



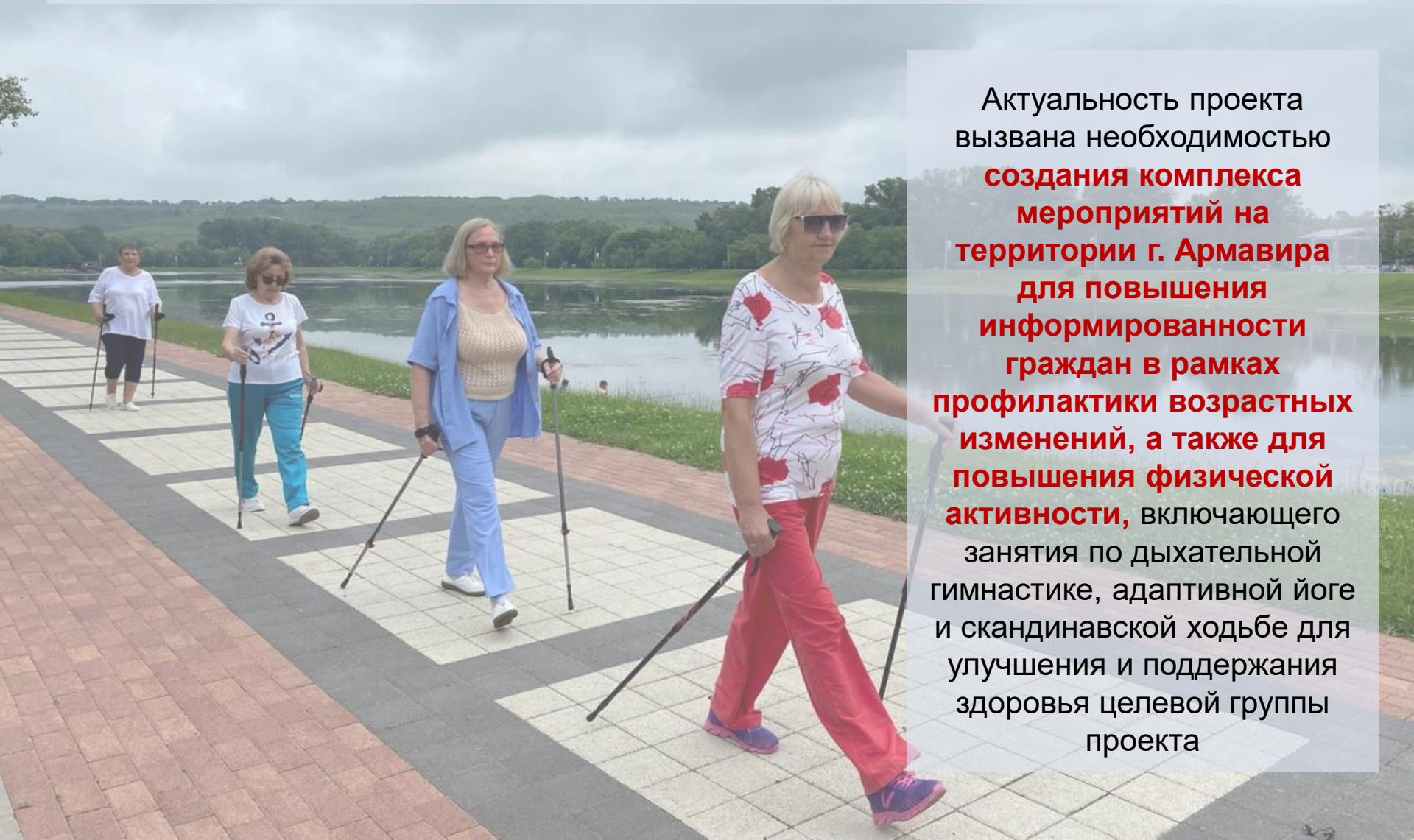
Краснодарская краевая социально-профилактическая общественная организация «Лёгкое дыхание»

представляет проект:

«В гармонии с возрастом»

Проект направлен на **повышение физической активности и профилактику возрастных изменений** граждан старшего возраста (55+).

Актуальность проекта вызвана необходимостью **создания комплекса мероприятий на территории г. Армавира для повышения информированности граждан в рамках профилактики возрастных изменений, а также для повышения физической активности**, включающего занятия по дыхательной гимнастике, адаптивной йоге и скандинавской ходьбе для улучшения и поддержания здоровья целевой группы проекта



В распоряжении организации имеется спортивный зал и арендованный медицинский кабинет, где есть всё необходимое для сопровождения целевых групп и продуктивного запуска предлагаемого проекта.



Медицинский кабинет с необходимым оборудованием для проведения консультаций (по запросу), входного и итогового тестирования, съемок видеоподкастов

Спортивный зал в студии йоги «Дом солнца» для проведения занятий по адаптивной йоге

Задачи, которые будут решаться в рамках реализации проекта



Создать условия для повышения физической активности граждан 55+ способствующей улучшению физического здоровья, посредством организации и проведения оздоровительных занятий



Повысить информированность граждан 55+ о мерах профилактики возрастных изменений, улучшения физического и ментального здоровья



Расширить кругозор и привлечь внимание граждан 55+ к актуальным формам физического досуга

- **Комплекс занятий по дыхательной гимнастике**
- **Комплекс занятий по адаптивной йоге**
- **Комплекс занятий по скандинавской ходьбе**



**Тематические
видеоподкасты с врачом
«Здоровье 55+»**

ЦГ проекта:
240 человек
Граждане старшего
возраста (55+),
проживающие в г.
Армавире
Краснодарского края и
близлежащих районах

- **Народные подвижные игры: городки, петанк, рюхи, бабки, столбики, король, кубб.**



В результате реализации проекта у целевой группы сформируется целостное представление об основных оздоровительных технологиях в рамках профилактики возрастных изменений. Участники проекта улучшат физические возможности, что плодотворно повлияет на состояние их здоровья. Занятия по дыхательной гимнастике, адаптивной йоге и скандинавской ходьбе улучшат состояние дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и самочувствия в целом. Благодаря тематическим видео-подкастам повысится информированность граждан в рамках актуальных вопросов профилактики возрастных изменений, сохранения здоровья, улучшения физической активности, когнитивных функций и ведения здорового образа жизни.





Целевая группа получит возможность расширить социальные связи, узнать о новых актуальных формах интеллектуального и физического досуга, присоединиться к сообществу «Активное долголетие 55+». Участники проекта получают доступную оздоровительную поддержку, что, в целом, позволит улучшить качество их жизни.

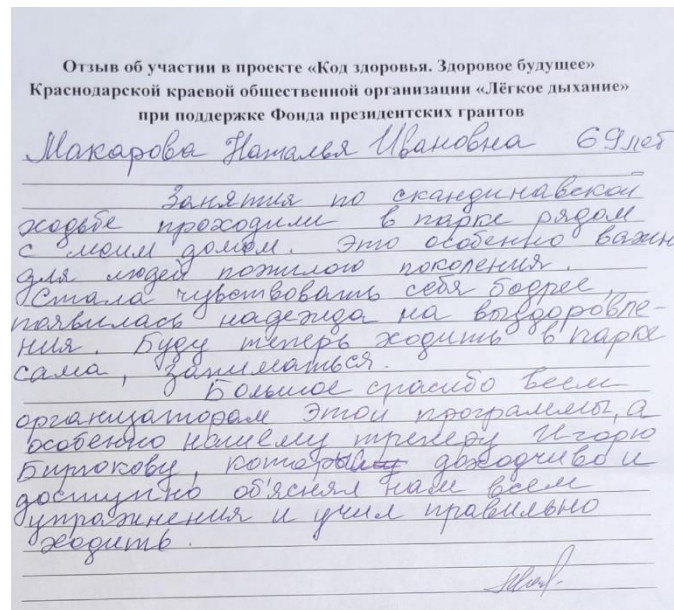
По завершению проекта планируется организовать сообщество «Активное долголетие 55+» в рамках которого проводить еженедельные занятия по дыхательной гимнастике, а также ежемесячно проводить «Игротеки 55+», способствующие улучшению когнитивных функций граждан старшего возраста.

С опытом организации в рамках работы с гражданами 55+ можно ознакомиться здесь:



Видеоролики проведения оздоровительных мероприятий с приглашением граждан 55+

Успешные кейсы и отзывы граждан 55+ об участии в занятиях по дыхательной гимнастике и скандинавской ходьбе



На протяжении всего проекта целевым группам будет оказана поддержка волонтеров-медиков из отряда «Волонтеры здоровья»



Деятельность по проекту и грантодатель будут широко освещены в городских и краевых электронных СМИ, а также в социальных сетях организации и партнеров

Нас поддерживают:

- Администрация МО г. Армавир (освещение мероприятий и размещение информации на городских порталах)
- Совет по развитию гражданского общества и правам человека (освещение мероприятий и размещение информации на сайте СПЧ Краснодарского края)
- ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» МЗКК (привлечение студентов-медиков к участию в проекте в качестве добровольцев)
- ККОО «Ресурсный социально-правовой центр» (освещение мероприятий и размещение информации на информационных ресурсах организации)