

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered horizontally and vertically on a white background.

МАСТЕРСКАЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ
«ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ»

Миссия социального проекта

Миссия: Создать среду, где женщина в кризисной ситуации может восстановить себя — физически, эмоционально и творчески, чтобы через обретение внутренней силы и здоровья укреплять свою семью и передавать ценности заботы будущим поколениям.

Социальная ценность проекта: «Мастерская женского здоровья» — это место, где женщину не «лечат» как больную, а бережно возвращают к жизни через знания, поддержку и творчество. Из «сломанной» и выгоревшей она превращается в «собранную», ресурсную мастерицу своей жизни, готовую созидать счастье для себя и своих близких.

Слоган проекта: Всё начинается с тебя

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА

- ▶ Матери детей с инвалидностью и ОВЗ — женщины, осуществляющие круглосуточный уход за особым ребенком.
- ▶ Жены и матери участников СВО (включая вдов) — женщины, переживающие посттравматический стресс, утрату или длительное отсутствие супруга.

ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Проект решает проблему системного разрушения женского здоровья и социальной изоляции женщин, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Причины (Корень проблемы)

- ▶ Низкая информированность женщин о важности профилактики и ранней диагностики заболеваний.
- ▶ Культурный стереотип: «думать о себе — эгоистично, сначала семья».
- ▶ Разрозненность медицинской, психологической и социальной помощи (нет комплексного подхода).
- ▶ Высокая занятость и хроническая усталость женщин, ухаживающих за зависимыми членами семьи.

Последствия (Социальный эффект)

- ▶ Медицинские: Рост хронических и онкологических заболеваний, выявляемых на поздних стадиях; ухудшение репродуктивного здоровья; инвалидизация.
- ▶ Психологические: Глубокая депрессия, посттравматические расстройства, суицидальные риски, эмоциональное выгорание.
- ▶ Социальные: Разрушение семей (разводы), социальная изоляция женщин, утрата профессиональных навыков, обеднение.
- ▶ Демографические: Отказ от рождения последующих детей («боюсь, не справлюсь»), воспитание детей в атмосфере тревоги и стресса, формирование нездорового поколения.
- ▶ Экономические: Рост расходов государства на лечение запущенных болезней, выплаты по инвалидности, потеря трудового потенциала женщин.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Обеспечить женщинам в кризисной ситуации возможность пройти полноценную реабилитацию, объединив в одной программе медицинское просвещение, диагностику, психологическую поддержку и творческую социализацию.

SMART: В течение 12 месяцев реализовать 4 потока программы «Мастерская женского здоровья» и обеспечить комплексную реабилитацию (медицинскую, психологическую, социальную) для 100 женщин, оказавшихся в кризисной ситуации (матерей детей с инвалидностью, жен участников СВО), что приведет к снижению уровня тревоги у 80% участниц, раннему выявлению заболеваний у не менее 20% прошедших чекап и улучшению семейного микроклимата у 70% благополучателей.

Старт проекта 1 сентября 2026 года

SWOT-анализ проекта

СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ПРОЕКТА	УГРОЗЫ
<p>Отсутствие системной программы - Мероприятия были разовыми и точечными. Проект «Мастерская» превращает их в системный 3-месячный курс с понятной структурой и измеримым результатом.</p> <p>Нет организованного чекапа</p> <p>Нехватка финансирования</p> <p>Нет системы измерения результатов</p> <p>Неравномерная посещаемость</p>	<p>Экономическая нестабильность</p> <p>Отсутствия финансирования</p> <p>Выгорание команды</p> <p>Низкая явка / недоверие аудитории</p>
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПРОЕКТА	ВОЗМОЖНОСТИ
<p>Действующее сообщество 9 месяцев - Мы не стартап с нуля. У нас есть опыт, репутация, наработанная база участниц и доверие.</p> <p>Регулярная активность (2-3 мероприятия в месяц) -</p> <p>Более 50 проведенных мероприятий за 9 месяцев</p> <p>Высокий спрос на медицинские и психологические темы - Встречи с врачами (нутрициолог, эндокринолог) собирают более 15 участниц, что выше среднего показателя.</p> <p>Сложившееся ядро сообщества - 55 человек в закрытом чате — это активные, лояльные участницы, готовые поддерживать проект, приводить новых людей, делиться опытом и давать обратную связь.</p> <p>Растущее сообщество в Вконтакте - 118 подписчиков — база для информирования и набора новых групп. Потенциал для роста через контент.</p> <p>Команда с практическим опытом</p> <p>Гибкость форматов</p> <p>Мультиформатность</p>	<p>Господдержка (демография, семья)</p> <p>Высокий общественный запрос на женское здоровье</p> <p>Партнерство с клиниками и вузами</p> <p>Интерес СМИ</p> <p>Корпоративный сектор</p> <p>Рост сообщества (с 118 до 500+)</p> <p>Масштабирование на другие регионы</p>

План реализации пилота проекта

- ▶ Провести цикл лекций «Мастерская женского здоровья»: Привлекаем врачей (гинеколог, маммолог, эндокринолог, невролог, нутрициолог и другие) для просвещения женщин.
- ▶ Организовать «Неделю здоровья»: Обеспечить прохождение женщинами базового медицинского чекапа (УЗИ, анализы) в клиниках-партнерах на льготных условиях.
- ▶ Запустить группы психологической поддержки: Проводить регулярные групповые и индивидуальные встречи с психологом для снятия стресса и проработки травм.
- ▶ Создать киноклуб и творческие мастер-классы: Возобновить женщинам досуг, хобби и круг общения.
- ▶ Вовлекать семью: Провести лекции по семейной психологии, научить женщин выстраивать личные границы и просить о помощи, показать инструменты для улучшения отношений с мужем и детьми.

План действий

№	Показатель	Значение	Период фиксации
1	Количество женщин, подавших заявки на участие	Не менее 150	Ежеквартально
2	Количество женщин, зачисленных в программу	100 (25 в поток)	На старте каждого потока
3	Количество проведенных лекций с врачами	20 лекций (5 на поток)	Ежемесячно
4	Количество проведенных психологических групп	40 встреч (10 на поток)	Ежемесячно
5	Количество творческих мастер-классов	16 встреч (4 на поток)	Ежемесячно

Результаты проекта:

- ▶ Не менее 100 женщин прошли комплексную программу (лекции + психология + творчество).
- ▶ Не менее 50 женщин прошли медицинский чекап (впервые за несколько лет).
- ▶ Выявлены скрытые заболевания у 20% прошедших чекап (ранняя диагностика).
- ▶ Снижен уровень тревоги и депрессии у 80% участниц (по результатам тестирования).
- ▶ Создано сообщество выпускниц (чат поддержки), где женщины продолжают общение после проекта.

Социальный эффект:

Для здоровья населения:

- ▶ Снижение смертности и инвалидизации женщин за счет раннего выявления заболеваний.
- ▶ Улучшение репродуктивного здоровья, повышение шансов на благополучные беременности в будущем.
- ▶ Формирование у женщин привычки регулярно заботиться о своем здоровье (самообследование, чекапы).

Для семей и демографии:

- ▶ Укрепление семейных отношений, снижение конфликтности, профилактика разводов.
- ▶ Улучшение психологического климата в семьях: спокойная, ресурсная мама — счастливые дети.
- ▶ Повышение мотивации к рождению последующих детей (снят страх «я не справлюсь»).
- ▶ Трансляция ценностей здорового образа жизни на детей и супругов.

Для общества:

- ▶ Снижение нагрузки на систему здравоохранения (меньше запущенных случаев).
- ▶ Возвращение женщин к активной социальной и профессиональной жизни (выход из изоляции).
- ▶ Создание устойчивого сообщества взаимопомощи (выпускницы помогают новичкам).
- ▶ Повышение качества жизни социально уязвимых категорий женщин.

Для государства:

- ▶ Вклад в достижение национальных целей (сохранение населения, здоровье и благополучие людей).
- ▶ Эффективное использование бюджетных средств (профилактика дешевле лечения).
- ▶ Укрепление института семьи и традиционных ценностей.

Команда проекта

- ▶ 1. Руководитель проекта Елена Чернова
- ▶ 2. Администратор проекта Ирина Семенцова
- ▶ 3. Психолог проекта Светлана Соболева
- ▶ 4. Врач координатор - Татьяна Кость
- ▶ 5. Волонтеры мед училища и студенты психологического института

Потенциальные партнеры

- Калужское региональное отделение «Красный крест»
- Калужская городская больница №5
- 1. Медицинские центры:
 - Клиника «Доктор Фомина»
 - Клиника Боли
 - Клиника Здоровья
 - Медицинский консилиум
 - Здоровая жизнь
- 2. Медицинские лаборатории
 - СИТИЛАБ
 - ДНКом

Инструменты достижения финансовой устойчивости проекта

- Возможности находить, сохранять и преумножать ресурсы проекта
- Рассчитать бюджет проекта
- Собственный вклад участников команды
- Финансирование из других источников — привлеченные средства партнеров проекта, грантов, субсидий

Привлечение волонтеров

- Ресурсы, которые партнеры проекта предоставляют организации бесплатно.

Дорожная карта проекта на 6 месяцев

№	Мероприятие	Описание	Ответственный	Результат
1	Просчет бюджета проекта	Детализация сметы: зарплаты, аренда, материалы, транспорт, непредвиденные расходы. Утверждение финального бюджета.	Руководитель проекта	Утвержденная смета проекта
2	Определение партнеров и условий сотрудничества	Заключение договоренностей: - Медицинские центры (квоты на чекап, врачи-лекторы) - Центры для творчества (материалы) - Волонтерские организации (студенты)	Администратор проекта	Подписанные соглашения (не менее 5 партнеров)
3	Формирование команды специалистов	Поиск и утверждение: - Психологи (ведение групп) - Врачи (график лекций) - Мастера (творческие МК) - Координатор (работа с группой)	Руководитель проекта	Сформированная команда (постоянные специалисты 5-7 человек, привлечённые 5-10 человек)
4	Составление графика мероприятий на 1-й поток	Расписание на сентябрь-декабрь: - 5 лекций с врачами - 10 психологических встреч - 4 мастер-класса - 2 кинопоказа - 1 выезд в театр - Неделя здоровья (чекап)	Администратор проекта	Утвержденное расписание (понеделно)
5	Формирование списка участниц 1-го потока	- Информационная кампания (соцсети, партнеры, соцзащита) - Сбор заявок - Проведение собеседований/анкетирование - Отбор 25 женщин	Координатор, психолог	Список 25 участниц (с контактами и данными)
6	Привлечение финансирования	Партнёрство с бизнес компаниями Фандрайзинг Гранты Субсидии региональные	Руководитель проекта	Получено финансирование в объеме сметы
7	Реализация проекта	Старт с сентября 2026г	Руководитель проекта	Проект реализован, анализ результатов и обратной связи

СТРАТЕГИЯ ПРОЕКТА

Как мы выглядим через 12 месяцев:

- ▶ «Мастерская женского здоровья» — это узнаваемый в регионе социальный бренд и постоянно действующая площадка, где женщины в кризисной ситуации получают комплексную помощь.

Конкретные черты образа:

- ▶ Проведено 4 полноценных потока программы (осень, зима, весна, лето).
- ▶ 100 выпускниц прошли реабилитацию и получили сертификаты.
- ▶ Сформировано активное сообщество выпускниц (чат, ежемесячные встречи, взаимопомощь).
- ▶ Налажены устойчивые партнерства с 5+ медицинскими центрами, 3+ творческими студиями, 10 волонтерами.
- ▶ Есть очередь из желающих попасть в программу на следующий год.

Общая концепция развития проекта

- ▶ **Концепция:** Проект развивается как «социальный лифт» для женщин в кризисе — от восстановления базового здоровья к полноценной социальной и профессиональной самореализации.
- ▶ Долгосрочные цели: Сеть в регионе (2 года) → Тиражирование в 5+ регионов (3-5 лет) → Влияние на госполитику.
- ▶ Тиражирование Методический пакет, обучение тренеров, онлайн-платформа, Ассоциация, ГЧП.