

## Отчет о реализации проекта «Круг друзей здоровья».

Проект «Круг друзей здоровья» - один из победителей областного конкурса социальных инициатив.

Осуществлен при поддержке Благотворительного Фонда Андрея Чернышева «Сибирский характер».

1. Грантовое направление «Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни».
2. Организация-победитель (полное название) МКУ (Муниципальное Казенное Учреждение) «Межпоселенческая библиотека» МО Киренский район.
3. Руководитель организации-победителя (ФИО) – Унжакова Оксана Геннадьевна.
4. Механизм реализации проекта, перечень работ, мероприятий и результаты за отчетный период, фотографии.

Сроки реализации проекта: август 2019 – 12 февраля 2020 года.

На подготовительном этапе происходило изучение читательских потребностей в области проведения досуга, оценка возможностей библиотеки, сбор информации о реальных и потенциальных участниках проекта, обсуждение этого вопроса с читателями, социальными партнерами. Затем был составлен план основных мероприятий с возможностью внесения изменений и дополнений, который был согласован со всеми заинтересованными лицами.

Проект предусматривает составление плана и проведение нового цикла мероприятий, на которых инвалиды и пенсионеры смогут услышать не только познавательную информацию, но и практически сразу смогут все вместе заняться оздоровительными практиками под руководством инструкторов и главное – совместно с другими читателями-пенсионерами.

**Следующий этап** – непосредственное проведение мероприятий в рамках проекта. Формы работы самые разные – встречи, экскурсии, конкурсы, праздники, веселые старты и т. д. Все мероприятия проходят при активном участии социальных партнеров и друзей библиотеки.

Сроки проведения: октябрь 2019 года – 12 февраля 2020 года.

В рамках проекта было проведено 24 мероприятия:

- «Жить здорово, весело, активно в любом возрасте» - веселые старты. 10.09.2019
- «Радуга здоровья» - Экскурсия в лес за лекарственными растениями. 25.09.2019
- «Декада здорового образа жизни». Скандинавская ходьба. 01.10.2019, 10.10.2019
- «Декада здорового образа жизни». Занятия йогой. 08.11.19, 12.11.19, 15.11.19, 19.11.19, 26.11.19, 28.11.19, 3.12.19, 5.12.2019, 10.12.19, 12.12.19, 24.12.19, 26.12.19.

- «Золотой век доктора Углова» вечер воспоминаний к 115-летию хирурга с мировым именем (нашего земляка) 04.10.2019
- «Рациональное питание» - беседа со специалистом ОГБУЗ Киренской РБ. 20.11.2019
- «Забытые мелодии юности моей». Музыкальная гостиная с конкурсом «Угадай мелодию». 22.11.2019
- «Злобный джин холестерин». Беседа со специалистами ОГБУЗ Киренской районной больницы. 14.12.2019
- «Веселое Новоегодье». Игровая развлекательная программа. 24.12.2019.
  
- «Декада здорового образа жизни». Занятия лечебно-профилактической гимнастикой с массажными мячами под руководством инструктора. 17.12.19; 14.01.2020; 16.01.2020; 21.01.2020 г.
- «Прекрасные мгновения творчества» - выставка-ярмарка работ пенсионеров и инвалидов. 3. 12.19.
- «Компоненты здорового образа жизни» - листовка - октябрь 2019.
- «Береги себя для жизни» - листовка - 27.11.19
- «Наполнить нашу жизнь добротой» - щедрый вторник (участие во всемирной акции волонтерства) 03.12.2019
- «Новогодний переполох» - празднование Старого Нового года 14.01.2020 г.

Общее количество публикаций: 20, в том числе: в печатных СМИ – 3; в электронных

СМИ – 17;

Цели и задачи мероприятия:

Цель –реабилитация людей с инвалидностью, способствующая их личной самореализации, социализация людей пожилого возраста и инвалидов.

Задачи: Пропаганда здорового образа жизни, здорового питания.

Расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.

Поддержание общечеловеческих ценностей: доброты, сострадания заботы о ближнем.

Развитие внимания, памяти, творческого мышления.

Организация совместного отдыха,

Дать возможность почувствовать себя нужным, социально-востребованным.

Увеличить число постоянных пользователей библиотеки.

В результате реализации Проекта на базе МКУ «Межпоселенческая библиотека» МО Киренский район был создан клуб занятий йогой, клуб «Скандинавская ходьба».

## Достигнутые результаты и эффективность проекта

Благодаря полученному сертификату мы приобрели спортивное оборудование, что позволило значительно улучшить качество мероприятий и качество жизни и досуга читателей. Это проявилось в возникновении активного интереса читателей пенсионного возраста к физической нагрузке, эмоциональной поддержке друг друга. Отдельные читательницы пенсионного возраста сначала сомневались в своей способности делать какие-либо упражнения. Но услышав отзывы участников проекта о занятиях по йоге и занятиях с массажными мячами, что упражнения берутся по силам пенсионеров, поверили себя и стали активными участниками проекта.

Мероприятия проекта построены так, что лекции чередуются с физической нагрузкой, занятиями лфк и йогой, акции и экскурсии с консультациями специалистов. До октября занятия с участниками проекта проходили на свежем воздухе (берег реки, парк, сквер, стадион), в холодные время года (ноябрь, декабрь, январь, февраль) – в помещении, а в теплую погоду – прогулки и занятия на свежем воздухе будут возобновлены. Продолжительность проекта «Круг друзей здоровья» с 12 августа 2019 года по 12 февраля 2020 года. За это время прошло множество мероприятий, некоторые из них: экскурсия в лес за лекарственными растениями «Радуга здоровья», акция по уборке мусора «Мы за чистый лес!», скандинавская ходьба и занятия йогой «Декада здорового образа жизни», веселые старты на стадионе «Жить здорово, весело, активно в любом возрасте», пеший (со скандинавскими палками) флешмоб по городу к Дню пожилого человека «Здоровым быть здорово», консультация специалиста, экскурсия на р. Киренга, выставка-ярмарка работ пенсионеров и инвалидов к Международному дню инвалидов «Прекрасные мгновенья творчества». Получили консультации и прослушали лекции специалистов-врачей поликлиники: «Рациональное питание», «Профилактика инфекционных заболеваний, гриппа и ОРВИ», «Профилактика зимнего травматизма на дорогах», «Злобный джин – холестерин», «Сахарный диабет: симптомы и диета». Такого рода мероприятия способствуют включению пользователей библиотеки и различных организаций в процесс сотрудничества и социального партнерства, которые объединяют общественность по решению социальных проблем. Таким образом, работа библиотеки с читателями-инвалидами из разовых акций переросла в регулярную деятельность.

В рамках участия во всемирной акции волонтерства #щедрыйвторник «Наполнить нашу жизнь добротой», участники проекта прошли бесплатную диагностику состояния организма (аппарат «Лира100»), выполнили упражнения на балансировочном диске, посетили мастер-класс по уходу за лицом и руками, поучились работать на персональном компьютере, прослушали информацию о продукции «Сибирское здоровье», продегустировали

напитки на чайной церемонии и с удовольствием поучаствовали в конкурсе «Угадай мелодию».

В результате реализации проекта массовая работа библиотеки получила новый импульс и, благодаря использованию спортивного инвентаря, проведению занятий йогой, ЛФК и скандинавской ходьбой.

Подводя итоги реализации мероприятий 2019 – 2020 года можно смело сделать вывод, что тема была выбрана правильная, актуальная. Проект доказал свою эффективность.

### **Участники проекта, их вклад в реализацию проекта**

В реализацию проекта вовлечены разные структуры и организации. Партнерами библиотеки в этом важном деле являются:

Администрация Киренского муниципального района;

ОГБУЗ Киренской РБ – беседы со специалистами;

КРВПиС – предоставление спортивного зала для занятий;

Районный Совет ветеранов – помощь в проведении лекций, бесед, обеспечение читательской аудитории, клуб «Дети войны»;

Редакция районной газеты «Ленские зори» - публикация статей в газете.

### **Информация о ходе реализации проекта в СМИ (если имеется)**

Один из важных моментов – информационно – рекламная деятельность, без которой невозможен успех любого начинания. Это постоянное информирование о ходе проекта в библиотеках района – объявления, афиши, информация на стендах, материалы в районной газете «Ленские зори», на сайте библиотеки.

### **Затраченные средства**

В ходе реализации данного проекта потрачено 30000,00 рублей, собственные средства – 3000, 00 рублей. Фактические затраты составили – 33000 руб.,

### **Дальнейшее развитие проекта (если планируется)**

Проект изначально был рассчитан на 4 месяца. По ряду причин не все мероприятия удалось провести в полном соответствии с планом, который постоянно корректируется. Что-то провели ранее указанного срока, что-то наоборот. Какие-то мероприятия были проведены сверх плана. Не все удалось издать, но мы обязательно наверстаем, то, что задумали. Сейчас несколько видов изданий находятся в работе. Ряд встреч перенеслись на 2020 год - но в нашем случае это допустимо. Сроки реализации проекта будут продлены, надеемся, наш проект приобретет ещё более значимый статус.

При успешной реализации всех запланированных на ближайшее время мероприятий и положительного отклика со стороны участников проекта, общественности, возможно, его дальнейшее продолжение, но уже намного шире и масштабнее с привлечением представителей органов местного самоуправления, большого количества социальных партнеров, друзей библиотеки.

**В планах на будущее предполагается:**

- \* Создание центра оздоровительного просвещения на базе МКУ «Межпоселенческая библиотека» МО Киренский район;
- \* Разработка дизайна оздоровительной зоны в библиотеке;
- \* Модернизация ресурсов библиотеки в соответствии с современными требованиями;
- \* Сбор уникальных краеведческих ресурсов (о людях, событиях, фактах);
- \* Организация цикла познавательных встреч, посвященных организациям, учреждениям, известным людям, которые внесли значительный вклад в пропаганду здорового образа жизни в нашем городе и районе, отмечающим юбилейные даты;

11. Слайд-презентация прилагается.

Текстовой отчет составил: Кривошеева С.А., ответственная за реализацию проекта