Association for People with Visual Disabilities, The Council of Veterans in Glusk Region, The Belarusian Society of Red Cross in Glusk Region, businessmen.  In 2017 the common project “Help your neighbor” was implemented in partnership with the International Charity Non-Governmental Organization “Sofia” |
| **5.** | **Head of the organization** | Angela Nikolayevna Polupankova  The head of the Institution “Glusk district social service centre”  +375223078145 |
| **6.** | **Project manager** | Olga Vladimirovna Levanovich  Head of the day care department for the disabled people, senior citizens of the «Glusk District Center of Population Social Service” Institution, +375223071901 |
| **7.** | **The previous support which was provided from foreign sources** | The humanitarian aid was accepted from:  1. United Nations Population Fund (UNFPA) – 691, 16 USD  2. The International Charity Fund “Project of help to the children of Chernobyl” - 37 700 BYN  3. The International Charity Organization “Blago” – 278, 46 BYN  4. The International Charity Non-Governmental Organization “Sofia” – 21 100 BYN  5. Religious mission «Charitable Society Caritas» Minsk - Mogilev Diocese – 1313,47 BYN |
| **8.** | **Amount required** | 19000,00 USD |
| **9.** | **Co-financing** | 1000 USD |
| **10.** | **Project period** | 12 months |
| **11.** | **Project missions** | * to create conditions for maintaining the active longevity of disabled people and senior citizens through their engagement into the regular physical activities and sports. * to improve the quality of life of disabled people and people with impaired physical health; * to normalize the body function through renewal of physical activity and gain of psychological and emotional health; * to create new communicative relationships by expanding social network; * to help in finding new incentives for life and psychological rehabilitation;   - to harmonize psychological and emotional health, to enhance vitality, to organize leisure, to provide activities that will generally strengthen immunity and relieve nervous tension. |
| **12.** | **Project tasks** | * Creation of an appropriate environment for physical exercise and sports for disabled people and senior citizens who visits the institution every day; * Establishing oxygen supplying facilities for people with disabilities and senior citizens; * Increasing personal motivation to physical education and sports;   Head of the Department of Social Rehabilitation, Habilitation of the Disabled and day care for elderly citizens |
| **13.** | **Project description** | Within the framework of the project, it is planned to:  1. Renovate the gymnastics room;  1) Purchase of sports equipment for conducting regular physical activities and physical rehabilitation:  - 2 treadmills;  - 1 exercise bike;  - 2 elliptical ergometers;  - 10 body balls;  - 10 massage balls;  - 5 weighted hula hoops;  - 5 dumbbells;  - 10 resistance bands;  - 10 stretching sticks;  - 10 fitness mats;  - aqua-aerobics equipment;  - 1 massage chair.  2. Purchase equipment for oxygen cocktails:  - oxygen concentrator “Armed 8F-1”;  - oxygen mixer “SPOOM2”  - foaming agent;  - flavors.  3. Form groups among disabled people and senior citizens to train them elements of aqua-aerobics and then conduct regular practical exercises.  4. Form groups among disabled people and senior citizens to train the basics of recreational gymnastics and exercises to ensure better physical coordination.  5. Form groups among disabled people and senior citizens to improve their health via oxygen cocktails consumption. |
| **14.** | **Justification of the project social significance** | Today the healthy lifestyle is seen as an integral part of social development of people. In Glusk region there are 1024 disabled people and 3374 senior citizens.  Training facilities will enable senior citizens and people with disabilities restore motor functions, work on rescue and the consequences of paresis, strengthen the heart, vessels, bones, and they will be able to develop overall coordination of the body. The use of oxygen cocktails after classes will help to saturate the body with oxygen, which will heal people even better in the complex. In addition, for these categories of people the gym will become the venue of spending their leisure time with use, communication and establishing of friendly relations.  The innovation of the project is the fact that currently there is no such thing in Glusk as the gym where people with disabilities or senior citizens can take training classes. Also, there are no organizations with equipment for making oxygen cocktails. |
| **15.** | **Activity after finishing the project** | * Work of the gym; * Attracting more people with disabilities and senior citizens to physical education with the aim of saving health; * Promoting healthy behavior and conscious attitude to the creation of the healthy lifestyle of the people with disabilities and senior citizens; * Assistance in the prevention of locomotor diseases, cardiovascular and respiratory diseases, general health promotion for people with disabilities and older citizens; * Step-by-step rising of the sustainability to the stress situations, decreasing the level of the emotional tension, improving the attention concentration; * Rehabilitation of the body with the oxygen cocktails; * Increasing the quality of living of the people with disabilities and senior citizens by expanding the range of provided services and their delivery capacity. |
| **16.** | **Project budget** | 20000 USD |