

Гуманитарный проект  
**«С активным долголетием отпразднуем столетие!»**  
 для людей пожилого возраста

1.	Наименование проекта	Гуманитарный проект <b>«С активным долголетием отпразднуем столетие!»</b>
2.	Наименование организации	Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Центрального района г. Минска»
3.	Физический и юридический адрес организации. Телефон, факс, e-mail	<u>Физический адрес</u> организации - 220029 г. Минск, ул. Красная, 3 тел. +37517 351 68 43 <u>Юридический адрес организации</u> - 220029 г. Минск, ул. Красная, 3 тел.+37517 353 65 03, факс +37517 243 66 37
4.	Информация об организации	Центр является государственным учреждением социального обслуживания, деятельность которого направлена на организацию и оказание социальных услуг гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в формах полустационарного, нестационарного, срочного социального обслуживания, социального обслуживания на дому, а также содействие активизации собственных усилий граждан по предупреждению, преодолению трудной жизненной ситуации и (или) адаптации к ней. Целью деятельности Центра является осуществление на территории Центрального района г. Минска организационной, методической и практической деятельности по социальному обслуживанию граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.
5.	Руководитель организации	Скрипкина Татьяна Александровна, директор тел. +375 17 353 65 03
6.	Менеджер проекта	Беленкевич Екатерина Александровна, заведующий отделения дневного пребывания граждан для пожилого возраста, тел.+375 17 351 68 43, +375 17 351 68 43
7.	Прежняя помощь, полученная от других иностранных источников	-
8.	Требуемая сумма	6 240\$
9.	Софинансирование	150 \$
10.	Срок проекта	18 месяцев
11.	Цель проекта	Помочь людям пожилого возраста сохранить здоровье на долгие годы, улучшить их эмоциональное состояние, вовлечь в активную общественную жизнь, повысить качество и доступность социальных услуг в г. Минске.
12.	Задачи проекта	Создание необходимых условий и развитие новых видов услуг для оздоровления пожилых людей, организация

		спортивного досуга пожилых людей и приобщение их к здоровому образу жизни. Помощь людям зрелого возраста в выработке привычки к самостоятельной организации и планированию досуга.
13.	Детальное описание деятельности в рамках проекта в соответствии с поставленными задачами	<p><i>В рамках деятельности проекта планируется:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудовать спортивный зал для занятий оздоровительной гимнастикой.</li> <li>2. Расширить возможности для образования, оздоровления и досуга минчан старшего возраста.</li> <li>3. Помочь людям старшего возраста определиться с подходящей для них активностью.</li> </ol>
14.	Обоснование проекта	<p>Занятия цигун, йогой не имеют возрастных рамок, однако особую пользу они могут принести пожилым людям, поскольку являются оптимальным видом щадящей физической нагрузки для представителей «золотого» возраста. Регулярные занятия улучшают тонус организма и придают бодрость.</p> <p>Оздоровительный цигун — это простая и понятная практика, которая помогает поддерживать высокий уровень жизненной энергии во всех системах нашего организма. В ее основе — регуляция тела, дыхания и ума, сочетание плавных красивых движений с медленной музыкой.</p> <p>Йога укрепляет мышцы, восстанавливает естественную подвижность в суставах, улучшает память, концентрацию, кровообращение, стимулирует работу иммунной системы. Она работает всесторонне, укрепляет и совершенствует весь организм. Занятия обычно завершаются формами для отдыха и расслаблению. Именно поэтому ТЦСОН Центрального района организует и проводит занятия цигун, йогой, для людей старшего возраста.</p> <p><i>Проект поможет улучшить условия занятий и тем самым повысить качество жизни минчан старшего возраста.</i></p> <p>Тренироваться можно по-разному. Для того чтобы поддерживать у посетителей центра высокую мотивацию к регулярному занятию спортом ТЦСОН планирует благодаря проекту организовывать разноплановые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по настольному теннису</li> <li>- велопрогулки</li> <li>- открытые занятия по оздоровительным практикам</li> </ul> <p>мастер-классы</p>
15.	Деятельность после окончания проекта	Постоянно
16.	Бюджет проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение условий деятельности кружков по оздоровительным направлениям:</li> </ul> <p>Оборудование спортивного зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будо-маты 20 м.кв. –620\$,</li> <li>- зеркала, 4 м.п.- 340\$,</li> <li>- коврики из плотного ПВХ (HD PVC), 12 шт.-200\$,</li> <li>- блоки (кирпичи), 24 шт. – 150 \$,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- болстеры (валики для шеи и спины), 12шт.- 145\$,</li> <li>- пледы (одеяла для релаксации), 12шт.-100\$,</li> <li>- колонка для проведения занятий на улице, 1шт.- 110\$</li> <li>- стул складной для йоги, 12шт. – 650\$</li> <li>- шкаф-купе 2500*2000*600– 770\$</li> <li>- шкаф с замками на 12 ячеек – 2300*800*400 - 820\$</li> <li>- вешалка, длина 1200–210\$</li> <li>• Расширение спектра услуг кружка</li> </ul> <p>«Физкультура 60 плюс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- велосипеды – 5 шт. – 1 200\$,</li> <li>- стол для настольного тенниса - 1 шт.- 730 \$</li> <li>- ракетки для настольного тенниса – 4 шт. – 40\$</li> <li>- мячи волейбольные, 2шт. - 80\$</li> <li>- массажные мячи, 12шт. – 40\$</li> <li>палки гимнастические, 12шт. – 35\$</li> </ul>
--	--	---

**Application for funding the humanitarian project “With active longevity let's celebrate the centenary!” for elderly people**

1.	Name of the project	Humanitarian project «With active longevity let's celebrate the centenary!»
2.	Наименование организации	State Institution "Territorial center of social services for the population of the Central district of Minsk"
3.	Physical and legal address of the organization. Phone, fax, e-mail	<u>The physical address of the organization is</u> 220029 Minsk Chyrvonaja St., 3 Tel. +37517351 68 43 <u>The legal address of the organization is</u> 220029 Minsk, st. Red, 3 Tel. +37517353 65 03, fax +37517243 66 37
4.	Organization information	The center is a state institution of social services, whose activities are aimed at organizing and providing social services to citizens in challenging life situations, in the forms of semi-stationary, non-stationary, urgent social services, social services at home, as well as promoting the activation of citizens' own efforts to prevent, overcome difficult life situation and (or) adaptation to it. The purpose of the Center's activities is to carry out organizational, methodological and practical activities on social services to citizens in difficult life situations on the territory of the Central District of Minsk.
5.	Head of the organization	Skripkina Tatiana Alexandrovna, director of tel. +37517 353 65 03
6.	Project manager	Belenkevich Ekaterina Alexandrovna, specialist in social work of the day care department for the elderly, tel. +375 17 351 68 43, +375 17 337 66 55
7.	Previous aid received from other foreign sources	-
8.	Required amount	6 240 \$
9.	Co-financing	150 \$
10.	Project term	18 months
11.	Goals of the project	To help and facilitate elderly people to live a longer and healthier life, improve their emotional state, involving them in active social life, upgrade the quality and accessibility of social services in Minsk.
12.	Objectives of the project	Creation of the necessary conditions and providing new types of services for the well-being of the elderly, Arranging sports leisure activities for the older people and their familiarization with a healthy lifestyle. Helping retired people age in developing the habit of independent organization and planning of leisure.

13.	Detailed description of the activities within the project in accordance with the assigned tasks	<p>Within the framework of the project it is planned:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To equip a gym for recreational gymnastics for the elderly.</li> <li>2. To expand opportunities for education, health improvement and leisure activities for older Minsk residents.</li> <li>3. Help older people decide which activity is right for them.</li> </ol>
14.	Justification of the project	<p>Qigong and yoga classes have no age limits. Qigong and yoga possess great potential and can be of particular benefit to the elderly, since these practices are the optimal type of gentle physical activity for the people of the "golden" age. Regular exercises are certain to improve the tone of the body and give vigor.</p> <p>Health Qigong is a simple and understandable practice that helps maintain a high level of vital energy in all systems of a human body. It is based on the regulation of the body, breath and mind, a combination of gliding beautiful movements with slow music.</p> <p>Yoga strengthens muscles, restores natural mobility in the joints, improves memory, concentration, blood circulation, stimulates the immune system. It works holistically, strengthens and improves the entire body. At the end of the classes special forms and asanas are performed for relaxation as well as for a brief rest. That is why the Territorial center of social services for the population of the Central district of Minsk promotes, organizes and conducts qigong, yoga for older people.</p> <p>The project will help improve the conditions for classes and thereby improve the quality of life of older Minsk residents.</p>
15.	Post-project activities	Constantly
16.	Project budget	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improving the conditions for the activities of circles in health areas:</li> </ul> <p>Gym equipment:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budo mats 20 sq.m. – 620\$,</li> <li>- mirrors 4 m.p.- 340\$,</li> <li>- mats made of dense PVC (HD PVC) 12 pc. - 200 \$,</li> <li>- blocks (bricks), 24 pc. - 150 \$,</li> <li>- bolsters (rollers for the neck and back), 12 pc. - 145 \$</li> <li>- blankets (blankets for relaxation), 12 pc. - 100 \$</li> <li>- a portable Bluetooth hi-fi for conducting classes outdoors 110\$.</li> <li>- yoga chair, 12 pc. - 650 \$</li> <li>- sliding-door wardrobe 2500*2000*600 – 770\$</li> <li>- cabinet with locks for 12 cells 2300*800*400 - 820\$</li> <li>- hanger with pegs (hooks) – 1,2 m- 210\$</li> <li>• Expansion of the range of services of the interest group "Physical education 60 plus":</li> <li>- bicycles - 5 pcs. – 1 200\$,</li> <li>- table tennis table - 1 pc. - 730 \$</li> <li>- table tennis rackets - 4 pcs. – 40\$</li> <li>- volleyball 2 pc. - 80 \$</li> <li>- massage balls 12 pc. - 40 \$</li> <li>- gymnastic sticks 12 pc. - 35 \$</li> </ul>

