

Гуманитарный проект ГУ «Копыльский социальный пансионат «Очаг надежды» Копыльского района Минской области ищет спонсоров



№ п/п	Основные этапы проекта	
1	Наименование проекта	«Здоровье без границ»
2	Срок реализации проекта	18 месяцев
3	Организация-заявитель, предлагающая проект	ГУ «Копыльский социальный пансионат «Очаг надежды»
4	Цели проекта	Создание спортивной площадки с открытым навесом для уличных тренажеров и с обустройством места проведения спортивных занятий с целью привлечения пожилых людей, людей с инвалидностью, проживающих в пансионате, к занятиям физической культурой с целью сохранения здоровья; создание условий для наиболее полной и эффективной реализации потенциала пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.
5.	Задачи, планируемые к выполнению в рамках реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для приобщения людей с инвалидностью к занятиям спортом, возможности их общения, и как следствие реабилитации . -повышение мотивации к изменению образа жизни людей пожилого возраста и с инвалидностью посредством приобщения к занятиям спортом; - улучшение физического состояния здоровья

		<p>людей с инвалидностью и граждан пожилого возраста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие в профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, сердечно - сосудистых и дыхательных заболеваний, осуществление общего оздоровления людей с инвалидностью - проведение мероприятий направленных на укрепление здоровья, поднятие жизненного тонуса, продление активной жизни, выработку мотивации и потребности в здоровом образе жизни, с современным медико технологическим подходом граждан пожилого возраста, инвалидов.
6	Целевая группа	<ul style="list-style-type: none"> -люди пожилого возраста -люди с инвалидностью
7	Краткое описание проекта	<ul style="list-style-type: none"> - составление проектно – сметной документации; - проведение работ по подготовке территории для спортивной площадки; - приобретение и монтаж теневого навеса для уличных тренажеров; - укладка специального покрытия под навесом - приобретение необходимого оборудования для спортивной площадки; - закупка уличных тренажеров: «Растяжка», «Ступеньки», «Брусья на столбе низкие», «Жим ногами», «Шаговый», «Гребля», «Эллиптический», «Ручной и ножной велосипед», поручни для подтягивания на коляске, «Круги»; -создание сенсорной «Тропы здоровья»; - укладка дорожки для скандинавской ходьбы; - благоустройство территории площадки.
8	Общий объем финансирования (в долларах) США	
Источник финансирования		Объем финансирования
Средства донора		15 000

Софинансирование	4000
9.Ожидаемые результаты	- обустроенная спортивная площадка с уличными тренажерами для досуговой деятельности и укрепления здоровья людей с инвалидностью и пожилых граждан, получающим социальные услуги, предоставляемые пансионатом; - созданы условия для активного отдыха и общения людей, активного, заинтересованного отношения к совместной деятельности, способность достигать результата; -высокий уровень заинтересованности в сохранении своего здоровья.
10..Место реализации проекта (область, район, город):	Минская обл, Копыльский район, п.Филиповичи, д.1
11.Контактное лицо:	В.И.Гатило, директор пансионата, телефон 80171924484, e-mail:d4@mintrud. by

Обоснование проекта

Существует ошибочное мнение, что спорт нужен только для молодых активных людей, а человеку в преклонном возрасте заниматься упражнениями на тренажерах нет надобности. На самом деле, здоровый образ жизни и умеренные физические нагрузки необходимы в любом возрасте. Спортивные занятия нормализуют работу сердца, сосудов, дыхательной системы, улучшают функции опорно-двигательного аппарата.

Спортивные упражнения помогают бороться с возрастными негативными изменениями, поддерживают мышцы в тонусе, укрепляют иммунную, нервную и сердечно-сосудистую систему. И если в учреждении создать площадку с уличными тренажерами, то занятия на свежем воздухе принесут еще больше пользы. На площадках с уличными тренажерами каждый человек преклонного возраста сможет подобрать оптимальные упражнения с учетом рекомендаций врачей. Данное оборудование обладает простой конструкцией и интуитивным управлением. С помощью уличных тренажеров задействуются определенные группы мышц, прорабатываются суставы, повышается выносливость. Занятия на тренажерах способствуют улучшению настроения. А ведь эмоциональное состояние – важный пункт для сохранения здоровья. Регулярные тренировки на свежем воздухе помогают обеспечить заряд бодрости и позитива на весь день.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни и здоровья. У людей среднего, пожилого и старческого возраста, занимающихся физическими упражнениями значительно улучшается общее состояние, сон, уменьшается раздражительность, улучшается кровоснабжение тканей, работа сердца и легких, решаются проблемы опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет к стрессам.

Разрабатывая идею спортивной площадки с навесом для уличных тренажеров на территории пансионата, рассматриваются такие спортивные тренажеры, которые смогли бы освоить проживающие в пансионате люди и обеспечить безопасность упражнений. Данный проект имеет социальную направленность, поэтому для реализации проекта требуются средства, а также инвесторская и благотворительная помощь.

The humanitarian project of the State Institution "Kopyl Social Boarding House "Ochag Nadezhdy" of the Kopyl District of the Minsk Region is looking for sponsors



Main stages of the project

- 1 Project name "Sport accessible to everyone"
- 2 Project implementation period -18 months
- 3 Applicant organization proposing the project State Institution- "Kopylsky Social Boarding House "Ochag Nadezhdy"
- 4 Project objectives: Creation of a sports ground with an open canopy for outdoor exercise equipment and with the arrangement of a place for sports activities in order to attract elderly people, people with disabilities living in the boarding house, to physical education classes in order to maintain health; creation of conditions for the most complete and effective realization of the potential of elderly people and people with disabilities.
5. Objectives planned for implementation of the project:
 - creation of conditions for involving people with disabilities in sports, opportunities for their communication, and, as a result, rehabilitation.
 - increasing motivation to change the lifestyle of elderly people and people with disabilities through involvement in sports; - improving the physical health of people with disabilities and elderly citizens;
 - assistance in prevention of diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory diseases, implementation of general health improvement of people with disabilities
 - implementation of events aimed at strengthening health, raising vitality, prolonging active life, developing motivation and need for a healthy lifestyle, with a modern medical and technological approach of elderly citizens, disabled people
- 6 Target group:

- elderly people

- people with disabilities

7 Brief description of the project

- preparation of design and estimate documentation;

- performance of work on preparation of the territory for the sports ground;

- purchase and installation of a shade canopy for outdoor exercise equipment;

- laying a special covering under the canopy;

- purchase of the necessary equipment for the sports ground;

- purchase of outdoor exercise equipment: "Stretching", "Steps", "Low Bars on a Pole", "Leg Press", "Stepper", "Rowing", "Elliptical", "Hand and Foot Bike", handrails for pull-ups in a wheelchair, "Circles" ;

-- laying a path for Nordic walking;

- creation of a sensory "Health Path";

- improvement of the territory of the site.

8 Total funding (in US dollars) Source of funding Amount of funding

Donor funds 15,000 Co-financing - 4000

9. Expected results:

- an equipped sports ground with outdoor exercise equipment for leisure activities and health promotion of people with disabilities and senior citizens receiving social services provided by the boarding house;

- conditions have been created for active recreation and communication of people, an active, interested attitude to joint activities, the ability to achieve results;

- a high level of interest in maintaining their health.

10. Location of the project (region, district, city): Minsk region, Kopyl district, Filipovichi settlement, village.1

11. Contact person: V.I. Gatilo, director of the boarding house, phone 80171924484, e-mail: d4@mintrud.by

Justification of the project

There is a misconception that sports are only for young active people, and that elderly people do not need to exercise on exercise machines. In fact, a healthy lifestyle and moderate physical activity are necessary at any age.

Sports activities normalize the functioning of the heart, blood vessels, and respiratory system, and improve the functions of the musculoskeletal system. Sports exercises help fight age-related negative changes, keep muscles toned, strengthen the immune, nervous and cardiovascular systems. And if an institution creates a site with outdoor exercise machines, then outdoor exercises will bring even more benefits. On sites with outdoor exercise machines, each elderly person will be able to choose the best exercises taking into account the recommendations of doctors.

This equipment has a simple design and intuitive controls. With the help of outdoor exercise machines, certain muscle groups are involved, joints are worked out, and endurance is increased. Exercise machines help improve your mood. After all, your emotional state is an important point for maintaining health. Regular training in the fresh air helps to provide a boost of energy and positivity for the whole day.

Physical activity is one of the key aspects of a healthy lifestyle and health. People of middle, middle and old age who exercise experience a significant improvement in their

general condition, sleep, reduced irritability, improved blood supply to tissues, improved heart and lung function, solved musculoskeletal problems, and increased immunity to stress.

When developing the idea of a sports ground with a canopy for outdoor exercise machines on the territory of a boarding house, we are considering such exercise machines that people living in the boarding house could master and ensure the safety of the exercises. This project has a social focus, so its implementation requires financial resources, as well as assistance from investors and charitable organizations.