

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



**Самый здоровьесберегающий
спортивный проект «серебряных»
волонтеров Тюмени и Тюменской
области**

О проекте



ЦЕЛЬ

Улучшение качества жизни граждан старшего поколения через мотивацию их к активности, сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих, повышение культуры здорового образа жизни и вовлечение в общественную добровольческую деятельность в области физической культуры и спорта

ЗАДАЧИ

- 1 Организация обучения инструкторов «серебряного» возраста основам современных спортивных и воркаут-направлений для дальнейшего применения на практике в добровольческой деятельности
- 2 Развитие спортивного "серебряного" добровольческого движения, популяризация активного долголетия и ЗОЖ посредством проведения систематических уличных спортивных занятий воркаут-инструкторами 55+ для жителей области разных возрастных групп
- 3 Внедрение нового добровольческого направления "Фитнес-центр на дому"
- 4 Создание спортивного интернет-рубрикатора "ПРОкачаемся" для активного старшего поколения синхронизированного с вновь созданным RUTUBE-каналом проекта
- 5 Организация Первой Областной Спартакиады дворовых команд 55+
- 6 Создание методического кейса по внедрению и развитию проекта

На кого нацелен проект

- /// **Активные граждане старшего поколения в возрасте 55+ с желанием реализовать себя в добровольческой деятельности**
- /// **Жители Тюменской области вне зависимости от возраста, в том числе семьи мобилизованных**



География проекта

г. город Тюмень
Тюменская область

Сроки реализации

01.07.2023 - 30.06.2024



Виды добровольческих активностей



Благотворительные занятия
с населением
любых возрастов



Открытые
благотворительные тренировки
и лайт-разминки для населения



Мастер-классы
и лекции по основам ЗОЖ



Презентация лучших ВОРКАУТ-практик
для людей старшего возраста



Обучение сверстников базовым
ВОРКАУТ-упражнениям



Первый в Тюменской области спортивный интернет-рубрикатор "ПРОкачаем" для активного старшего поколения синхронизированный со специальным RUTUBE-каналом проекта и Службой заботы» для посетителей портала - онлайн поддержка, где можно задать в режиме онлайн интересующиеся вопросы, получить информацию о мероприятиях, пообщаться со спорт-инструкторами 55+

Качественные показатели



реализован курс обучения для слушателей старшего поколения Тюмени и области по подготовленной программе "Серебряный" спортивный инструктор с 0



повысилась информированность граждан о возможностях на пенсии



улучшилось физическое самочувствие и психоэмоциональный фон участников проекта



участники проекта вовлечены в активную, полезную деятельность



созданы условия для доступных бесплатных занятий спортом всем категориям населения



успешно развивается "серебряное" добровольчество в области спорта и сохранения здоровья



Партнеры проекта



Департамент социального
развития Тюменской
области



АУ СОН ТО и ДПО
«Региональный центр
активного долголетия,
геронтологии и
реабилитации»



Ассоциация организаций
социального обслуживания
населения Тюменской
области



Спортивный клуб
«Академия восточных
единоборств»



ЗАО «Сибинформбюро»



АНО «Тюменская область
сегодня»



Центр развития творчества
детей и юношества «Контакт»



Школа йоги «Мудра»



Сеть фитнес-клубов
«Athletic Gym»



Спортивно-оздоровительный
центр «Зодчий»

БАБУШКИН
ВОРКАУТ

