

Проект воркаут площадки «Формула активной ЖИЗНИ»



1. Наименование проекта: Проект уличной площадки воркаут «Формула активной жизни»
2. Организация-заявитель, предлагающий проект: Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района» Юридический адрес: 211400 Республика Беларусь, Витебская область г. Полоцк, ул. Ф.Скорины, д.12
3. Актуальность проекта: В условиях современного общества, где старение населения становится все более заметной проблемой, важно обеспечить пожилым людям и инвалидам возможности для физической активности и социализации. Уличные тренажеры помогут не только укрепить здоровье, но и повысить уровень социальной активности граждан, способствуя их интеграции в общество и улучшению качества жизни. Проект имеет особое значение для нашего района, так как реализуется в непосредственной близости от мест, где проживает целевая аудитория, что обеспечит им доступ к тренажерам без необходимости больших затрат времени и сил на передвижение. Таким образом, данная инициатива направлена не только на решение конкретных задач по организации досуга и физической активности, но и на развитие социальной инфраструктуры, что в конечном итоге положительно скажется на общем уровне благосостояния населения района. Установка уличных тренажеров станет важным шагом к созданию более инклюзивного и дружелюбного пространства для всех его жителей, что, безусловно, будет способствовать улучшению здоровья и качества жизни пожилых людей и инвалидов в нашем районе.
4. Цели проекта: оборудовать зону для физической реабилитации, активного и творческого отдыха на открытом воздухе на территории отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и социальной реабилитации, абилитации инвалидов (далее - отделение) ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района», расположенного по адресу: Витебская область, Полоцкий район, г.п. Ветрино, ул. Ленина, д.48.
5. Задачи, планируемые к выполнению в рамках реализации проекта: - организовать зону для активного отдыха пожилых граждан и людей с инвалидностью посредством укладки на территории отделения асфальта и установки уличных тренажеров; - организация и проведение физкультурно-оздоровительных, реабилитационных мероприятий; - формирование и развитие мотивации у людей с инвалидностью и других маломобильных групп населения на сохранение и продление активного образа жизни;

- пропаганда здорового образа жизни, улучшение эмоционального и психологического тонуса граждан
6. Целевая группа: пожилые граждане и люди с инвалидностью
7. Краткое описание мероприятий в рамках проекта: На прилегающей территории к ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района» по адресу: Витебская область, Полоцкий район, г.п. Ветрино, ул. Ленина, д.48 будет организована зона активного отдыха, где будут установлены уличные тренажеры. Для выполнения проекта на площадке размером 6,50м. х 10,70м. необходимо уложить новый асфальт (3500,00 бел. руб.); произвести закупку по следующим позициям: Состав тренажеров: 1. Тренажер «Маятниковый» (1800.00 бел. руб.) – предназначен для укрепления мышц торса, рук и плечевого пояса. 2. Тренажер «Эллиптический» (1300.00 бел. руб.) – предназначен для тренировки мышц ног и рук. 3. Тренажер «Скамья для пресса» (578.00 бел. руб.) – предназначен для всестороннего развития мышц спины и живота. 4. Тренажер «Твистер» (1010.00 бел. руб.) – предназначен для проработки косых мышц живота и поясницы, тренировки суставов ног. 5. Тренажер «Шаговый» (900.00 бел. руб.) – предназначен для развития мышц ног и таза. 6. Тренажер «Для мышц плечевого пояса» (1360.00 бел. руб.) – предназначен для разминки мышц плечевого пояса. Ожидаемый результат для целевой группы: Улучшение физического здоровья, посредством увеличения уровня физической активности среди пожилых граждан и инвалидов, способствующее снижению рисков сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.; Социальная интеграция через создание пространства для общения и взаимодействия между участниками и формирование групп взаимопомощи среди пользователей площадки; Психологическое благополучие подразумевающее уменьшение уровня стресса и тревожности через физическую активность и участие в групповых занятиях, повышение уровня самооценки; Доступность и инклюзия через создание доступной инфраструктуры, которая учитывает потребности людей с инвалидностью, а также привлечение внимания к данной проблеме; Устойчивое развитие общества посредством вовлечения местных жителей и организаций в поддержку проекта, что приводит к созданию устойчивой модели функционирования площадки, а также привлечение

волонтеров для помощи в организации мероприятий и поддержании площадки в чистоте.

8. Общий объем финансирования (в белорусских рублях):

Источник финансирования	Объем финансирования (в белорусских рублях)
Закупка оборудования	6948.00 бел. руб.
Укладка асфальта	3500,00 бел. руб.
Затраты на установку оборудования подрядной организацией	2000.00 бел. руб.
Итого (затраты на укладку асфальта, закупку и установку оборудования)	12448.00 бел. руб.

9. Место реализации проекта (область/район, город):

Территория отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и социальной реабилитации, абилитации инвалидов ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района» (Витебская область, Полоцкий район, г.п. Ветрино, ул. Ленина, д.48)

10. Контактное лицо:

Горовец Зинаида Антоновна, директор ГУ «ТЦСОН Полоцкого района»
(0214) 43 93 34

Квачёнок Виктория Васильевна, заведующий отделением (0214) 43 73 89