



МБУ ЦСО  
Зимовниковского района

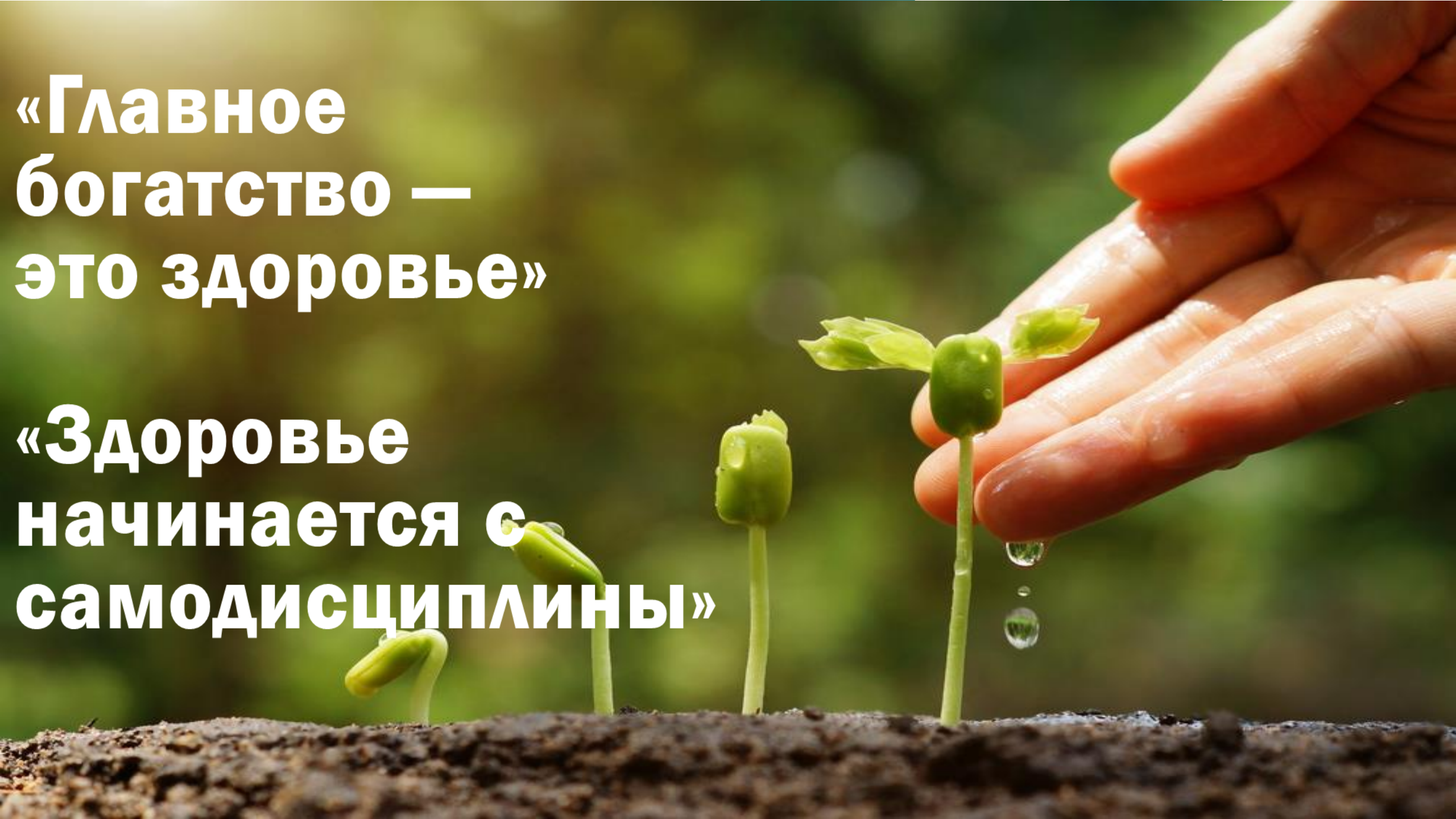
Проект

«Со спортом дружить –  
всегда здоровым быть!»



**«Главное  
богатство —  
это здоровье»**

**«Здоровье  
начинается с  
самодисциплины»**



# Суть проекта



- С возрастом здоровье требует особого внимания, и женщины пенсионного возраста особенно нуждаются в комплексном подходе к поддержанию своего физического и психоэмоционального состояния.
- Проект направлен на улучшение качества жизни, укрепление здоровья и продление активного долголетия женщин пенсионного возраста

## Целевая аудитория:

женщины 60+



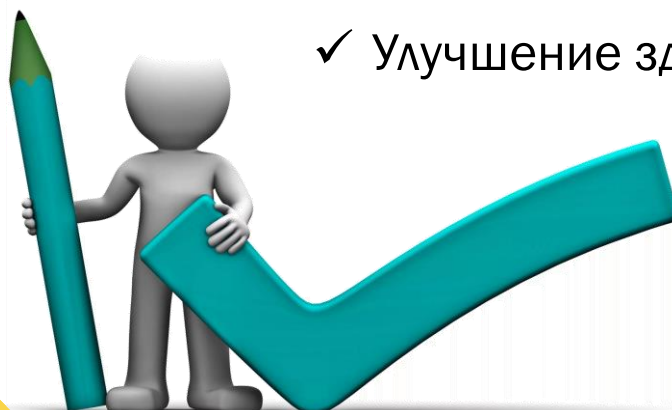
# Цель и задачи проекта



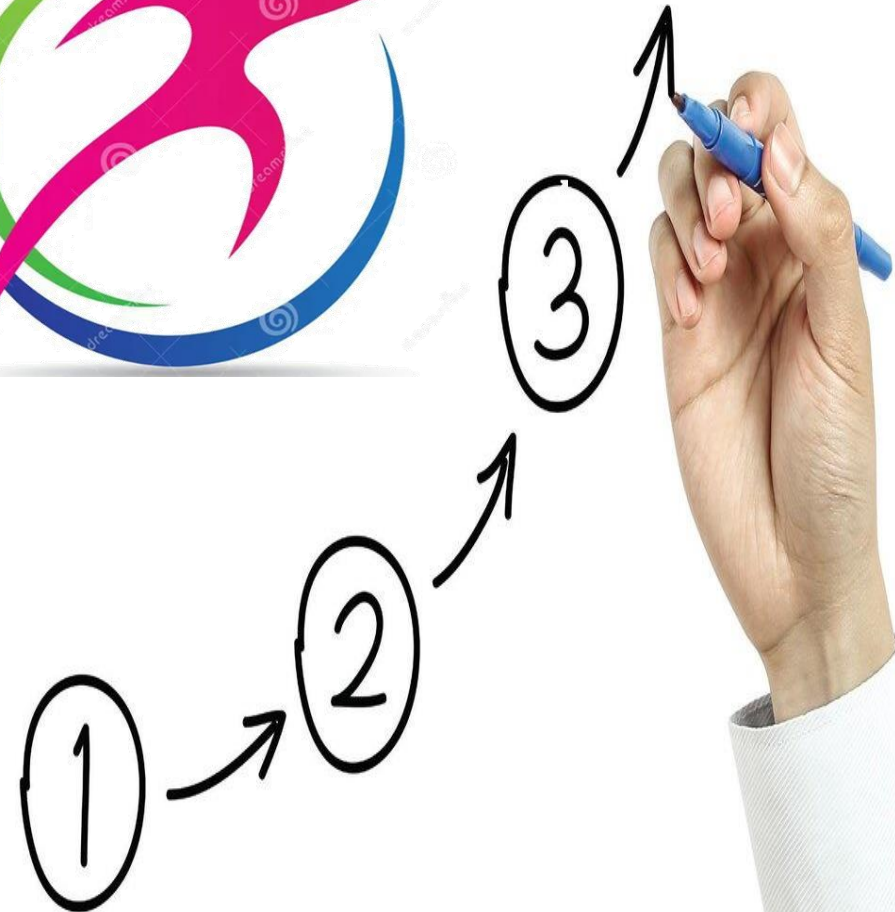
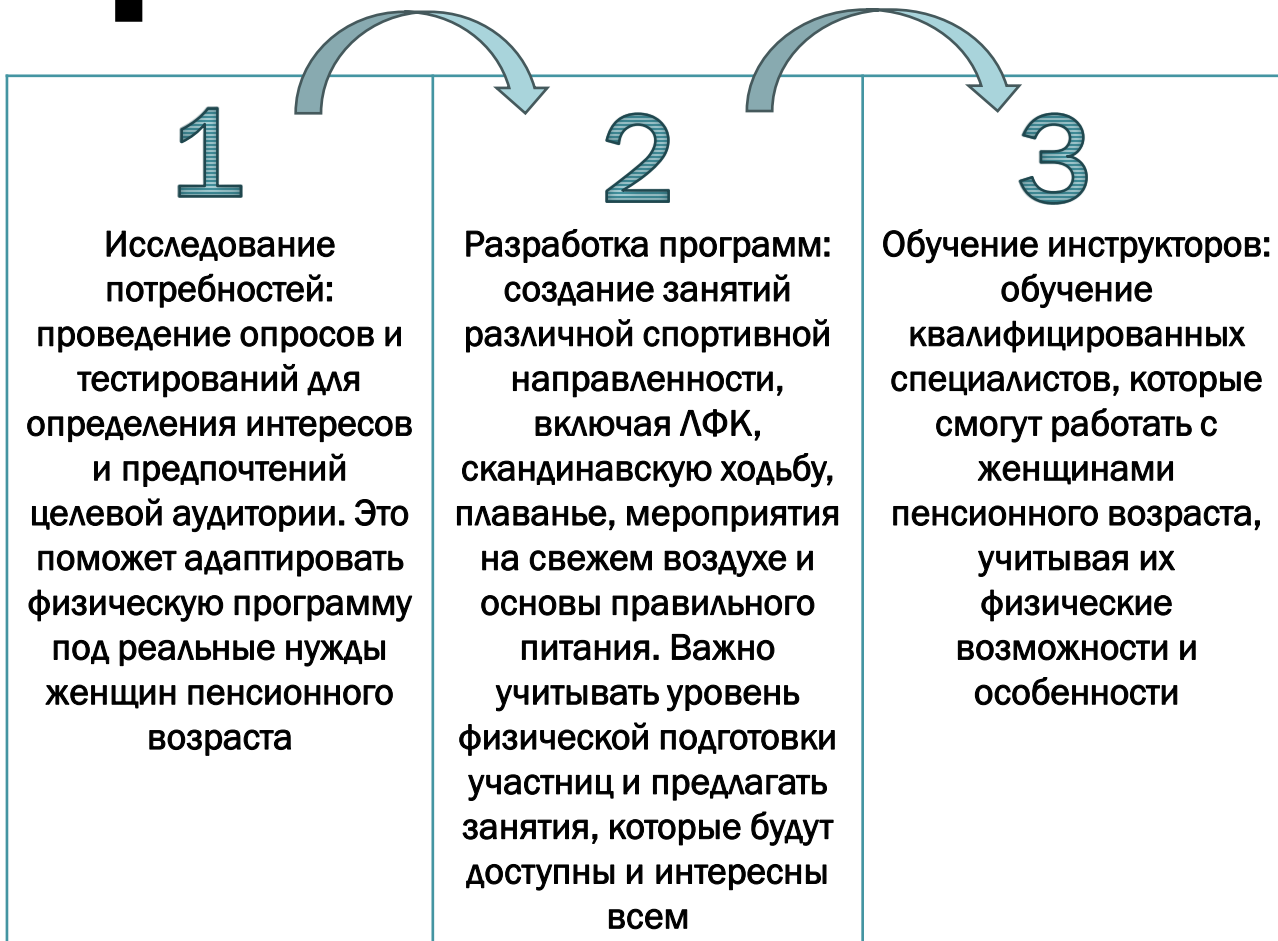
**Цель проекта:** улучшение физического и психического здоровья женщин, а также создание возможности обмена опытом и формирования новых дружеских связей.

## Задачи проекта :

- ✓ Повышение уровня физической активности.
- ✓ Улучшение здоровья и профилактика хронических заболеваний.
- ✓ Поддержка социальных связей.
- ✓ Обучение основам здорового образа жизни.



# Этапы реализации проекта:



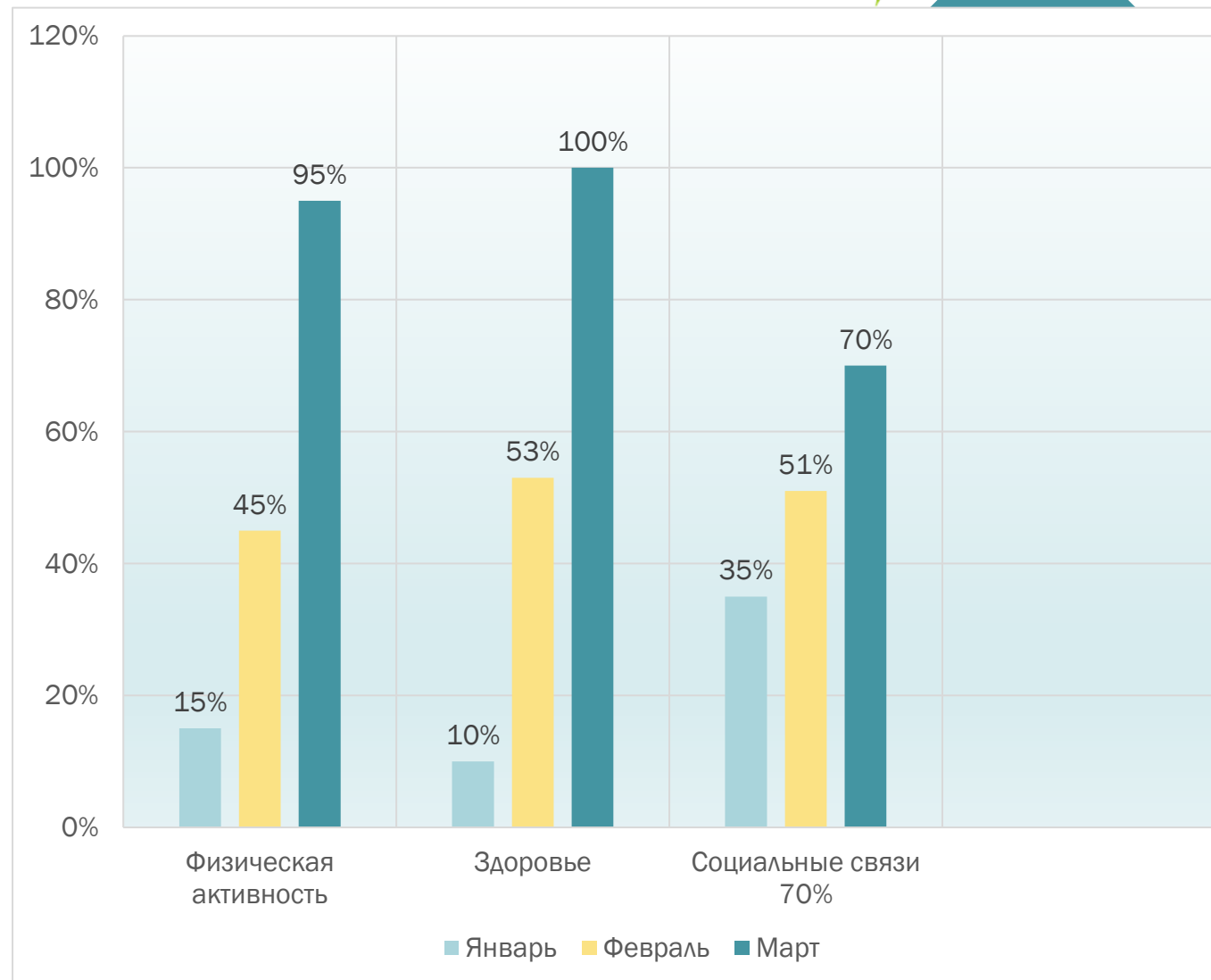
# Результаты за I квартал реализации проекта



**Физическая активность:** более 95% участниц отметили значительное улучшение физической формы. Женщины стали более выносливыми, улучшили гибкость и силу.

**Здоровье:** по результатам тестирования, у 63% женщин снизился уровень артериального давления, а у 37% улучшились показатели сахара в крови. Это свидетельствует о положительном влиянии физической активности на здоровье.

**Социальные связи:** участницы проекта отметили, что занятия помогли им завести новые знакомства и укрепить старые связи. Более 70% женщин заявили о повышении уровня счастья и удовлетворенности жизнью.



**Спасибо за  
внимание!**

---

