

Клуб Активного Долголетия «Вместе Весело Шагать!»*

Фонд
Поддержки
Социальных
Проектов



Меня зовут **Татьяна Горбачева**.

Я – создатель и руководитель авторского социального проекта – **Клуба Активного Долголетия «Вместе Весело Шагать!»**, Инструктор по ЗОЖ и ГТО, Инструктор по Скандинавской Ходьбе, лауреат Премии «Наше Подмосковье-2018», победитель Премии «Наше Подмосковье-2019», дипломант Премии "МыРядом-2020 и 2021", выпускник Акселератора «АСИ»-2021.



Представляю *"Русскую Школу Скандинавской Ходьбы"* (г. С.-Петербург), а также *«Лигу Здоровья Нации»* (г. Москва) под руководством Лео Бокерия – 1-го кардиохирурга страны.

Занимаюсь Здоровым Образом Жизни уже более 7 лет, а более 5-ти лет назад открыла для себя Северную Ходьбу.

Благодаря ЗОЖ и Северной Ходьбе я не только сама достигла потрясающих положительных результатов (а именно: уменьшение объема талии, нормализацию давления, снижение веса, улучшение качества сна и жизни и т.д.), но и сумела поставить на ноги близкого человека с переломом бедра без операции!

В связи с этими событиями у меня родилась идея создать **Клуб Активного Долголетия «Вместе Весело Шагать!»** для того, чтобы помогать другим людям жить в стиле активного ЗОЖ простыми, доступными и наиболее эффективными способами.

Миссия **Клуба** – оздоровление нации страны!

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Повышение уровня профилактики всех современных заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательных, неврологических, сахарного диабета, ожирения), в том числе Коронавируса, гиподинамии и когнитивных нарушений, и повышение иммунитета у старшего поколения 55+ в Московской Области (не менее **10 %** от всей ЦА).

Профилактика всегда дешевле лечения!

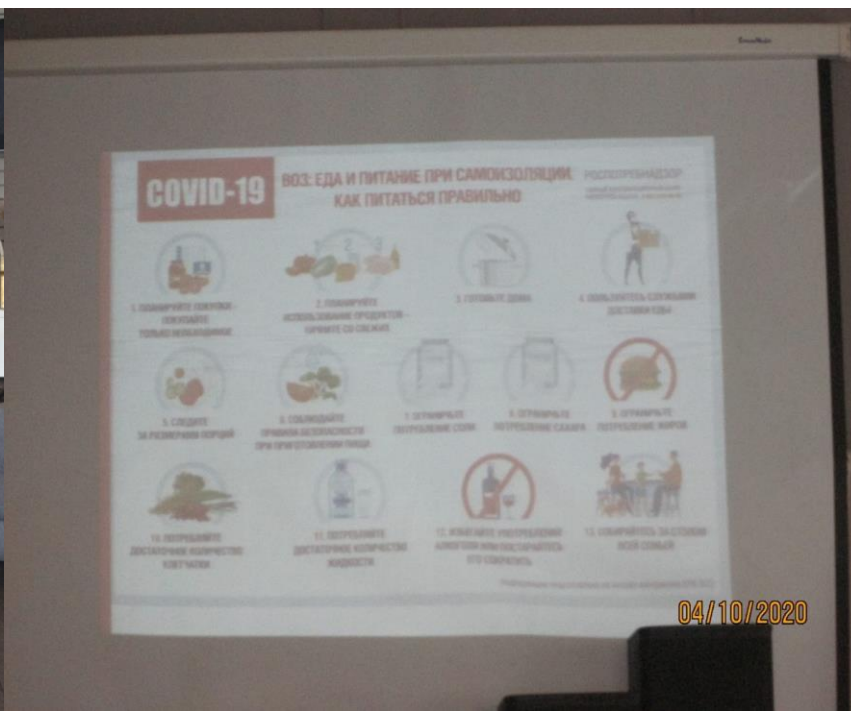
**"У кого есть Здоровье, - есть надежда,
а у кого есть надежда, - есть Все!"**

(русская пословица).

ПРОБЛЕМА

Основная проблема, которую решает Проект, - низкий уровень профилактики в гос. мед. учреждениях Московской обл.

Актуальность данной проблемы подтверждает мнение эксперта, координатора ВОД «Волонтеры-Медики» Манохиной Е. В., которая говорит, что в наших мед. учреждениях нет практически никакой профилактики.



РЕШЕНИЕ

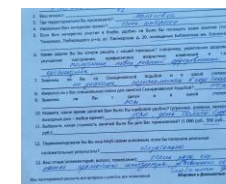
- 1) Собственная методология занятий по Северной Ходьбе, включающая теоретическую и практическую части.
- 2) Комплекс мероприятий по сопровождению с использованием индивидуального подхода с учетом решаемых проблем со здоровьем у конкретных участников.

Результаты:

Благодаря авторской методике, в Клубе существенно повышают эффективность реабилитации люди с инвалидностью, а также с когнитивными нарушениями.

Практически все, кто регулярно занимается в Клубе, получают те или иные положительные результаты (например, уменьшение объемов тела; снижение веса - минимум на 2 кг. в мес.; улучшение осанки, настроения, сна; повышение иммунитета, работоспособности).

Благодаря Проекту, люди не только здоровеют, молодеют, хорошоют на глазах, люди находят друзей, находят работу, устраивают свою личную жизнь. Более того, в проекте рождаются дети!



НАПРАВЛЕНИЯ КЛУБА:

СЕВЕРНАЯ
ХОДЬБА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЦИГУН



НЕЙРОБИКА И
КОГНИТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА



«ШКОЛЫ
ЗДОРОВЬЯ»



«ЗАДУШЕВНЫЕ
БЕСЕДЫ»



МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КЛУБА:

КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»
Лучшие мировые оздоровительные практики для Вас

ВПЕРВЫЕ В БАЛАШИХИНСКОМ РАЙОНЕ
В ПАРКЕ «ПЕХОРКА»
13 августа 2022 года*

ВТОРОЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
«МИССИС СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА-2022»
для замужних женщин 18+

ПРОГРАММА КОНКУРСА:
12.00 - регистрация участниц с паспортом
13.00 - торжественное открытие Конкурса
13.30 - веселая разминка от Клуба
«Вместе Весело Шагать!»
14.00 - старт (дистанция не более 2 км)
14.30 - финиш (награждение победительниц)

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО!
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ
до 10.08.2022 г. - ОБЯЗАТЕЛЬНА!
+7-925-358-87-38 (WhatsApp) - Татьяна

*Дата мероприятия может быть изменена

При помощи и поддержке:
Администрация г. Балашиха, парка «Пехорка»
При участии: Школы исторического балетного танца
«Романский балет» г. Москва

СПОНСОРЫ КОНКУРСА:
АСИИОВ Очаковский
Общественный Дом

ДОКАЖИ, ЧТО ТЫ ЛУЧШАЯ!

КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»
Лучшие мировые оздоровительные практики для Вас

ТОЧКА КИПЕНИЯ МОСКВА

ФЕСТИВАЛЬ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЦИГУН-2022»

30.10.2022 в 12.00
Вход свободный для всех желающих (18+)

МОСКВА, МАЛЫЙ КОНЮШОВСКИЙ ПЕР., д.2 (3 этаж),
м. БАРИКАДНАЯ / КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ

Предварительная регистрация до 28.10.2022 г. - ОБЯЗАТЕЛЬНА!
+7-925-358-87-38 (WhatsApp) - Татьяна

Цигун - твой путь к Здоровью и Долголетию!

При помощи и поддержке:
Администрация г. Балашиха, парка «Пехорка»
При участии: Школы исторического балетного танца
«Романский балет» г. Москва

СПОНСОРЫ КОНКУРСА:
АСИИОВ Очаковский
Общественный Дом

При помощи и поддержке: ТОЧКА КИПЕНИЯ - МОСКВА



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

1. Активное старшее поколение 55+ Московской обл.

2. Взрослые люди с высоким уровнем развития или «осознанные люди» 18+.

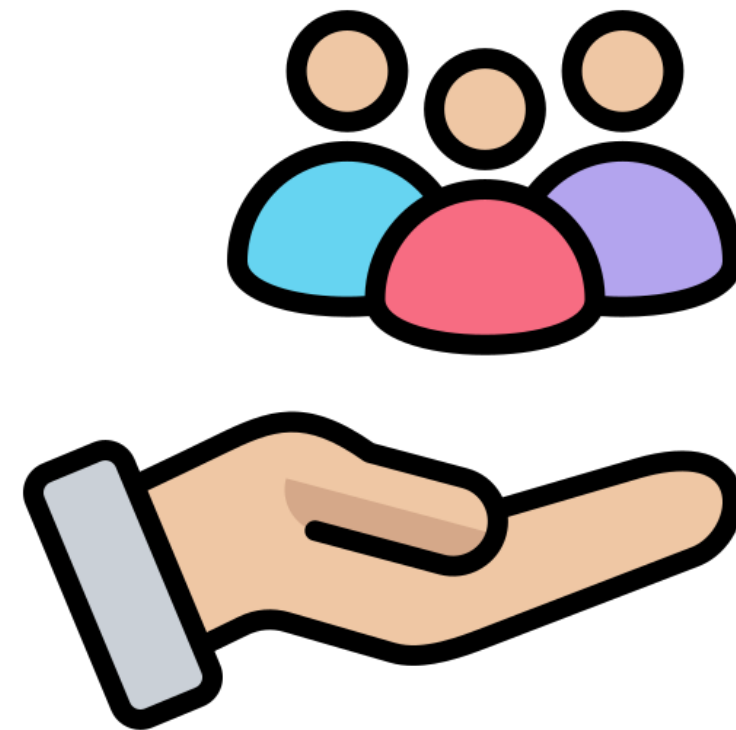
Сегменты:

- Неработающие пенсионеры (мотив – реабилитация, решение проблемы одиночества).
- Работающие пенсионеры (мотив – профилактика возрастных заболеваний, решение проблемы гиподинамии).
- Взрослые дети, заботящиеся о здоровье своих родителей.



ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ СТОРОНЫ

1. Гос. учреждения.
2. НКО, у которых такая же ЦА благополучателей, но которые специализируются на других услугах, и которые развивают проекты по ЗОЖ и Активному Долголетию.
3. Фонды, у которых такая же ЦА благополучателей, которые поддерживают проекты по старшему поколению и проекты по ЗОЖ и Активному Долголетию.
4. Бизнес, у которого такая же ЦА, либо социальный, либо который заинтересован в рекламе своей продукции или услуг и т.д.
5. Частные лица, готовые поддержать проект пожертвованиями (краудфандинг).



ТЕКУЩАЯ СТАДИЯ ПРОЕКТА

Наиболее значимые результаты, которые были достигнуты за это время:

1. Возраст участников Клуба: от 20 до 80+.
2. **100+** человек прошли теоретическую часть занятий по Северной Ходьбе.
3. **70+** человек прошли и теоретическую, и практическую части занятий по Северной Ходьбе.
4. **50+** человек получили реальные положительные результаты по оздоровлению.
5. **40+** проведенных открытых мероприятий.
6. **200+** положительных отзывов.
7. Группа в «Ватсап»: <https://chat.whatsapp.com/J2oPLtgaX0J1eb1V8AH1fo>
8. Группа в «Телеграм»: <https://t.me/+Lt3aN78Wn7ZjNTYy>
9. Сообщество во «ВКонтакте»: https://vk.com/club_vmeste_veselo_shagat
10. Страничка на «Ютуб»: https://www.youtube.com/channel/UCDurbx6mgVMBK5_5y98dzgg
11. Основные Партнеры:
12. Выход проекта в 2020 и 2021 гг. на крупные города МО: Люберцы, Красногорск, Серпухов.
13. Выход проекта в 2022 г. на Балашиху МО, на Москву и на Россию (Челябинская обл.)!



ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

СДЕЛАНО	2022-2023 гг.				
Группы в «Ватсап» и «Телеграм»; Страничка на "Dobro.ru» и «Ютюб» Сообщество во «ВКонтакте» 40+ проведенных открытых мероприятий 200+ положительных отзывов 7+ основных партнеров	Окончание «Школы Соц. Предпринимателя» Получение помощи и финансирования. Проведение «Дня Матери» Подготовка новогодней Акции «Подари Здоровье на НГ-2023» Начало подготовки к Всероссийскому Конкурсу «Миссис Скандинавская Ходьба-2023»	Составление фин. модели и подготовка проекта к оформлению АНО Формирование проф. команды Разработка, упаковка и регистрация бренда и авторских прав Подготовка и проведение «Китайского НГ» Подготовка к Всероссийскому Конкурсу «Миссис Скандинавская Ходьба-2023»	Создание УТП на каждое направление проекта Создание собственного сайта и разработка эффективной рекламной кампании Запуск рекламной кампании Подготовка к Всероссийскому Конкурсу «Миссис Скандинавская Ходьба-2023»	Подготовка и проведение Всероссийского Конкурса «Миссис Скандинавская Ходьба-2023» Подготовка и проведение «Дня Здоровья» Обучение на Инструктора по ЛФК + Инструктора по Фитболу Подготовка и запуск нового направления Клуба – «Фитбол – Волшебный Мяч».	
Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель

СТОИМОСТЬ ПРОЕКТА

1. Собственные вложенные средства - ~500 тыс. руб.

2.	СМЕТА ПРОЕКТА-2023				
	КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ "ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!"				
	Наименование статьи расходов	Стоимость (руб.)	Кол-во	Ед. измерения	Сумма (руб.)
№ по порядку	Запрашиваемая сумма				
1.	Зарплата психолога-коуча (направление "Задушевные Беседы") оплата за мероприятие, план 9 мероприятий в год, время - не менее 2 ч.)	5 000	9	шт.	45 000
2.	Зарплата бухгалтеру	30 000	12	мес.	360 000
3.	Организационные расходы/юридическое оформление НКО (от 20000 до 150000), возьмем максимальный вариант	150 000	1	шт.	150 000
4.	Оплата расчета счета ПАО "Сбербанк"	1 000	12	мес.	12 000
5.	Разработка и продвижение сайта	100 000	1	шт.	100 000
6.	Маркетинг и реклама (реклама об НКО, ведение групп в соц. Сетях+ публикации в мест. СМИ.+ реклама каждого мероприятия)	17 000	12	мес.	204 000
7.	Оргтехника для работы (компьютер-моноблок + клавиатура, принтер, ксерокс)	75 000	1	шт.	75 000

СТОИМОСТЬ ПРОЕКТА

8.	Оборудование для работы (проектор + экран, стол письменный, стулья - 15 шт., вешалка для одежды, шкаф для хранения инвентаря и личных вещей)	55 000	1	шт.	55 000
9.	Аренда помещения в г. Раменское от 30 кв.м.	50 000	12	мес.	600 000
10.	Обучение на инструктора ЛФК	45 000	1	чел.	45 000
11.	Спортивный инвентарь (мяч массажный для фитбола)	850	5	шт.	4 250
12.	Разработка, упаковка и регистрация Бренда	100 000	1	шт.	100 000
13.	Иные расходы (мобильная связь, печать и копирование документов, подарки спонсорам, средства ид. защиты, покупка расходных материалов)	6 500	12	мес.	78 000
14.	Непредвиденные расходы	50 000	1	шт.	50 000
	Софинансирование (собственный вклад, вклад спонсоров)				
15.	Свой спорт. инвентарь (насос ручной для накачивания мячей - 1 шт., комплекты палок для скандинавской ходьбы - 4 шт.)	10 500	1	шт.	10 500
16.	Подарки участникам открытых мероприятий, конкурсов, фестивалей от спонсоров проекта. Подарки даются на каждом открытом мероприятии каждому участнику (в среднем - 10 участ-ков, ср. чек подарка - 2 500 р, количество открытых мероприятий - 8 в год)	200 000	1	шт.	200 000
17.	Зарплата руководителя НКО	100 000	12	чел.	1 200 000
	<u>ИТОГО</u>				<u>3 288 750</u>

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Образование.
2. Опыт.
3. Авторская методика и авторское массовое мероприятие (Конкурс «Миссис Скандинавская Ходьба»).
4. Результаты.
5. Команда.
6. Партнеры.
7. Собственные вложения + премии Губернатора МО (2018 и 2019 гг.) + небольшой процент частных инвестиций.
8. Участие проекта в большом количестве Премий, Конкурсов, Акселераторов и т.д.
9. Большое количество Сертификатов, Дипломов, Благодарностей, публикаций в СМИ и т.д.



10. Непрерывное обучение и повышение квалификации.

ЗАПРОС НА ПОДДЕРЖКУ

НАМ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ:

1. Помещение.
2. Оборудование (стационарный компьютер с колонками и выделенным интернетом, проектор и экран или аналог, оргтехника, беспроводной головной микрофон, мячи для фитбола, коврики для занятий на полу).
3. Формирование профессиональной команды.
4. Оформление АНО.
5. Разработка и регистрация бренда, авторских прав.
6. Составление фин. модели проекта и создание УТП на каждое направление проекта.
7. Создание собственного сайта, эффективная рекламная кампания и популяризация проекта.
8. Выход на корпоративных клиентов.
9. Финансирование.
10. Годовое юридическое, бухгалтерское и информационное сопровождение проекта.

Станьте нашим Партнером, а еще лучше
Спонсором!

Это - круто! И будете Самыми-Самыми!



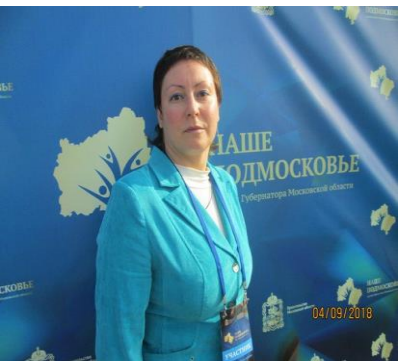
ПРОСИМ ПОМОЧЬ

Контакты:

Тел.: **+7-925-358-87-38**

E-mail: tvgorbi@yandex.ru

КОМАНДА ПРОЕКТА



Горбачева Татьяна – создатель и руководитель проекта, групповые и индивидуальные занятия по северной ходьбе и оздоровительному цигун, нейробике и когнитивной гимнастике (опыт – более 3-х лет), проведение массовых мероприятий по северной ходьбе и оздоровительному цигун (опыт – более 4-х лет) и мн.др.

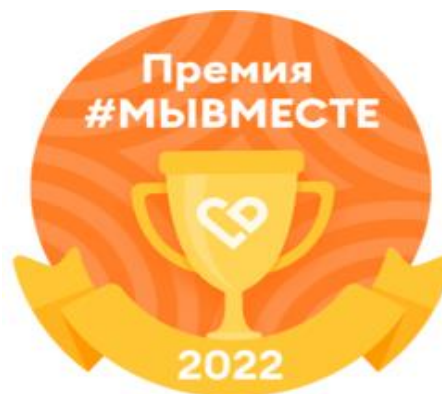
Карина – участница проекта (частный инвестор).

Татьяна – экономист, помощь в составлении сметы проекта (волонтер pro-bono).

Ольга – психолог, помощь в проведении «Задушевных Бесед» с психологом (волонтер pro-bono).

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

1. **Клуб Активного Долголетия «Вместе Весело Шагать!».**
2. **2018 г.**
3. **Горбачева Татьяна Владимировна.**
- 4.



5. Мы – команда **Клуба Активного Долголетия «Вместе Весело Шагать!»**, занимающаяся повышением профилактики всех современных заболеваний, в том числе гиподинамии и когнитивных нарушений, у старшего поколения 55+ Московской области с 2018 г., - создали для своих благополучателей, у которых есть проблемы со здоровьем, и которые хотят их решить, «живой» **Клуб** с собственной методологией занятий и комплексом мероприятий по сопровождению на основе индивидуального и интеллектуального подхода с учетом решаемых проблем со здоровьем у конкретных участников.

В отличии от основных конкурентов – Губернаторской программы «Активное Долголетие» и «Центров Соц. Защиты» - наш «живой» **Клуб** предоставляет комплексный подход к вопросу профилактики, оздоровления и долгожительства, авторскую методику занятий на результат, уникальных специалистов, уникальные для региона массовые мероприятия, а также он рассчитан на всех желающих (18+) и без привязки к регистрации!

6. Что изменилось в проекте после прохождения школы:

- презентация проекта;
- появились новые знания, опыт, полезные знакомства и мн.др.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

КОНТАКТЫ:

Тел.: **+7-925-358-87-38**



E-mail: tvgorbi@yandex.ru



<https://dobro.ru/project/10023874>

Желаем вам здоровья,
здоровья, здоровья!
До новых встреч!

