**Социальный проект:**

**« Второе дыхание»**

**Краткое описание проекта:**

Открытие спортивной группы для женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, с элементами танцевально-двигательной терапии на базе территориального центра социального обслуживания населения Глубокского района (далее ТЦСОН).

**Проблема и аудитория:**

**Аудитория -** женщины, которые находятся в трудной жизненной ситуации: малоимущие женщины, женщины, признанные находящимися в социально опасном положении, женщины, которые пострадали от домашнего насилия (далее ЦГ).

Человек, который оказался в трудной жизненной ситуации, не всегда способен выйти из нее самостоятельно. Особенно нуждаются в помощи женщины. Они теряют интерес к окружающему миру, у них наблюдается упадок сил, появляются самоуничижительные мысли. Занятие спортом и танцами - это одно из решений данной проблемы, направленное на воспитание самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств. Все виды спорта оказывают положительное влияние на самооценку, возникает чувство собственной компетентности. Занятия спортом и танцами улучшают навыки самоконтроля и саморегуляции.

На 01.01.2019 г. в Глубокском районе 87 семей признаны находящимися в социально опасном положении. В 2018 году государственная адресная социальная помощь была назначена 255 малоимущим семьям, 238 семьи из которых заявителями были женщины. За 2018 год в территориальный центр социального обслуживания населения Глубокского района из Глубокского РОВД было прислано 58 информированных согласий, которые были подписаны женщинами, пострадавшими от домашнего насилия. С каждым годом количество женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию, возрастает. У многих из них нет возможности приобрести абонемент в тренажерный зал или оплатить уроки танцев.

**Решение (общие и конкретные):**

Создание фитнес зала и танцевального зала на базе Территориального центра социального обслуживания населения с целью улучшения качества жизни у ЦГ, профилактики употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак и др. наркотики).  
**Конкретные шаги:**

-провести анкетирование среди ЦГ и выявить желающих изменить себя и свою жизнь по средствам занятий спортом и танцами;

-привлечь волонтеров в лице хореографа и инструктора по фитнесу;

-сформировать группы из ЦГ для занятий фитнесом и танцами;

-закупить спортивный инвентарь;

-закупить необходимое оборудование для проведения тренировок и уроков танцев;

-проводить занятия по фитнесу и урокам танцев;

**Цель проекта:**

-снятие стресса, напряжения, преодоление трудных жизненных ситуаций с помощью физических упражнений и танцев;

-повысить самооценку у ЦГ;

-профилактика употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак и др. наркотики);

-пропаганда здорового образа жизни;

**Эффект проекта:**

**-**уменьшение количества женщин, употребляющих психоактивные вещества (алкоголь, табак и др. наркотики);

-повышение самооценки у ЦГ и переосмысление их жизненных ценностей;

- привлечение новых членов в группы по занятию танцами и фитнесом;

**Перспективы и устойчивость проекта:**

После реализации проекта занятия с женщинами, которые находятся в трудной жизненной ситуации, будут продолжаться, будут привлекаться новые участники в группы, создаваться группы самопомощи (т.к. люди, которые справились с личной проблемой, - лучшие помощники). В дальнейшем планируется проводить занятия по танцам для семейных пар с целью гармонизации супружеских отношений.

**Что сделано:**

При отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста Территориального центра социального обслуживания населения Глубокского района работают 2 кружка спортивной направленности, целью которых является физическая реабилитация людей пожилого возраста.

Кружок « Движение в радость» объединяет любителей скандинавской ходьбы и кружок « Аква», в рамках которого занятия проходят в бассейне.

В 2016 году при финансовой поддержке Датского Красного Креста и Европейского союза был реализован проект « Азбука активной жизни», целью которого было создание условий для поддержания процесса физической реабилитации и укрепления здоровья людей пожилого возраста. Бюджет волонтерской инициативы составил 797,9 рублей. Для реализации проекта был приобретен необходимый спортивный инвентарь.

**Что будет сделано:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Срок реализации** | **Исполнители** |
| **1.Подготовительный этап** | | | |
| 1.1 | Проведение анкетирования среди ЦГ с целью выявления желающих изменить себя и свою жизнь | 1-й месяц реализации проекта | специалисты ТЦСОН |
| 1.2 | Привлечение волонтеров в лице хореографа и инструктора по фитнесу | 1-й месяц реализации проекта | специалисты  ТЦСОН |
| 1.3 | Формирование групп из ЦГ для занятий спортом и танцами | 1-й месяц реализации проекта | специалисты  ТЦСОН |
| 1.4 | Закупка необходимого оборудования и спортивного инвентаря | 2-й месяц реализации проекта | специалисты  ТЦСОН |
| **2.Основной этап** | | | |
| 2.1. | Проведение занятий по хореографии и фитнесу | 3-й и последующие месяцы реализации проекта | волонтеры |
| **3.Заключительный этап** | | | |
| 3.1 | Проведение опроса и анкетирования с целью выявления изменений в жизни и поведении членов ЦГ | заключительный месяц реализации проекта | психолог ТЦСОН |
| 3.2 | При наличии положительного результата будут созданы методические рекомендации для обмена опытом с коллегами других регионов | заключительный месяц реализации проекта | специалисты ТЦСОН |

**Бюджет:**

**Закупка спортивного инвентаря:**

степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки, диски «Здоровье», шары гимнастические, колеса для упражнений, обручи, обручи массажные, мячи.

**Сумма: 3980 рублей.**

**Закупка оргтехники:**

ноутбук ASUS\*507UB-EJ285, две колонки для ноутбука, USB-флеш-накопитель.

**Сумма: 1680 рублей.**

**Закупка оборудования для раздевалок:**

скамейки для раздевалки, вешалки напольные, кулер для воды, бутыли с водой, наборы одноразовой посуды (стаканчики).

**Сумма: 1523 рубля.**

**Итого: 7183 рубля.**