



ПРОЕКТ

# Мудрый йога



**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:  
01.12.2024 Г. – 31.06.2025 Г.**

География проекта: городской округ город  
Сибай Республика Башкортостан

Целевая аудитория проекта: пенсионеры  
в возрасте 55+ проживающие в г. Сибай  
Республики Башкортостан

# АВТОР ПРОЕКТА

---

## Таёкина Лариса Валерьевна



Ведет активную деятельность в области реализации семейной социальной политики государства. Имеет опыт работы в социальной сфере более 22 лет. Имеет опыт руководящей работы более 15 лет. С 2019 г под её руководством было написано и выиграно 18 грантовых конкурса. В 2020г. Школа для беременных «Счастье внутри меня» была удостоена Диплома за лучшую командную работу во Всероссийском конкурсе «Святость материнства» фонда Андрея Первозванного. В 2024 году её авторская программа корпоративного оздоровления коллектива "Здоровый сотрудник - успешный коллектив" заняла 2 место во Всероссийском конкурсе Здоровых городов России.

# Команда проекта

Таёкина Лариса  
Валерьевнеа  
инструктор по йоге



Ильясова Зиля  
Фазуловна  
культурорганизатор



Чухрова Наталья  
Павловна  
Инструктор по  
парильному питанию



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

В городе Сибай РБ зарегистрировано 16 500 пенсионеров. Из них 13817 по возрасту. Ежегодно достигают пенсионного возраста 527 граждан и соответственно после выхода на пенсию появляется много свободного времени, которое необходимо проводить с пользой. В городе есть фитнес залы, но отсутствуют залы именно для целевой аудитории - пенсионеров. После выхода на пенсию происходит резкое изменение обстановки, становится больше свободного времени. Пожилые люди по самым разным причинам, остаются один на один со своей старостью. Болезни, нехватка общения, - всё это делает жизнь пенсионеров безрадостной, однообразной. В связи с этим увеличивается риск заболеваний деменцией, избыточный вес, ослабление мышечного корсета. Самое дорогое из удовольствий – это человеческое общение, его постоянно не хватает. Командой проекта выявлено, что в г. Сибай не проводится оздоровительная работа для целевой аудитории - пенсионеров. Для решения указанных проблем команда проекта создала проект "Мудрый йога"

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА



Создание условий для занятия йогой для лиц пожилого возраста. Организация мероприятий для пенсионеров.

## Задачи проекта

- Информирование населения о формировании групп для занятий йогой пенсионеров. Закупка инвентаря.
- Организация занятий для пенсионеров.
- Организация и проведение комплекса тематических мероприятий в ходе реализации проекта. 4. Осуществление комплекса мер по завершению реализации проекта.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

Укрепление семейных ценностей,  
разнообразие досуга пенсионеров;  
улучшение осанки, улучшение  
кровообращения, укрепление всех  
групп мышц, улучшение вестибулярного  
аппарата, развитие гибкости.

Возможность общения пенсионеров.  
Сбалансированное и в первую очередь  
правильное питание, которое включает  
все самые необходимые для организма  
пожилого человека витамины,  
минералы и питательные вещества. Не  
менее 60 людей серебряного возраста  
пройдут курс оздоровления и получат  
возможность провести свой досуг  
полноценно.



# НАШИ КОНТАКТЫ

---

Телефон +79871340322

<https://www.youtube.com/feed/you>

@tajokinalarisa

<https://vk.com/id46551799>