

ЗАЯВКА
на участие в Межрегиональном конкурсе социальных проектов
«Комфортная среда обитания. Год памяти и славы»
в рамках социальной программы развития регионов присутствия
угледобывающей промышленности в 2020 г.

I. Титульный лист

1. Название номинации «Территория здоровья»

2. Название проекта «БиблиоСпортZall»

3. Заявитель: организация, инициативная группа, частное лицо
(необходимое подчеркнуть)

4. Для организации-заявителя:

- название организации: Муниципальное бюджетное учреждение «Централизованная библиотечная система» Ванинского муниципального района Хабаровского края

- адрес местонахождения организации: Хабаровский край, п.Ванино, Приморский бульвар, д.8

сайт – www.cbs.vanino.shl.muzkult.ru

социальные сети: Одноклассники – «Библиотека поселка Ванино»,
Instagram – bibliotekavanino;

5. Руководитель проекта:

- Ф.И.О., должность: директор МБУ ЦБС Н.Ш.Суламберидзе

II. Описание проекта «БиблиоСпортZall»

1. Обоснование социальной значимости проекта

Данный проект ориентирован на пенсионеров от 55 лет и старше, жителей п.Ванино и, возможно, из близлежащих больших поселков: Октябрьский, Токи.

В п. Ванино проживает 15314 человек. Из них людей пенсионного возраста 4130. Большая часть этих людей уже не работает. Меняется сам образ жизни, что часто приводит к неблагоприятным последствиям, связанным с дефицитом физических движений и сужением круга общения, в том числе в период выхода из пандемии. В поселке Ванино недостаточно мест для занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой по сохранению здоровья у пенсионеров, а оплата занятий в профильных учреждениях требует большого денежного вложения.

У инициативной группы сотрудников библиотеки п.Ванино возникла идея о создании тренажерного зала в стенах библиотеки.

Библиотека расположена в центре поселка. Есть зал для занятий, а у библиотечных работников есть возможность и желание вести просветительскую деятельность. Библиотека работает и в субботу, и в воскресенье. Площадь помещения «Лекционный зал» составляет 40 м², что вполне достаточно, чтобы удобно расположить всё оборудование и разместить 5-6 человек.

В основе проекта – саморазвитие и здоровый образ жизни, как читателей, так и жителей Ванино возраста 55+. Занятия в зале – абсолютно бесплатны, что крайне актуально и востребовано в данное время.

В библиотеке п. Ванино для жителей возраста 55+ проводится большая и разнообразная работа: работает программа «Вместе в электронный век»; проводятся оздоровительные занятия «Йога с книгой»; проводятся регулярные заседания клуба читателей «Поговорим по душам» (<http://cbs-vanino.shl.muzkult.ru/news/42163487>).

Велотренажеры, эллиптический тренажер, круг здоровья – почти как в фитнес-клубе. Для каждого посетителя включается видеоролик о правилах пользования тренажерами. Для этого используется ноутбук с установленным программным обеспечением и телевизор.

2. Цель проекта: Обеспечение и поддержка читателей и пожилых жителей поселка Ванино, в том числе в период комфортного выхода из пандемии.

Задачи проекта:

1. Создание условий для занятий по сохранению здоровья и активного долголетия людей пожилого возраста в центральной библиотеке п. Ванино.

2. Проведение оздоровительных занятий в «БиблиоСпортZalle», проведение просветительских мероприятий по психологии, активному долголетию, косметологии, в т.ч. с привлечением волонтеров.

3. План-график реализации проекта (этапы проекта, мероприятия, сроки, ответственные, результаты);

№ №	Этапы проекта	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Результаты
1	Рекламный этап:	Размещение объявлений на сайте библиотеки, в	октябрь 2020г.	Зам. директора А.И.Твердохлеб	Мотивация людей старшего возраста для занятий физкультурой

		газетах «Восход - Ванино», «Мое побережье», «Алло»; изготовление флаеров; Заказ рекламного штендера			
2	Подготовительный этап:	Приобретение спортивного инвентаря: велотренажеры, эллиптический тренажер магнитный, круг здоровья. Приобретение оборудования для занятий: Коврики для тренажеров, стеллажа для хранения, ноутбук, телевизор, флешка, медицинский тонометр, настенные часы	октябрь 2020г	Завхоз И.Е.Будкова, зав.отделом Н.М.Скрыпина	Установка в зале спортивного инвентаря
		Кулер для воды, бутилизованная питьевая вода, одноразовые стаканы, влажные салфетки, антисептик для рук, дезинфицирующее средство для тренажеров, туалетная бумага	октябрь 2020г	Завхоз И.Е.Будкова, зав.отделом Н.М.Скрыпина	Подготовка к комфортному обеспечению занятий; оформление помещения библиотеки для занятий оздоровительной физкультурой
3	Работа по проекту	Приглашение профессионального тренера – волонтера для	октябрь 2020г	Зав.сектором Е.Д.Красовская	Обучение сотрудников; организация методической

		консультации сотрудников библиотеки по пользованию тренажерами			помощи для занимающихся самостоятельно физическими упражнениями
		Формирование подборки видеороликов «Библиотека здоровья»- уроки оздоровительной физкультуры, записей ритмичной музыки, записей театральных постановок и экранизации любимых книг.	октябрь 2020г	библиотекарь Н.В.Гузовата я	Создание видеороликов по теме
		Опрос желающих, регистрация, создания графика	октябрь-ноябрь 2020г	Зав.сектором Г.М.Корнева	Набор в группы, анкетирование, учет и регистрация
		Проведение занятий (групповые (по 5 человек) и индивидуальные	ноябрь 2020-31.12.2022	зав.сектором Красовская	Организация и учет занятий, ведение документации; проведение оздоровительных занятий; проведение просветительских мероприятий по психологии активного долголетия, косметологии, библиотерапия, групповые и индивидуальные занятия, беседы по пропаганде здорового образа жизни. Ориентировать занимающихся на самостоятельный

					выбор физических упражнений в соответствии с возрастом, уделять внимание вопросам оценки и самооценки функционального состояния организма
--	--	--	--	--	---

4. Стоимость проекта, включающая источники финансирования:

163150 руб.

- собственные средства (доход от оказания платных услуг населению)-

16150 руб.

- привлеченные средства из других источников - 0;

- запрашиваемые средства в рамках данного Конкурса-147000 руб.

5. Ожидаемые результаты от реализации проекта.

Ожидаемый результат	Индикаторы оценки результатов
Проведение рекламной компании с целью выявления желающих заниматься оздоровительной физкультурой: выявление желающих участвовать в проекте	Составление списков участников (20-25 человек)
Проведение организационного мероприятия, ознакомление и уточнение плана-графика работы; знакомство с участниками проекта	Редакция плана-графика мероприятий; утверждение Устава и программы занятий в спортивном зале библиотеки
Приобретение спортивного инвентаря и оборудования для занятий: заказ инвентаря в интернет-магазинах	Закупка спортивного инвентаря
Проведение занятий оздоровительной физкультурой, просветительских мероприятий	Улучшение показателей физической подготовленности. Расширение кругозора о возможностях своего тела. Приобщение к здоровому образу жизни. Повышение социального статуса пенсионеров. Занятия проходят в небольших группах по 5-6 человек или индивидуально.
Продолжение работы спортзала	«БиблиоСпортZall» продолжает работать, используя приобретенный спортивный инвентарь, привлекая волонтеров. Продолжение просветительской деятельности среди населения старшего возраста.

III. Бюджет проекта.

№	Статья расходов	Цена за	Ко	Стоимость	Источники
---	-----------------	---------	----	-----------	-----------

		единицу в руб.	л-во	проекта	финансирования		
					Собственные средства	Привлеченные средства	Запрашиваемые средства
1.	Приобретение спортивного инвентаря:						
1.1	велотренажер горизонтальный магнитный	16000,00	2	32000,00	0	0	32000,00
1.2	эллиптический тренажер магнитный	18000,00	1	18000,00	0	0	18000,00
1.3	круг здоровья с магнитными вставками	1000,00	2	2000,00	1000,00	0	1000,00
1.4	коврик для тренажеров	3000,00	4	12000,00	0	0	12000,00
1.5	стеллаж для хранения инвентаря	3000,00	1	3000,00	0	0	3000,00

Комментарий: Основные расходы связаны с покупкой инвентаря: 2велотренажера горизонтального магнитного, эллиптического тренажера магнитного, круга здоровья. (Заказ инвентаря в интернет-магазинах). Тренажеры будут установлены на специальные коврики, на стеллаже будут находиться необходимые для занятий предметы.

2.	Приобретение оборудования, программного обеспечения, комплектующих материалов и сопутствующие расходы						
2.1	ноутбук	50000,00	1	50000	0	0	50000,00
2.2	телевизор	20000,00		20000			20000,00
2.3	USB-флеш-накопитель	700,00	1	700,00	700,00	0	0
2.4	настенные часы	500,00	1	500,00	500,00	0	0
2.5	медицинский тонометр	3000,00		3000,00	3000,00	0	0

Комментарий: Время нахождения в зале посетителя будет фиксироваться настенными часами. Занятия проходят в течение часа: сначала подготовка к проведению занятий - рекомендации, участие в информационно-просветительских мероприятиях (беседы со специалистами: психолог, диетолог, стилист -волонтерами; постановка спектаклей, участие в праздничных, спортивных конкурсах).

Для каждого нового посетителя включается видеоролик о правилах пользования тренажером. Для этого используется ноутбук с установленным программным обеспечением и телевизор. Тренировка посетителя зала, по желанию, сопровождается прослушиванием музыки, аудиокниг или просмотром записи театральных постановок и экранизации любимых книг.

Занятия на тренажерах в «БиблиоСпортZalle» планируются индивидуально или небольшими группами. Перед занятием и после него посетитель может воспользоваться тонометром для измерения артериального давления. Посетитель выбирает тренажер по своему желанию и физическим возможностям. На стеллаже

будут находиться кулер с водой, разовые стаканы, влажные салфетки.							
3.	Информационная поддержка (дизайн, верстка, печать или копирование материалов, онлайн продвижение, информационные рассылки и т.п.)						
3.1	Штендер «БиблиоСпортZall» приглашает»	3000,00	1	3000,00	0	0	3000,00
3.2	Объявления в местных газетах «Восход - Ванино», «Мое побережье», «Алло»	100,00	3	300,00	300,00	0	0
Комментарий: Штендер «БиблиоСпортZall» приглашает» будет информировать читателей библиотеки и жителей поселка о новой услуге библиотеки. Большинство жителей поселка Ванино узнают новости из местных газет, поэтому рекламные объявления об открытии «БиблиоСпортZalla» в библиотеке будет актуально.							
4.	Хозяйственные и канцелярские расходы:						
4.1	кулер для воды с охлаждением напольный	8000,00	1	8000,00	0	0	8000,00
4.2	питьевая бутилизированная вода	300,00	5	1500	1500,00	0	0
4.3	одноразовые стаканы для воды (упаковка)	100,00	2	200,00	200,00	0	0
4.4	влажные салфетки (упаковка)	100,00	5	500,00	500,00	0	0
4.5	антисептик для рук	150,00	7	750,00	750,00	0	0
4.6	дезинфицирующее средство для тренажеров	150,00	5	750,00	750,00	0	0
4.7	туалетная бумага	100,00	4	400,00	400,00	0	0
4.8	бумажные салфетки	100,00	5	500,00	500,00	0	0
4.9	бумага формата А-4	300,00	1	300,00	300,00	0	0
4.10	краска для струйного принтера (2 комплекта по 4 цвета)	250,00	8	2000,00	2000,00	0	0
4.11	флаер «БиблиоСпортЗал» Вас ждет»	15,00	100	1500,00	1500,00	0	0
4.12	бумажные указатели с цитатами классиков о пользе здорового образа жизни	15,00	100	1500,00	1500,00	0	0

4.13	Папка с вкладышами, пластиковая (40 вкладышей)	150,00	5	750,00	750,00	0	0
<p>Комментарий: Для комфортных занятий физкультурой и поддержания водного режима во время занятий в «БиблиоСпортZall» посетителям необходим будет напольный кулер для воды с охлаждением, одноразовые стаканы для воды и питьевая бутилированная вода. Преодолевая последствия пандемии, пользователям зала будут предложены антисептическое средство для рук, а тренажеры будут обрабатываться дезинфицирующим средством. Как средства личной гигиены, бумажные и влажные салфетки будут необходимы посетителям зала.</p> <p>Для успешной работы «БиблиоСпортZall» необходима рекламная компания. Для пожилых жителей поселка сотрудниками библиотеки и волонтерами - читателями будет проведена уличная рекламная акция «Книга и спорт - друзья» с раздачей флаеров «БиблиоСпортZall» Вас ждет». Внутри библиотеки направление к спортивному залу покажут бумажные указатели с цитатами классиков о пользе здорового образа жизни.</p> <p>Для анализа работы спортивного зала планируется провести анкетирование посетителей, анкеты собрать в файловые папки для дальнейшей отчетности.</p>							
	Стоимость проекта в рублях				Собственные средства	Привлеченные средства	Запрашиваемые средства
	ИТОГО:163150				16150,00	0	147000,00