

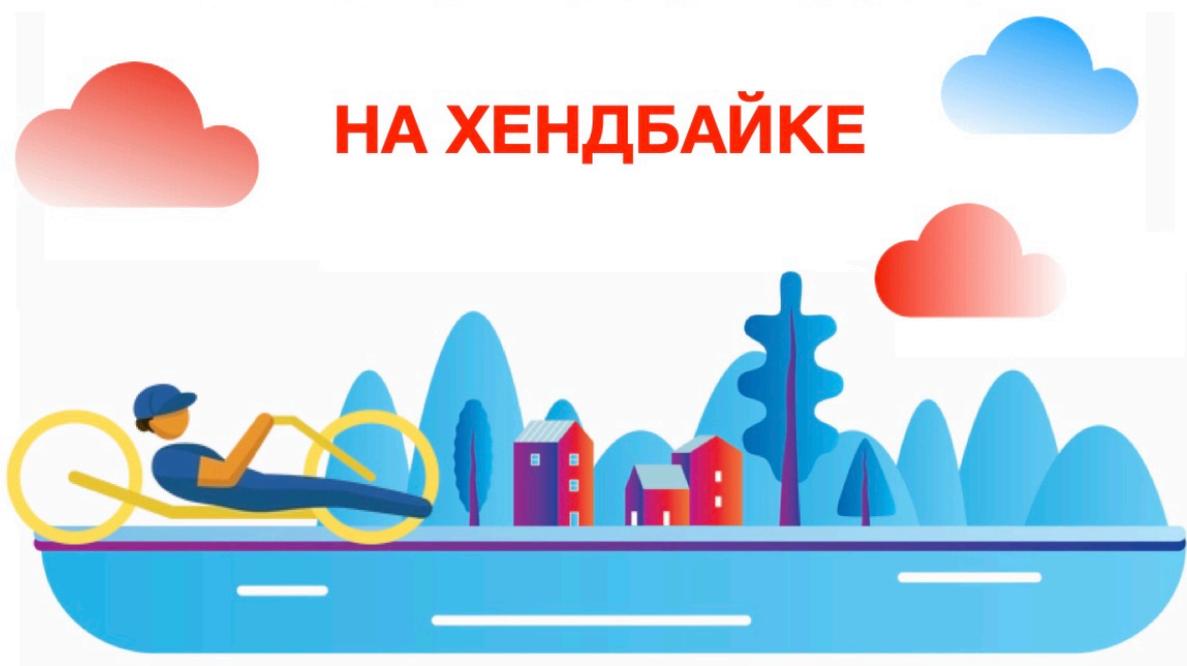


ФОНД ПОМОЩИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ
«КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Активное долголетие

НА ХЕНДБАЙКЕ



Паспорт организации

Вид юридического лица	Некоммерческая организация
Форма собственности	Частная
Цель деятельности	Решение социальных проблем инвалидов, пенсионеров и иных социально незащищенных слоев населения, развитие социальных институтов гражданского общества в Российской Федерации
Характер деятельности	Социально-ориентированная
Организационно-правовая форма	Фонд
Полное наименование юридического лица	Фонд помощи и социальной адаптации инвалидов и пенсионеров «Качество жизни»
Краткое наименование юридического лица	Фонд «Качество жизни»
Адрес местонахождения юридического лица	141008, Московская область, г.Мытищи, ул.Мира, д.9, стр.1
Адрес для направления почтовой корреспонденции	141008, Московская область, г.Мытищи, ул.Мира, д.9, стр.1
ОГРН	1115000003392
Дата государственной регистрации	22.06.2011
Орган государственной регистрации	Управление Федеральной налоговой службы по Московской области Управление Федеральной налоговой службы по Москве
Структура органов самоуправления	- Общее собрание учредителей - Единоличный исполнительный орган (Председатель)
Единоличный исполнительный орган (Председатель)	Савлуков Алексей Александрович
Контакты	+7 (495) 769-45-40, +7 (916) 126-77-72 fqlife@mail.ru

Содержание

1. Паспорт организации
2. Пояснительная записка
3. Описание проекта
4. Актуальность
5. Цель проекта
6. Задачи проекта
7. Направления деятельности
8. Концепция
9. Целевая аудитория
10. Этапы развития
11. Прогноз дальнейшего развития проекта



«Хорошее правительство распознается благодаря тому, как оно относится к детям, старикам, больным и нуждающимся». (Гораций)

Пояснительная записка

Мы живем в сложное, даже для здоровых людей время, особой заботой и вниманием необходимо окружить граждан с ограниченными возможностями здоровья и людей старшего возраста.

Фонд помощи и социальной адаптации инвалидов «Качество жизни» с 2011 года осуществляет деятельность, направленную на социальную адаптацию и интеграцию инвалидов и пенсионеров в общество, с целью привлечения их к активному и полноценному образу жизни в современных условиях.

Совместными усилиями мы занимаемся социальной адаптацией и реабилитацией граждан маломобильной группы населения, вовлекая инвалидов и людей пожилого возраста в занятия физкультурой, организовываем спортивные мероприятия, реализуем социальные проекты, способствуем трудоустройству.

Существующая социальная политика государства направлена на улучшение качества жизни инвалидов и пенсионеров. В стране реализуются федеральные проекты направленные на повышение качества жизни граждан старшего поколения, увеличения периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни.

Но совершенно очевидно, что государство, по объективным причинам, не имеет возможности оказать всю необходимую помощь и поддержку всем, кто в ней нуждается. По этой причине инициативной группой граждан, являющихся инвалидами, был создан Фонд помощи и социальной адаптации инвалидов «Качество жизни». Ведь только совместными усилиями государства и социально ориентированных некоммерческих организаций, путем объединения государственных и частных ресурсов, можно улучшить существующие условия жизни граждан.

Одним из решений в вопросе поддержания физического и психологического здоровья пожилых граждан является участие в федеральной программе «Старшее поколение» реализуемой в регионе под названием «Активное долголетие». Фонд «Качество жизни» своими силами реализует и предлагает к масштабированию уникальную инициативу полюбившуюся пожилым людям в городском округе Мытищи ,участникам социального проекта «Активное долголетие на хендбайке».

Описание проекта

Социальный проект «Активное долголетие на хендбайке» представляет собой новую уникальную активность, помогающую людям старшего возраста поддерживать свое физическое и психологическое здоровье.

Хендбайк трехколесная версия велосипеда, приводящаяся в движение при помощи рук, изолирующая наиболее нагружаемые в течение жизни людей суставы ног, в тоже время прокачивая мышцы верхней части тела.

Социальный проект «Активное долголетие на хендбайке» тестово реализован Фондом помощи и социальной адаптации инвалидов «Качество жизни» в городском округе Мытищи с мая по октябрь месяц 2024 году. По согласованию с городскими центрами проекта губернатора Московской области «Активное долголетие» и Администрацией городского округа дважды в неделю, получатели услуг центров посещали тренировки на хендбайках, заряжаясь энергией и позитивными эмоциями, поддерживая и формируя социальные связи. Проект стал настоящим открытием и получил высокую оценку у людей старшего возраста, с большой радостью принимавших участие в тренировках.

Деятельность в рамках реализуемого проекта посвящена реализации национального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение», направленных на улучшение качества жизни граждан старшего поколения, повышение уровня социальной интеграции, созданию условий для повышения их дальнейшей активности и продолжительности жизни.

Появление нового социального проекта для людей старшего возраста позитивно скажется на разнообразии физических активностей, а занятия в коллективе, проводимые на свежем воздухе, станут залогом не только физического но и психологического здоровья.



Актуальность

В течение жизни человека основная нагрузка приходится на суставы ног, в тоже время верхняя часть тела чаще всего задействуется в меньшей степени.

Движение на хендбайке по парковой территории, позволяет не нагружая ноги получать необходимые физические нагрузки для всех групп мышц верхней части тела: плеч, рук, спины, грудных мышц и мышц пресса. Также при движении на хендбайке люди старшего возраста получают необходимые кардио тренировки. С возрастом у человека могут начаться проблемы с координацией а велосипедные прогулки по парковым территориям, благотворно влияющие на нервную систему, становятся недоступными. Движение на хендбайке является безопасной альтернативой, за счет устойчивости техники.

Актуальность проекта предоставляющего возможность пожилым людям кататься на хендбайках заключается в своей безопасности, щадящем режиме нагрузок и в тоже время полноценных кардио и физических тренировок позволяющих поддерживать и укреплять здоровье участников проекта.



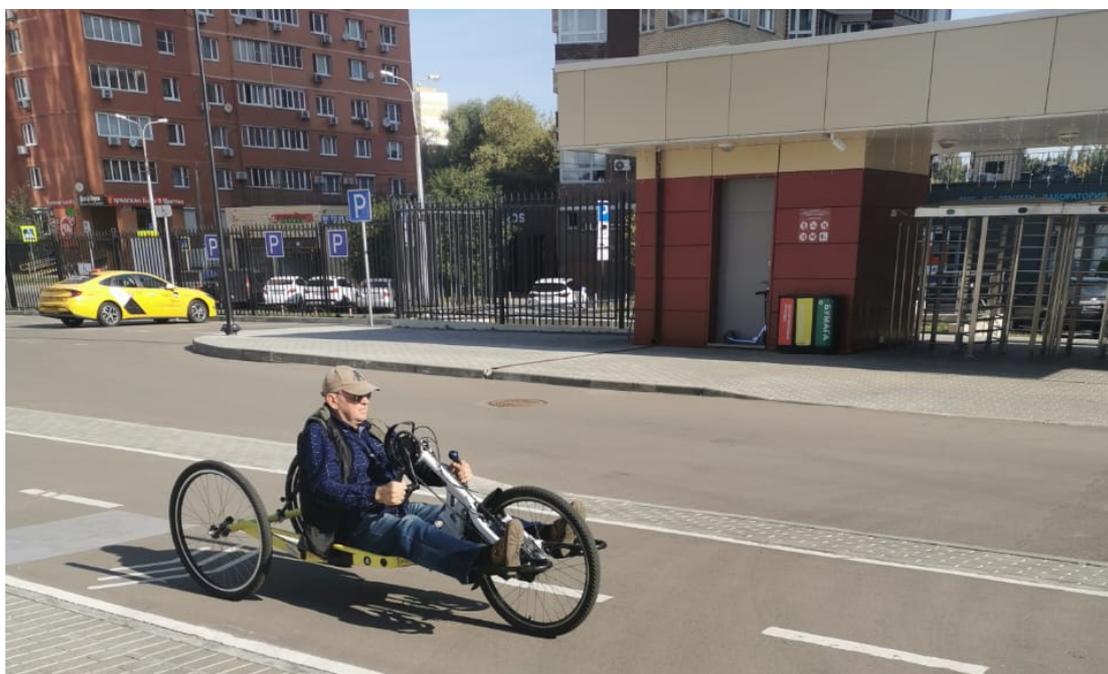
Миссия проекта

Развитие лучших морально-нравственных и волевых качеств участников проекта: уверенности, самостоятельности, целеустремленности, доброты и жизнерадостности.



Цель проекта

Основной целью проекта «Активное долголетие на хендбайке», является содействие сбережению и укреплению здоровья пожилых людей путем предоставления возможности заниматься новой физической активностью на свежем воздухе.



Задачи проекта

- Предоставление новой физической активности для людей старшего поколения;
- Укрепление физического и психологического здоровья пожилых людей;
- Формирование и укрепление социальных связей;
- Увеличение продолжительности активной жизни людей старшего поколения;
- Масштабирование проекта на муниципалитеты Московской области, в центрах «Активное долголетие».



Направления деятельности

1. Организация регулярных тренировок на хендбайках для людей старшего возраста;
2. Проведение спортивных мероприятий: Подмосковный хендбайк-парад для людей старшего возраста «Активное долголетие на хендбайке» в парковых территориях Московской области;
3. Организационно-консультативная помощь в реализации проекта в других регионах и муниципалитетах при масштабировании проекта;
4. Обучение волонтеров, оказывающих помощь людям старшего поколения – участникам проекта.

Концепция

Социальная, физическая и психологическая реабилитация людей старшего поколения, при помощи физкультурно- досугового времяпрепровождения.



Целевая аудитория

Люди старшего возраста, участники национального проекта «Демография» федеральной программы «Старшее поколение».

Этапы развития

- С мая по октябрь 2024 года проект реализовался Фондом «Качество жизни» совместно с центрами «Активное долголетие» в г.о. Мытищи.

Прогноз дальнейшего развития проекта

За время реализации социального проекта «Активное долголетие на хендбайке», в нем приняли участие более 100 граждан старшего возраста, получателей услуг Мытищинских центров «Активное долголетие»

В Российской Федерации реализуется Национальный проект «Демография» в программе которого существует программа «Старшее поколение» в рамках которой реализуются региональные программы Долголетие. Реализованный Фондом «Качество жизни» социальный проект получил высокую оценку участников и руководителей центров Активное долголетие тем самым подтвердив целесообразность к реализации в рамках других регионов.

