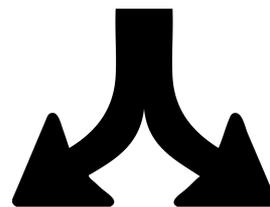


Затанцуй свой возраст:

танцуй, чтобы быть молодым!

Затанцуй
свой возраст:
танцуй,
чтобы быть
молодым!

Проект направлен на создание оздоровительного движения повышающего качество жизни за счет организации групповых занятий танцами для людей возраста 60+



укрепление
физического
здоровья



преодоление
социальной
разобщенности

Социальная значимость проекта:



452 646



Рекомендации ВОЗ по физической активности

для пожилых людей 65 лет и старше



не менее

150
-300

минут

физической активности
умеренной интенсивности

не менее

75
-150

минут

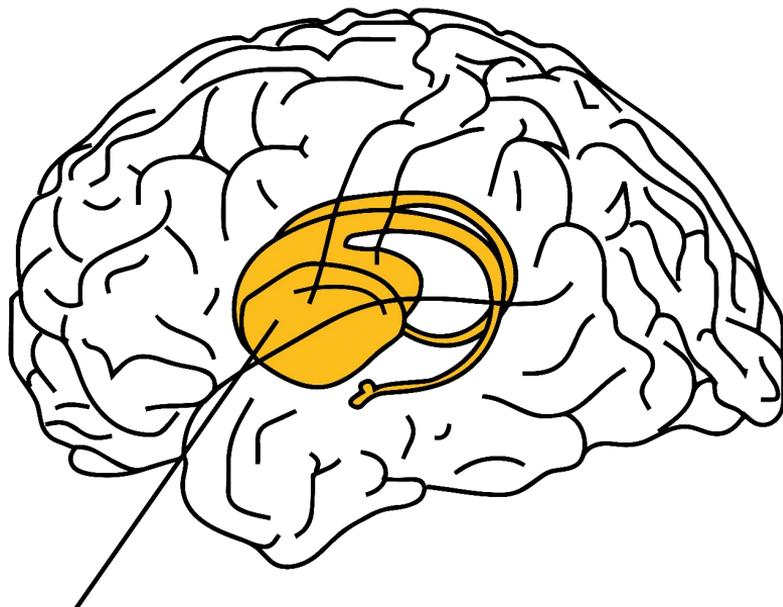
физической активности
высокой интенсивности

или





frontiers



Hippocampus

- **память и обучение**
- **чувство равновесия**
- **когнитивные способности**
- **эмоции**
- **пространственное ориентирование**

Проблема, на решение которой направлен проект:

Профессиональная изоляция

Снижение качества жизни



Недостаток общения



гиподинамия, избыточный вес

Задача 1

Повысить уровень осведомленности пенсионеров о танцах, как способе улучшения качества их социальной жизни



01

Провести входное исследование удовлетворенности качеством социальной жизни среди участников проекта. Занести результаты в таблицу.



02

Разработать информационные буклеты о пользе танцевальных упражнений для лиц пожилого возраста и распространить их целевой аудитории.



03

Провести итоговое исследование осведомленности о способах улучшения качества социальной жизни участников проекта.



Задача 2

Сформировать танцевальные навыки у лиц пожилого возраста- участников проекта



01

Арендовать помещение, приобрести музыкальное оборудование для проведения занятий.



02

Привлечь фитнес-тренера и хореографа для проведения занятий, заключить договоры.



03

Организовать танцевальные группы представителей старшего поколения.



04

Проводить регулярные танцевальные занятия.



05

Организовать отчетные выступления коллективов.



06

Организовать поощрение участников сувенирной продукцией.

Задача 3

Обеспечить информационное сопровождение проекта в социальных сетях



01

Привлечь smm-специалиста для работы в социальных сетях.



02

Подготовить социальный ролик танцующих лиц пожилого возраста.

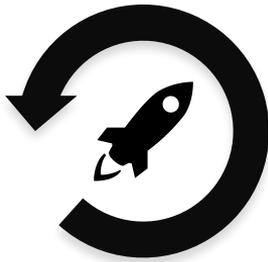


Участники проекта:

- 100 лиц пожилого возраста
- 4 спортивных специалистов (хореографов)
- 10 волонтеров
- 4 учреждения социальной защиты населения
- 3 эксперта
- 1 учреждение культуры
- 1 учреждение образования

Мероприятия:

- 10 установочных встреч
- 2 опроса
- 64 танцевальных занятия
- 1 итоговое выступление участников (фестиваль)
- съемка 1 социального видео-ролика



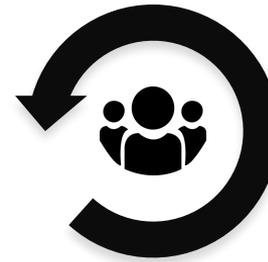
Запуск проекта
подготовка документов

03.03.2024 - 01.05.2024



Размещение информации

03.03.2024 - 01.05.2024



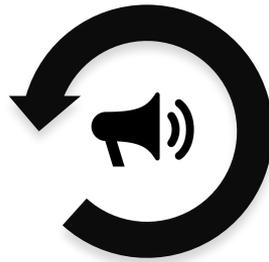
Формирование групп

03.04.2024 - 17.04.2024



Проведение занятий

18.04.2024 - 01.08.2024



Отчетное выступление

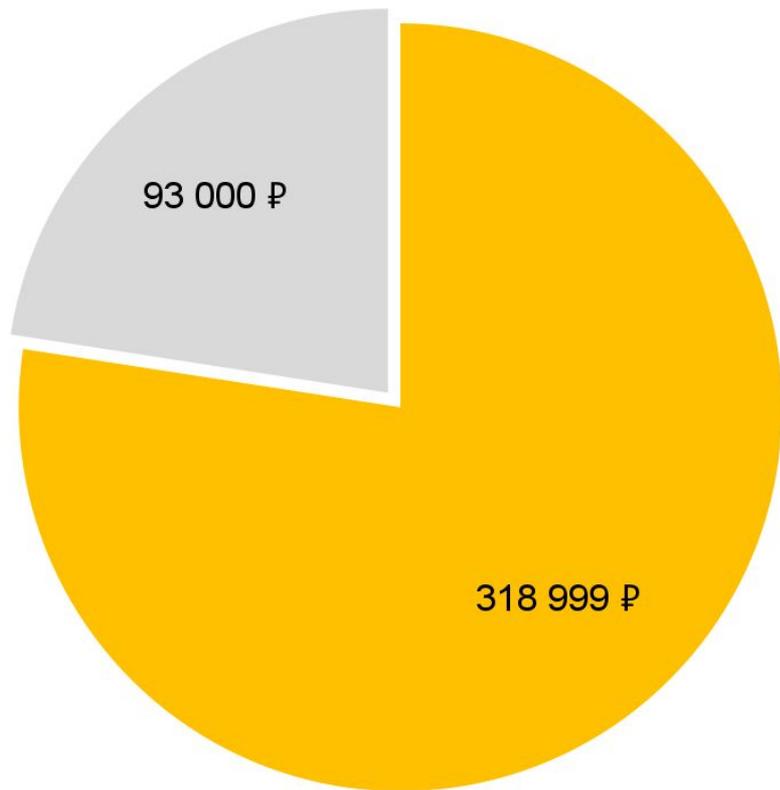
01.06.2024 - 22.08.2024



Завершение проекта

23.08.2024 - 30.10.2024

Бюджет проекта



Цель:

Улучшение физического и психо-эмоционального состояния пенсионеров в возрасте 60+ через привлечение их к танцевальным тренировкам

- Общая запрашиваемая сумма
- Софинансирование



Затанцуй свой возраст:

танцуй, чтобы быть молодым!