



Обучение "серебряных"  
волонтеров на инструкторов  
йоги в рамках проекта  
«Активное долголетие» в  
Липецкой области

---



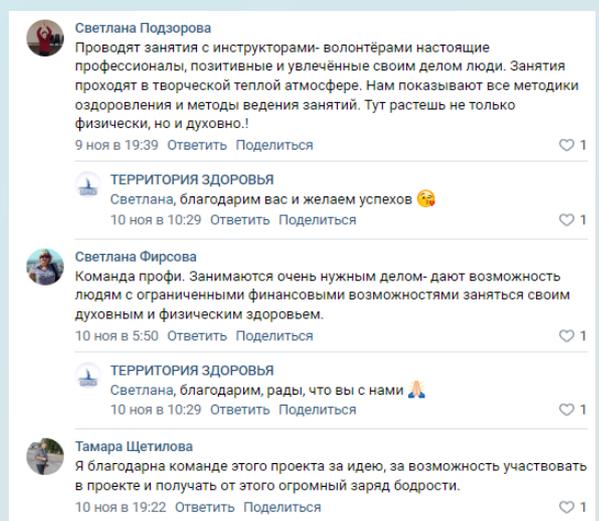
При поддержке губернатора Липецкой области, в рамках проекта «Активное долголетие», при сотрудничестве Управления социальной политики и НКО «Территория здоровья», во всех муниципалитетах было проведено анкетирование участников проекта «Активное долголетие», чтобы узнать желающих обучаться ЙОГЕ, среди них были отобраны 2-3 самых активных волонтера, которые уже начали свое обучение. ОБУ «ЦСЗН Липецкой области» организовали еженедельную доставку «серебряных» волонтеров-инструкторов на обучение, из всех муниципалитетов области.



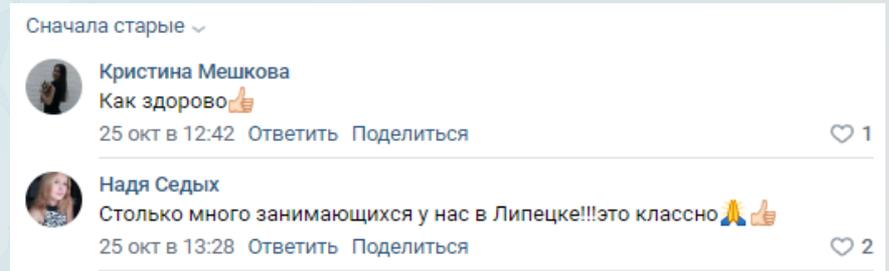


Перед ними была поставлена задача не просто обучиться навыкам ЙОГИ, но и в дальнейшем распространить данную практику среди других участников проекта «Активное долголетие». «Серебряные» инструктора-волонтеры, **бесплатно проходят подготовку** с профессиональными преподавателями физической культуры, йоги, медицинскими работниками и другими квалифицированными специалистами. Они факультативно получают базовые знания по анатомии человека, психологии и педагогике занятий в группах, навыки оказания первой медицинской помощи.





После обучения «серебряные» инструктора-волонтеры могут реализовать себя в профессии в сфере ЗОЖ и получить дипломом государственного образца о дополнительной профессиональной подготовке, с присвоением квалификации «Инструктор-методист по йоге». Некоторые наши «серебряные» инструктора-волонтеры уже начали преподавать оздоровительные практики для других граждан, желающих приобщиться к здоровому образу жизни, данные занятия проводятся **на бесплатной основе, во всех районах Липецкой области.**





Инструктора-волонтеры факультативно получают базовые знания по анатомии человека, психологии и педагогике занятий в группах, навыки оказания первой медицинской помощи, изучают движения из зумбы, скандинавскую ходьбу.



После обучения они могут реализовать себя в профессии в сфере ЗОЖ и получить дипломом государственного образца о дополнительной профессиональной подготовке, с присвоением квалификации «Инструктор-методист по йоге».



Наши «серебряные» инструктора-волонтеры уже начали преподавать оздоровительные практики для других граждан, желающих приобщиться к здоровому образу жизни, данные занятия проводятся на бесплатной основе, во всех районах Липецкой области.



- 50 "серебряных" волонтеров-инструкторов обучились ЙОГЕ
- более 30 уроков ЙОГИ было проведено для инструкторов-волонтеров.
- 38 инструкторов-волонтеров уже начали преподавать ЙОГУ для всех желающих (10 - в г.Липецке, 28 - в районах области)
- 568 человек по всей Липецкой области уже занимаются ЙОГОЙ с "серебряными" волонтерами-инструкторами



# Результаты

Волонтеры смогут преподавать занятия для граждан 55+, помогая им улучшить здоровье и повысить качество жизни региона в целом.

С выходом на пенсию участники не останутся одинокими и получат возможность реализовать себя в новой профессии.

Эффективность и доступность оздоровительных практик для граждан Липецкой области.

Участники проекта смогут общаться в кругу единомышленников, что отражается на их успешной адаптации в современном обществе.

Популяризация волонтерства среди лиц пенсионного и предпенсионного возраста.

