



**Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения Северного округа»**

**Отдел социального обслуживания населения
муниципального района Сергиевский**

Социальный проект

«Подари себе здоровье!»

КОМАНДА ПРОЕКТА

Сотрудники отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Сергиевский



Тренер – социальный работник Татьяна Лемкова

В 2022 году награждена дипломом 2 степени Министерства спорта Самарской области за участие в областном туристическом фестивале «Туриада» в дисциплине Северная ходьба. В октябре 2023 года получила удостоверение «Инструктор по Северной ходьбе»



Цель проекта:

сохранить и укрепить здоровье сотрудников,
создать благоприятную психоэмоциональную
обстановку в коллективе



В марте 2024 года стартовал микропроект «Подари себе здоровье!».

В 6 участках социального обслуживания м. р. Сергиевский с социальными работниками были проведены круглые столы по популяризации здорового образа жизни.

Распространено 96 информационных буклетов по ЗОЖ.



Участки социального проекта:

Проект «Подари себе здоровье» направлен на улучшение физического здоровья и продвижению здорового образа жизни для социальных работников. Регулярная физическая активность способствует укреплению и сохранению здоровья, снижает риск развития заболеваний II типа, рака, инсульта.

В ходе реализации проекта 100 социальных работников приобретут знания и навыки по адаптивной физкультуре, доказательной гимнастике, спортивной ходьбе. Социальные работники получат полезные знания и навыки, заряд бодрости и энергии, улучшат свое физическое и психоэмоциональное состояние, все эти факторы будут способствовать дальнейшему развитию.



Адрес организации:
446370, Самарская область,
Эрзянский район, с. Ерасовый Яр,
ул. Тополевая, д.3
Тел.: 8 (8462) 2-18-00, 8 (8462) 234-06-84
E-mail: zozh@erzjanet.ru
Сайт: <http://zozh1.ru>

Адрес структурных подразделений:

446030, Самарская область,
Колыбельский район, с. Колыбель,
ул. 40 лет Октября, д. 44
Телефон: 8 (8462) 2-17-00, 8 (8462) 2-22-99
E-mail: zozh@erzjanet.ru

446370, Самарская область,
Ерзянский район, с. Ерасовый Яр,
пер. Степановский, д. 4а
Телефон: 8 (8462) 3-57-12
E-mail: zozh@erzjanet.ru

446140, Самарская область,
Сергиевский район, с. Сергиевское,
ул. Тополевая, д. 4
Иск. телефон: 8 (8461) 2-27-08
E-mail: zozh@erzjanet.ru

446010, Самарская область,
Шенниковский район, м.д. ст. Шенники,
ул. Советская, д.1
Тел.: 8 (8461) 2-26-84
E-mail: zozh@erzjanet.ru

446040, Самарская область,
Чапуринский район,
с. Чапуры, ул. Советская, д.10,
Т. 8(8461) 2-28-90
E-mail: zozh@erzjanet.ru

Режим работы:
Помощь оказывается с 9:00 до 18:00
Суббота, воскресенье - выходные
Время проведения: с понедельника по пятницу
АНО «ЗОЖ» Самарского района
Вопрос: 2024, 2024

АНО Инициатива здорового образа жизни
«ПОДАРИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ!»
ОБЩЕСТВЕННАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ИНИЦИАТИВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
ОБЩЕСТВЕННАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ПОДАРИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ»

В апреле 2024 года тренер по северной ходьбе
провел первые массовые мастер-классы по северной ходьбе.



В мае 2024 года на базе социального партнера МАУ «Олимп» с сотрудниками отдела был проведен мастер-класс по северной ходьбе. Социальные работники приобрели знания по владению техникой и навыкам северной ходьбы. Тренер по северной ходьбе рассказал о правилах техники, основных ошибках при северной ходьбе.





Северная ходьба уникальна тем, что полезна для всех – от любителей до профессионалов!
Заниматься ею можно в любое время года.

В августе 2024 года состоялось итоговое мероприятие проекта.

В рамках проекта участники достигли запланированную цель – с помощью техники северной ходьбы сохранили и укрепили свое здоровье, научились основам здорового образа жизни, получили возможность разнообразно и интересно проводить свой досуг!

Микропроект «Подари себе здоровье» объединил сотрудников в дружный спортивный коллектив!



- ГКУ СО «КЦСОН Северного округа»
- Спортивный комплекс МАУ «Олимп» м.р. Сергиевский

Партнеры

Освещение проекта осуществлялось на сайте АНО «ЦСОН Северного округа», на официальных страницах учреждения и социальных партнеров в социальных сетях «Одноклассники» (690 подписчиков), «ВКонтакте» (425 подписчиков), Спортивный комплекс «Олимп» м.р. Сергиевский (5130 подписчиков), Северная ходьба//Сергиевские ЛИСЫ (93 подписчика).

