


# **МФЦ "Женские пространства"**

Пространство здоровья, общения и  
поддержки для женщин и матерей



Знакомство со спикером

# Виктория Ротарь

- Тренер, специалист по движению, мама 6-ти детей.
- Владелица студии фитнеса в городе Тула.
- Победитель конкурса в Тульской области «Мама предприниматель».
- Спикер всероссийской конференции «Мамы. Дети. Бизнес».
- Награждена почетным знаком Материнская слава.



Проект создан для того, чтобы закрывать  
2 самые важные потребности  
в жизни матери и женщины:

1. Быть в одном поле с ребёнком/детьми
2. Сохранять и улучшать свое физическое здоровье через физические упражнения и бережные тренировки.

# Пространство зонировано на 3 зоны:

1. Общая зона коммуникативная
2. Детская зона для детей
3. Тренировочное пространство



Рассмотрим подробнее:

1. Общая зона коммуникативная создана для комфортного ожидания тренировок, тематических встреч (прикорм, питание, психология, аромавстречи и так далее).



Многие женщины теряют свой круг общения в связи с материнством, но не теряют потребность в общении.

Подобные встречи позволят знакомиться единомышленниками и создавать поддерживающее коммуникативное пространство

Рассмотрим подробнее:

2. Детская зона создана чтобы дети, которые приходят с мамами могли играть и дали возможность мамам пообщаться



Рассмотрим подробнее:

3. Тренировочное пространство - это место где профессионалы специалисты по движению в малых группах работают с восстановлением после родов, укреплением мышц внутреннего блока, прессом, осанкой и здоровым позвоночником.



Движение является необходимостью для женщины

Таким образом, девушки, объединенные общим запросом : улучшить здоровье и состояние тела, получают способ реализации своего запроса в нашем Пространстве!

Кроме того, приобретают мощное поддерживающее комьюнити!



Целевая аудитория:

- ◆ Женщины в возрасте до 30 лет, уже имеющие детей.
- ◆ Женщины в возрасте 30-45 лет с одним или несколькими детьми
- ◆ Женщины 45 лет и далее без детей или с детьми.

# Результаты проекта:

- ◆ Укрепление здоровья женщин репродуктивного и пенсионного возраста. Укрепление спины, пресса. Повышение работоспособности и репродуктивной способности этих женщин. Снижение болевых ощущений в ногах, спине, шее при любой повседневной деятельности.
- ◆ Нахождение мам и детей в одном поле улучшает взаимопонимание и прививает детям здоровые привычки, способствует объединению семьи через интерес, удовольствие и пользу.
- ◆ Способствует повышению уровня социальной активности женщин. Они попадают в безопасное пространство где "все свои". Переопыляются знаниями, навыками и профессиональными компетенциями друг от друга. Получают моральную поддержку , что позволяет избежать кризиса и послеродовых депрессий. Закрывают свои потребности в общении и коммуникации. Получают много пользы относительно саморазвития, профессиональных навыков и так далее.

# Реализация проекта

Для реализации необходимо:

- ◆ помещение с тремя комнатами по 40 метров и зоной администратора
- ◆ оборудование для тренировок
- ◆ обустройство детской зоны
- ◆ места для сидения, чаепития и экран для трансляций.
- ◆ администратор, 4 тренера специалиста по движению, идейный вдохновитель для поиска тематики встреч и колобораций, няня для детской комнаты.

# Польза проекта

1. Для мамы общаться, развиваться и укреплять своё здоровье естественно и легко в одном поле с ребенком. Так мама перестает чувствовать ущемление своей активной жизненной позиции и материнство не становится клеймом социального отчуждения от мира и развития.
2. Тренировки сохраняют и улучшают физическое здоровье через физические упражнения и бережные техники, что помогает мамам чувствовать уверенность в своих силах и здоровье относительно следующих родов, позволяет избавиться от болей и зажимов в теле, улучшает внимание к телу и способствует быстрому восстановлению, профилактике возрастных изменений. Повышение работоспособности и репродуктивной способности этих женщин. Снижение болевых ощущений в ногах, спине, шее при любой повседневной деятельности.
3. Нахождение мам и детей в одном поле улучшает взаимопонимание и прививает детям здоровые привычки, способствует объединению семьи через интерес, удовольствие и пользу.
4. Наличие возможности тематических встреч в тренировочном пространстве - избавляет от болезненных перемещений по городу мамы с ребенком и избавляет от стрессов связанных с общественным транспортом, парковками или плохой погодой.
5. Взаимодействие в пространстве позволяет знакомиться, объединяться по интересам, искать единомышленников и создавать поддерживающее коммуникативное пространство для такой уязвимой категории людей, как мамы с детками.
6. Способствует повышению уровня социальной активности женщин. Они попадают в безопасное пространство где "все свои". Переопыляются знаниями, навыками и профессиональными компетенциями друг от друга. Получают моральную поддержку, что позволяет избежать кризиса и послеродовых депрессий. Закрывают свои потребности в общении и коммуникации. Получают много пользы относительно саморазвития, профессиональных навыков

# Помощь в реализации проекта

Необходимо рассмотреть возможность субсидирования проекта, сохранения и продвижения уже существующих свободной и необходимой информации.  
Необходимо рассмотреть возможность субсидирования проекта, сохранения и продвижения уже существующих свободной и необходимой информации.