Календарный план

Реализации социально значимой программы (проекта)

Все в Ваших руках!

(Наименование программы)

реализуемой социально ориентированной некоммерческой организацией - получателем субсидии **Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Рука помощи»**

(наименование получателя субсидии)

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения (календарный месяц, год)	Ожидаемые итоги (с указанием количественных показателей, количества участников)
1	2	3	4
I. Подготовительный этап			
1.1	Информирование граждан о начале действия проекта.	март	Сайт АНОСОН «Рука помощи» http://аносонрукапомощи.рф, через социальные сети в ВК https://vk.com/rukapomoschi51, https://vk.com/id230332719, www.valentina-plus51.ru
1.2	Проведение разъяснительной работы о целях и задачах настоящего проекта. Информирование граждан об образовательной поддержке, обучение компьютерной грамотности. Прием заявок.	март	Граждане, имеющие место жительства в городе Мурманске : 1. 10 человек молодые инвалиды (от 18 до 35 лет и старше) 2. 15 человек граждане достигшие пенсионного возраста (мужчины – 60 лет, женщины – 55 лет и до 85лет)
1.3	Привлечение в проект исполнителей, выпускников Мурманского Арктического Государственного Университета для организации образовательной поддержке, обучение компьютерной грамотности пожилых людей и молодых инвалидов. Маломобильных на дому.	март	2 человека – цифровые кураторы. Для обучения на дому, обучения молодых инвалидов в клубе «Валентина – плюс». – групповые занятия, консультации по адресу: г. Мурманск, ул. Павлова, 13, офис 17 с 16:00 до 18:00
1.4	Привлечение в проект «Серебряных волонтеров» для организации творческих кружков и группы здоровья.	март	8 человек Женщины – 55 лет и старше
1.5	Формирование групп пожилых людей и с учетом состояния их здоровья и направленности	март	30 человек Женщины – 55 лет и старше до 85 лет Мужчины – 60 лет и старше до 85 лет

	интересов.		
1.6	Прием заявок от граждан.	апрель	Подача заявки: На сайте: http://аносонрукапомощи.рф/ по электронной почте: lylymon@mail.ru По телефонам: 8(960) 020 42 52 Кулакова Лилия Викторовна 8(952)293 80 26 Калинина Альфия Гумаровна 8(921)166 78 30 Ермоленко Артем Александрович Лично обратиться по адресу: г. Мурманск, ул. Павлова, 13, офис 17 с 10:00 до 18:00 Набор целевой группы желающих участвовать в Проекте по всем направлениям не более 70 человек.
II. Основной этап			
2.1	Разработка Плана мероприятий Составление графика занятий. Реализация проекта.	апрель – ноябрь	Место проведения: г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15
Программы проекта: Описание основных мероприятий, этапы и сроки реализации проекта;			
2.2	**Программа «Жить здорово!»**	апрель – ноябрь	Клуб «Активного долголетия», Проводит инструктор ЛФК Карякина Т.П., психолог Калинина А.Г., волонтеры Роскошная Л.И. и Палагина Э.А. Место проведения: г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, комната для релаксации. Малыми группами по 3-4 человека. Участие 30 человек за весь период действия Проекта.
в рамках программы«Жить здорово!»:			
2.2.1	«Уроки здоровья» («Оздоровление и укрепление организма»)	апрель – ноябрь	Место проведения: г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, комната для релаксации.
2.2.2	Занятия фитнесом в поликлинике №2. Повышение жизненного тонуса пожилого человека, оздоровление организма, настрой на повышение духовного состояния с помощью занятий	апрель – ноябрь	Групповые по предварительной записи 2 раза в месяц г. Мурманск, ул. Морская д. 9. поликлиника №2.

2.2.3	Скандинавская ходьба. Китайская дыхательная гимнастика «Цигун» на свежем воздухе.	апрель – ноябрь	Групповые по предварительной записи 4 раза в месяц г. Мурманск, парк Долина Уюта г. Мурманск, Сквер на улице Ленинградской Участницы Проекта и «Серебряные волонтеры» - КЦ «Алла» 12:00 до 14:00 часов.
2.3	**Программа «Магия творчества»**	апрель – май; сентябрь, октябрь, ноябрь	по предварительной записи формируются группы 5-7 человек Школа ремесел, г. Мурманск, л. А. Книповича, 23 А, 1 раз в 2 недели.
2.4	**Программа «Онлайн – окно в мир неограниченных возможностей»**	апрель, май и октябрь, ноябрь	Центральная городская библиотека г. Мурманск, информационный интеллект - центр филиал №9 по адресу: ул. Карла Маркса, 29, 3 этаж. Занятия 3 раза в неделю. Набор закончится по мере формирования группы. Участие 12-15 человек.
в рамках программы «Онлайн – окно в мир неограниченных возможностей»:			
2.4.1	Обучение на дому	апрель, май и октябрь, ноябрь	Обучение на дому цифровыми кураторами более 6 человек 2 раза в неделю.
2.4.2	Занятия с молодыми инвалидами	апрель, май и октябрь, ноябрь	Клуб молодых инвалидов, их законных представителей, инвалидов детства "Валентина - плюс", г. Мурманск, проспект Кольский , д. 102, 1 раз в неделю воскресенье. Участие 10 человек.
2.5	**Программа «Здоровье на кончиках пальцев»** Моторика верхних конечностей.	апрель – май; сентябрь, октябрь, ноябрь	г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, 1 раз в неделю. Проводит инструктор ЛФК Карякина Т.П. Малыми группами по 3-4 человека Участие 30 человек за весь период действия Проекта.
2.6	**Программа «Миллион добрых дел»**	июнь - июль- август- сентябрь	«Серебряные волонтеры», участники проекта, будут работать с гражданами пожилого возраста и инвалидами, которые в силу каких-либо трудных ситуаций не могут самостоятельно справляться с домашними делами. Услуги платные по утвержденным тарифам. Тарифы на сайте организации. http://аносонрукапомощи.рф, https://vk.com/rukapomoschi51. Привлечено 5 волонтеров КЦ «Алла» «Клуб активного долголетия». Участие 50-55 человек.
2.7	**Программа «Ретро-терапия»** Психологические тренинги - профилактика одиночества	апрель – ноябрь	Клуб «Активного долголетия», г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, 1 раз в неделю. Психолог Калинина А.Г. Малыми группами по 3-4 человека

2.8	**Размещение информации на сайте организации и социальных сетях**	март – ноябрь	Пресс-релизы и пост-релизы: 1.Сайт АНОСОН «Рука помощи»; http://аносонрукапомощи.рф, https://vk.com/rukapomoschi51 2. Сайт общественной организации - www.valentina-plus51.ru в социальных сетях: в http://vk.com, вodnoklassniki, http://www.obshestvenniki.ru. 3. Кризисный Центр для женщин «Алла» https://vk.com/id230332719.
III. Подведение итогов проекта.			
3.1	Вручение подарков «Серебряным волонтерам».	ноябрь	«Клуб активного долголетия» Кризисный Центр для женщин «Алла».
3.2	Вручение подарков молодым инвалидам	ноябрь	Клуб «Валентина плюс», " г. Мурманск, проспект Кольский , д. 102
3.3	Подведение итогов проекта.	до15 декабря 2023г.	Подготовка аналитической отчетности Руководитель проекта

Директор _____ /Кулакова Л.В./
М.П. подпись (Ф.И.О.)