

ИТОГОВЫЙ ОТЧЕТ
о реализации социально значимого проекта (инициативы)

Наименование Получателя гранта: Кировская региональная общественная организация сторонников здорового образа жизни «Здоровье и долголетие»

Наименование проекта: **«Студия йоги. Верхошижемье»**

Номер и дата Соглашения с Министерством: 106 от 13.12.2022 с изменениями, внесенными Дополнительным соглашением от 21.02.2023 №1

1. Количественные результаты

№ п/п	Наименование показателя<1>	Запланировано	Результат	Процент выполнения, %
1	2	3	4	5
1.	Количество волонтеров, успешно прошедших обучение теоретическим и практическим основам йоги	10	11	110
2.	Количество человек, посетивших бесплатные занятия йогой	70	83	118,57

<1> Наименование показателя, указываемого в настоящей таблице, должно соответствовать наименованию показателя, указанному в графе 2 приложения № 4 к Соглашению.

2. Мероприятия в соответствии с календарным планом

№ п/п	Наименование мероприятия календарного плана<2>	Запланированные сроки	Фактические сроки
1	2	3	4
1.	Составление Руководителем проекта контент-плана публикаций в СМИ и соц.сетях на 6 месяцев, опубликование в соц.сетях и СМИ сообщений о содержании проекта и объявления о наборе волонтеров для обучения на инструкторов по йоге.	01.10.2023 - 15.10.2023	01.10.2023 - 15.10.2023
2.	Приобретение Руководителем проекта и доставка оборудования для студии йоги.	01.10.2023 - 12.12.2023	01.10.2023 - 17.12.2023
3.	Организационное собрание для минимум 10 волонтеров, желающих стать инструкторами по йоге, включающее знакомство, инструктаж по технике безопасности, заключение с волонтерами Договоров безвозмездного	10.10.2023 - 22.10.2023	07.10.2023 - 14.10.2023

	оказания услуг и первое практическое занятие (п.Верхошижемье, помещение РДК)		
4.	Проведение Руководителем проекта 30 теоретических занятий обучающего курса для волонтеров в форме скайп-конференций (каждый участник находится в удобном для себя месте, где есть доступ к интернету)	10.10.2023 - 15.01.2024	08.10.2023 - 25.12.2023
5.	Проведение инструктором-методистом по йоге 36 практических занятий для волонтеров в зале Верхошижемского РДК и в формате скайп-конференций.	10.10.2023 - 15.01.2024	10.10.2023 - 14.01.2024
6.	Публикация приглашений на бесплатные занятия йогой, организация записи желающих заниматься йогой. Проведение Руководителем проекта организационного собрания - семинара о пользе регулярных занятий йогой, результатах, которых можно достичь, в Верхошижемском районном Доме культуры.	18.12.2023 - 31.01.2024	18.12.2023 - 31.01.2024
7.	Проведение волонтерами-инструкторами по йоге 16 бесплатных занятий для минимум 10 групп в зале Верхошижемского районного Дома культуры	15.01.2024 - 30.03.2024	15.01.2024 - 22.03.2024
8.	Организация и проведение Фотоконкурса для участников проекта, посещающих занятия йогой	15.02.2024 - 20.03.2024	07.02.2024 - 08.03.2024
9.	Проведение Праздника здорового образа жизни для участников проекта, в ходе которого вручены благодарственные грамоты и Сертификаты всем волонтерам, грамоты победителям фотоконкурса, благодарственные письма партнерам, подведены итоги проекта.	16.03.2024 - 31.03.2024	23.03.2024

<2>Наименование мероприятия, указываемого в настоящей таблице, должно соответствовать наименованию показателя, указанному в графе 3 приложения № 1 к Соглашению.

3. Базовые показатели мониторинговой оценки результатов реализации проекта

№ п/п	Наименование показателя	Единица измерения	Результат
1	2	3	4
1.	Количество благополучателей Проекта	чел.	83

2.	Количество добровольцев, участвовавших в реализации Проекта	чел.	11
3.	Количество публикаций о реализации Проекта в средствах массовой информации и (или) в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет с указанием ссылки на публикацию <3>	усл. ед.	28

<3> перечень ссылок может раскрываться после табличной формы

План (ЦЕЛИ) публикаций	Реализация
<p>ОКТАБРЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сообщить о начале проекта 2) пригласить на обучающий курс не менее 10 волонтеров 3) сделать красивые фото волонтеров для публикаций о начале бесплатного обучения 	<p>https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1008 https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6562 https://vk.com/katerinapetelina?w=wall78487196_1525%2Fall https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6595 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1013</p>
<p>ДЕКАБРЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) поздравить с Днем волонтера (5 декабря) 2) Популяризация йоги. <p>Тезисы: йога - культурное наследие человечества Суставная гимнастика - полезное удовольствие и приятный способ позаботиться о своем здоровье Восстановление после Ковид-19, ОРВИ, гриппа через дыхательные упражнения Как улучшить память и когнитивные способности Как влияет стресс на здоровье,</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) сообщить о записи на бесплатные занятия (через интернет и в ДК) 	<p>https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1037 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1043 https://vk.com/katerinapetelina?w=wall78487196_1532%2Fall https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6854 https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6882 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1044 https://vk.com/katerinapetelina?w=wall78487196_1533%2Fall https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6908 https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_6929 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1046%2Fall https://vk.com/avr43?w=wall-178995760_7080 https://vk.com/club156863488?w=wall-156863488_7023</p>
<p>ЯНВАРЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пригласить участников занятий на семинар о пользе регулярных занятий йогой 2) опубликовать фото с первых бесплатных занятий йогой 	<p>https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1056</p>
<p>ФЕВРАЛЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) объявление о начале фотоконкурса 2) пропаганда ЗОЖ через лучшие фото, представленные на фотоконкурс 	<p>https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1066 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1072</p>

<p>МАРТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подвести итоги Фотоконкурса 2) сообщить о завершении проекта и опубликовать фото о вручении сертификатов и благодарностей 	<p>https://vk.com/id15339249?from=search&w=wall15339249_3455%2Fall https://vk.com/id15339249?from=search&w=wall15339249_3454%2Fall https://vk.com/margovaku?from=search&w=wall119607313_510%2Fall https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1080 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1085 https://киров.гранты.рф/public/news/e134f5a8-6aba-4499-803c-b2326baaffd5 https://vk.com/yogastudioryadomsdomom?w=wall-184159524_1086 (публикация о Фотоконкурсе набрала более 6 тысяч просмотров, 82 лайка, 198 комментариев)</p> <p>Всего 27 публикаций в сети Интернет и 1 публикация в газете</p>
--	--

ВЕРХОВЬЯ ШИЖМЫ
№ 52 (11 044) • 28 декабря 2023 года

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

11

НАЧАЛАСЬ ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГЕЙ!

▶ **ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

В январе 2024 года Верхошижемский Дом культуры сможет предложить жителям поселка новые увлекательные занятия! Благодаря поддержке Фонда президентских грантов и министерства внутренней политики Кировской области в РДК создается студия йоги!

В честь открытия студии для всех посетителей предусмотрен замечательный и очень полезный подарок - 16 бесплатных занятий йогой начального уровня!

Записаться на занятия можно уже сейчас: онлайн - по ссылке, размещённой на страничке Верхошижемского РДК Вконтакте или лично заполнить заявку в РДК.

Систематические занятия йогой идеально подходят для осознанной заботы о своём здоровье и благополучии, потому что включают:

- физические упражнения (асаны), позволяющие укрепить мышечный корсет, развить чувство равновесия, гибкость, выносливость;

- дыхательные упражнения (пранаямы), осознанное применение которых позволяет не только очищать и укреплять дыхательную систему, но регулировать работу нервной системы; успокаиваться или приходиться в ресурсное состояние без применения каких-либо препаратов;

- медитативные практики осоз-



нанного расслабления, которые очень эффективно устраняют последствия стрессов, улучшают память, когнитивные способности и настроение!

Бесплатные занятия йогой в РДК будут проходить по двум программам - «Лайт» и «Стандарт».

Программа «Лайт» предназначена для людей, имеющих хронические заболевания: например, повышенное артериальное давление, сахарный диабет 2 типа, артрозы коленных или тазобедренных суставов.

«Стандартная» программа подходит относительно здоровым людям, которые желают стать сильнее, гибче, спокойнее, убрать лишние килограммы и повысить работоспособность.

Количество мест ограниче-

но, поэтому не откладывайте подачу заявки надолго! Такое уникальное предложение никогда не повторится!

Бесплатный семинар о йоге пройдёт в РДК 6 января с 14.00, чтобы вы могли получить ответы на все интересующие вас вопросы о занятиях и познакомиться с инструкторами.

Контактный телефон: 8 912 368 23 28 (Катерина).

Проект «Студия йоги. Верхошижемье» реализуется КРОО СЗОЖ «Здоровье и долголетие» - победителем регионального грантового конкурса для СОНКО 2022 года, организованного министерством внутренней политики Кировской области при поддержке Фонда президентских грантов.

На правах рекламы.

Поздравляем!

2 января отметит юбилейный день рождения наш дорогой муж, папа, дедушка, прадедушка **Владимир Егорович ВАХОНИН!**

*Пусть будет всё, что радостью зовётся:
Уют, здоровье, добрые слова!*

*Пусть смех звучит повсюду раздаётся,
Пусть будет солнце, неба синева!*

*Желаем мы тебе большого счастья
И тихой радости земной.*

*Пусть все житейские невзгоды
Всегда обходят стороной!*

*Жена, дочери,
зятья, внуки.*

реклама

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН И ЖК-ТЕЛЕВИЗОРОВ.
Верхошижемье.
Выезд мастера по району.
Тел. 8-912-372-82-76.

КУПЛЮ ЛЮБОЙ АВТОМОБИЛЬ.
Тел. 8-912-720-35-66.

НАША РЕКЛАМА РАБОТАЕТ!
Тел: 2-11-67.

реклама

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарим бригаду скорой помощи пгт Верхошижемье в составе фельдшеров Юлии Александровны Махнёвой и Дмитрия Леонидовича Махнёва, водителя Ивана Ивановича Лобастова за своевременное оказание квалифицированной медицинской помощи и спасение жизни любимой жены, мамы, бабушки и прабабушки Алевтины Витальевны Кустрэ (жителиныцы с. Зоника) 18 декабря 2023 г.

В преддверии наступающего Нового года примите наше искреннее СПАСИБО за ваш благородный и сложный труд и САМЫЕ ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ в новом году и во всей вашей дальнейшей жизни. Будьте СЧАСТЛИВЫ и ЗДОРОВЫ!

С благодарностью и признательностью, муж, сын и сноха, внуки и правнуки.

В ЗООМАГАЗИНЕ "АЙБОЛИТ"

по адресу: пгт Верхошижемье, ул. Горького, 2

СВЕЧИ с фракцией АСД-2. ФРАКЦИЯ АСД-2 и АСД-3 в продаже.

КАПЛИ на холку от глистов, подкожных клещей, блох. Дешёвые ТАБЛЕТКИ от глистов у кошек, собак и других животных.

Молодые ПОПУГАЙЧИКИ - хороший подарок на Новый год.

Дешёвые неаллергенные КОРМА для кошек. реклама

4. Оценка качественных результатов реализации проекта, в том числе полученного социального эффекта:

Социальный эффект заключается в создании необходимых условий для проведения регулярных занятий йогой в пгт Верхошижемье. До реализации проекта в поселке с населением 4 тысячи человек не было ни одной студии йоги, в связи с чем жители были лишены доступа к полезным, эффективным, безопасным, проверенным в течение тысячелетий здоровьесберегающим практикам.

В результате реализации проекта в Верхошижемье появились все необходимые организационные и материальные условия для систематических занятий йогой:

1) 10 жителей поселка обучены практическим и теоретическим основам йоги, программам занятий и методикам самостоятельного составления программ, успешно прошли стажировку в качестве инструкторов по йоге и получили сертификаты;

2) в Верхошижемском Доме культуры созданы достаточно комфортные материальные условия для занятий йогой, которые включают: специальное напольное покрытие с теплоизоляционными свойствами (будо-маты), армированные коврики для йоги, пледы, рециркулятор для очистки воздуха, солевые лампы для ионизации воздуха, планшет и колонка для музыкального сопровождения занятий и другое оборудование на общую сумму 127214 рублей.

Созданные условия позволят обеспечивать жителей поселка полезными для здоровья занятиями в течение не менее 5 лет (средний срок службы приобретенного оборудования). Систематические занятия йогой формируют в сознании участников ответственное отношение к своему здоровью, что приводит к повышению качества и продолжительности жизни. Волонтеры-инструкторы по йоге, прошедшие подготовку в ходе проекта, обучены способам мотивации к системной осознанной заботе о своем здоровье, что должно привести к накоплению положительных социальных эффектов:

- повышение уровня удовлетворенности жизнью
- снижение тревожности, нивелирование негативных последствий стресса
- улучшение психологического и физического здоровья участников занятий йогой
- распространение знаний об эффективных способах укрепления здоровья, остановки процессов старения и деградации
- уменьшение нагрузки на систему здравоохранения, расходов на лечение.

5. Наличие и характер незапланированных результатов

Кроме жителей пгт Верхошижемье практическую и теоретическую подготовку к проведению занятий йогой успешно прошли 3 женщины, проживающие в г. Киров, и 1 женщина из Котельничского района. Проведение волонтерами из Кирова и Котельничского района бесплатных занятий йогой в местах их проживания и в онлайн-формате (в соц.сети Вконтакте) позволило увеличить общее количество благополучателей проекта на 31 человека, из которых 13 проживают в населенных пунктах Котельничского района (село Покровское и поселок Комсомольский), где ранее занятия йогой не проводились.

Несколько волонтеров-инструкторов по йоге в ходе стажировки организовали проведение занятий йогой для своих коллег по месту работы:

- МКДОУ детский сад №1 "Сказка" (пгт Верхошижемье, ул. Кирова, 100)
- КОГБУЗ «Верхошижемская центральная районная больница» (пгт Верхошижемье, ул. Советская, 10)

Эти места проведения занятий не планировались, однако проведение оздоровительных занятий на предприятиях соответствует здоровьесберегающим инициативам Президента России.

15 октября 2019 года Владимир Владимирович Путин в своем выступлении на международном форуме «Россия – спортивная держава» предложил создавать условия для систематических занятий физической культурой по месту работы: «Необходимо также организовывать и системно поддерживать физкультурно-спортивные клубы по месту жительства и работы. Возможно, стоит подумать о введении в штатное расписание трудовых коллективов и муниципальных организаций ставок инструкторов по спорту и, конечно, о мерах стимулирования занимающихся спортом работников и работодателей».

Волонтеры проекта планируют проводить бесплатные занятия йогой для своих коллег по месту работы независимо от занятости в других местах.

6. Недостатки, выявленные в ходе реализации проекта

В Верхошижемском Доме культуры, который является основным партнером проекта, безвозмездно предоставляющим помещения для занятий йогой, в течение 2 первых месяцев реализации проекта (октябрь – ноябрь 2023 года) **не было отопления**. Это непредвиденное безобразие создало серьезные трудности в организации offline-тренировок для волонтеров в Верхошижемье. Администратору проекта пришлось искать другие помещения для проведения практических занятий. В итоге план обучения удалось реализовать без изменений благодаря помощи руководства лыжной базы «Шижма» и спортивной школы им.Л.И.Тюлькина (пгт Верхошижемье), предоставивших свои спортзалы.

В результате длительного отсутствия отопления стены Дома культуры промерзли и местами покрылись черной плесенью, что не только является ужасающим косметическим дефектом, но и представляет серьезную угрозу для здоровья тех, кто пользуется помещениями ДК (включая участников занятий йогой). Состояние помещений ДК очень сильно ухудшилось по сравнению с тем, что было на момент планирования проекта.

Кроме ухудшения качества помещений из-за отсутствия отопления был нарушен график работы ДК: клубные формирования и творческие коллективы не могли проводить свои занятия в холоде, и все запланированные мероприятия были перенесены, что создало большую нагрузку на помещения ДК во время проведения бесплатных занятий йогой (с 15 января до 20 марта 2024) и повышенную нервозность.

7. Общие выводы по результатам реализации проекта

Несмотря на все сложности, которые невозможно было предвидеть и устранить, команде проекта благодаря слаженной работе и взаимной поддержке удалось достичь всех запланированных количественных показателей и привлечь жителей Верхошижемья к полезным занятиям йогой.

94 жителя Верхошижемья разного возраста приняли участие в проекте, получили новые знания и некоторые практические навыки осознанной заботы о своем здоровье.

Необходимо отметить вклад в популяризацию йоги и здорового образа жизни, сделанный участниками фотоконкурса, проведенного в феврале – марте 2024. Созданные для фотоконкурса яркие, креативные, позитивные фотографии привлекли внимание более 6 тысяч человек, которые посмотрели публикацию с фотоколлекциями и проголосовали или выразили свое мнение в комментарии. Рано или поздно впечатления, полученные от просмотра этих фото, принесут плоды: люди захотят присоединиться к сообществу сторонников здорового образа жизни, систематически практикующих йогу, чтобы стать счастливее, осознаннее и успешнее!

Важно то, что занятия йогой продолжаются в Верхошижемском ДК и в других местах, где работают или живут обученные волонтеры проекта, поэтому можно уверенно сказать, что средства гранта вложены в перспективное дело, которое будет продолжаться, принося все больше положительных эффектов и многогранной пользы.

Председатель КРОО СЗОЖ
«Здоровье и долголетие»



Е.Е.Петелина