

Заява про участь у Конкурсі

Дата реєстрації заяви	10.02.25
Реєстраційний номер	№ 6
Код інституту громадянського суспільства згідно з ЄДРПОУ	40590550
Найменування інституту громадянського суспільства	ГО «Федерація повітряної гімнастики»
Дата реєстрації інституту громадянського суспільства	22.06.2016 р.
Назва проєкту	Здорова мама
Пріоритетне завдання, на розв'язання якого спрямовано проєкт	Розвиток фізичної культури та спорту серед ветеранів війни та членів їхніх сімей
Загальна сума кошторису витрат на виконання проєкту	202 800,00
Очікуване фінансування з місцевого бюджету на реалізації проєкту	149 800,00
Загальна сума внеску інституту громадянського суспільства у співфінансуванні проєкту	53 000,00
Строк виконання проєкту	Червень-жовтень 2025р.
Прізвище та ім'я керівника інституту громадянського суспільства, місцезнаходження інституту громадянського суспільства, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Трофімчук Ганна Юріївна, м. Київ, пр-т Червоної Калини, 17а, оф 94. Тел.: 0631227288, e-mail: artdancestudioat@gmail.com
Прізвище та ім'я керівника проєкту, місцезнаходження інституту громадянського суспільства, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Трофімчук Ганна Юріївна, м. Київ, пр-т Червоної Калини, 17а, оф 94. Тел.: 0631227288, e-mail: artdancestudioat@gmail.co

Цією заявою підтверджую (відсутність/наявність) фактів порушення інститутом громадянського суспільства вимог бюджетного законодавства, крім тих, до яких застосовано попередження, протягом двох попередніх

Продовження додатка 1 до Оголошення
бюджетних періодів (у разі отримання фінансової підтримки за рахунок
коштів державного бюджету).

(у разі наявності факту порушення вимог бюджетного законодавства
учасник конкурсу зазначає, яке саме порушення вчинено)

За вищезазначеним фактом порушення вимог бюджетного законодавства
до інституту громадянського суспільства (було/не було) застосовано захід
впливу.

(у разі застосування заходів впливу за фактом порушення вимог бюджетного
законодавства
учасник конкурсу зазначає, ким та який саме захід впливу було застосовано)

Президент
ГО «Федерація повітряної гімнастики»

Дата подання:
10.02.2025р.



Ганна ТРОФІМЧУК

Опис проекту
«Здорова мама»

Реєстраційний номер 106

1. Мета проекту: Покращення фізичного та психологічного здоров'я дружин ветеранів та їхніх дітей через регулярні заняття лікувальною фізкультурою (ЛФК), сприяння їхній соціальній адаптації, зниженню рівня стресу та формуванню здорових звичок у родинах військовослужбовців.

Проект передбачає створення безпечного та комфортного простору для фізичної активності жінок і дітей, що дозволить:

- сприяти післяпологовому відновленню жінок та профілактиці проблем опорно-рухового апарату;
- покращити психоемоційний стан матусь через фізичну активність та соціальну підтримку;
- забезпечити правильний фізичний розвиток дітей, зміцнити їхню поставу та рухові навички;
- створити спільноту підтримки серед дружин військовослужбовців, сприяти їхній соціальній згуртованості;
- популяризувати здоровий спосіб життя серед родин ветеранів та підвищити рівень їхньої фізичної культури.

Реалізація цього проекту сприятиме загальному зміцненню родин військовослужбовців, що позитивно вплине на їхню **реабілітацію, соціальну адаптацію та якість життя**.

2. Актуальність проекту: В умовах післявоєнного суспільства питання реабілітації та підтримки родин ветеранів набуває особливої значущості. Дружини та діти військовослужбовців часто стикаються з високими рівнями стресу, психологічними викликами та фізичним виснаженням. Саме тому заняття з лікувальної фізкультури (ЛФК) для матусь з дітьми віком до 5 років є актуальною ініціативою, яка сприятиме фізичному та психологічному благополуччю цієї категорії населення.

Важливість проекту «Здорова мама» варто розглянути в таких розрізах:

1. Психоемоційне навантаження на дружин ветеранів

- Дружини військових часто залишаються самі з маленькими дітьми на період служби чоловіків, що призводить до емоційного виснаження.
- Після повернення ветеранів із війни сім'ї проходять складний процес адаптації, що супроводжується стресами та конфліктами.

ЛФК сприяє розслабленню, **покращенню психоемоційного стану** та соціальній взаємодії жінок через заняття в групах.

2. Фізичне здоров'я матусь після пологів

- Багато жінок після народження дитини стикаються з діастазом, болем у спині, проблемами з вагою, варикозом, які можуть погіршувати якість життя.

ЛФК є *ефективним способом відновлення* фізичної форми та профілактики ускладнень після вагітності.

3. Ранній фізичний розвиток дітей – інвестиція у здорове майбутнє

- Від народження діти потребують правильної фізичної активності, яка впливає на їхню координацію, баланс та розвиток м'язової системи.

ЛФК сприяє *запобіганню порушень постави, плоскостопості, гіперактивності* та формуванню здорових звичок із раннього дитинства.

Спільні заняття з мамою зміцнюють *емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною*.

4. Соціальна згуртованість та взаємопідтримка серед родин ветеранів

- Спільні заняття для дружин військовослужбовців допоможуть жінкам знайти підтримку, спілкуватися, обмінюватися досвідом.
- Групові тренування мотивують до **ведення активного способу життя** та зменшують соціальну ізоляцію.

5. Популяризація здорового способу життя серед сімей ветеранів

- Проєкт сприятиме *формуванню культури спорту* в родинях ветеранів.
- Підтримка фізичної активності серед членів сімей сприятиме загальному *покращенню рівня здоров'я громади*.
- Інклюзивність програми дозволить долучатися до занять жінкам із різним рівнем фізичної підготовки.

Проєкт «Здорова мама» є актуальним, оскільки забезпечує *фізичну, психологічну та соціальну підтримку дружин та дітей ветеранів*, що є важливою складовою їхньої адаптації та загального благополуччя. Реалізація програми сприятиме *розвитку фізичної культури та спорту серед родин військових, формуванню здорового суспільства та зміцненню сімейних відносин*.

3. Цільова аудиторія проєкту: дружини ветерани війни м. Києва з дітьми віком до 5 років.

4. Очікувані результати виконання проєкту (індикатори, показники досягнень)

Короткострокові	- Проведення серії регулярних занять з ЛФК для матусь із дітьми (не менше 50 занять) - Залучення до занять не менше 100 родин ветеранів. - Покращення фізичного самопочуття учасниць (зменшення болю в спині, покращення гнучкості, профілактика діастазу).
-----------------	---

	- Підвищення рівня фізичної активності серед дружин ветеранів та їхніх дітей. - Створення спільноти підтримки серед жінок, об'єднання дружин ветеранів у групу соціальної взаємодії. - Підвищення поінформованості про важливість ЛФК для відновлення після пологів та фізичного розвитку дітей.
Довгострокові	- Зміцнення фізичного та психологічного здоров'я жінок, зниження рівня стресу та втоми. - Формування стійких корисних звичок щодо фізичної активності в сім'ях ветеранів. - Покращення фізичного розвитку дітей (краща координація, постава, розвиток м'язової системи). - Розширення програми, включення більшої кількості родин ветеранів та впровадження нових спортивних ініціатив (йога для мам, сімейні спортивні фестивалі тощо). - Створення стабільної платформи для підтримки родин військовослужбовців через фізичну активність та спорт. - Інтеграція проекту в муніципальні програми реабілітації та соціальної підтримки родин ветеранів.
Кількісні показники досягнення	- Проведено не менше 60 занять з ЛФК. - До проекту залучено не менше 200 сімей ветеранів. - 70% учасниць відзначають покращення фізичного самопочуття. - 80% учасниць підтверджують зниження рівня стресу та покращення емоційного стану. - 90% дітей учасниць демонструють покращення координації рухів та загального фізичного розвитку. - Залучення волонтерів, тренерів та спеціалістів для реалізації програми (не менше 5 фахівців).
Якісні показники досягнення	- Покращення загального фізичного стану та якості життя учасниць. - Формування культури спорту в сім'ях ветеранів. - Створення підтримувального середовища для дружин військовослужбовців. - Підвищення рівня соціальної згуртованості серед жінок і родин ветеранів. - Інституціоналізація програми як стійкої ініціативи, що може бути підтримана на рівні міста.

--	--

5. Учасники проекту

Порядковий номер	Найменування заходу	Кількість учасників, залучених до заходу		
		планові показники		
		усього учасників, з них жінок	усього учасників — осіб з інвалідністю, з них жінок	усього учасників — тимчасово переміщених осіб, з них жінок
1	Здорова мама	400/200	20/20	40/40

6. Кількість осіб, яких планується охопити виконанням проекту – 750 осіб.

7. План виконання проекту:

Етапи реалізації	Завдання	Опис заходів для здійснення етапу	Строк реалізації етапу	Відповідальний виконавець (прізвище, ім'я та посада)
1	Інформаційна компанія	Розробка візуалу, макетів та медіаплан просування проекту. Розміщення інформації в соціальних мережах та інших медіаресурсах	Червень-Липень	Ганна Трофімчук Президент
2.	Проведення занять	Погодження та облаштування місця проведення заходу. Проведення заходу	Липень-жовтень	Ганна Трофімчук Президент

8. Способи інформування громадськості про хід та результати виконання проекту (зазначаються найменування засобів масової інформації, веб-сайт, сторінки соціальних мереж, строки та методи інформування громадськості)

Сторінка веб сайту (створення окремої сторінки під проект), сторінки організації в соціальних мережах (фейсбук та Інстаграм)

9. Юридичні особи, яких планується залучити до участі у реалізації проекту (адреса, номер телефону, контактна особа із зазначенням посади, спосіб участі, які заходи в рамках проекту виконує, які ресурси надає для реалізації проекту) _____.

10. Обґрунтування кількості послуг і товарів (у тому числі тих, що залучатимуться за рахунок власного внеску інституту громадянського суспільства) з урахуванням діючих цін і тарифів на товари та послуги, особливостей проекту та принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання)

№ п/п	Статті витрат	Обґрунтування послуг
1	Послуги тренерів та майстрів	6 курси по 10 занять по 1500 грн/заняття
2	Фото зйомка	Звіт по заходу, залучення людей на ресурси розміщення якісних фото та продовження ефекту заходу
3	Друк банерів	Формування фотозони та інформаційного банеру
4	Друк буклетів, гайдів	400 шт. по 30 грн. надання друкованої інформації учасникам щодо проекту та рекомендації по оздоровленню для членів сімей військових
5	Промо заходу	Для формування необхідного позиціонування заходу та залучення якнайбільше людей до участі
6	Послуги адміністрування заходів	Велика кількість заходів та періодичність їх проведення потребує окремого адміністрування
7	Просування заходу в соціальних мережах (таргетинг, смм ітп)	Для реалізації інформаційної компанії

11. Інформація про рівень кадрового (працівники, волонтери тощо), матеріально-технічного та методичного забезпечення, необхідного для виконання проекту (зазначити, які заходи здійснюватимуться інститутом громадянського суспільства) Для реалізації заходів організація залучає як Волонтерів (на сьогодні організація налічує близько 15 волонтерів) та і

підрядників (для виконання професійних робіт). У 2023-2024 роках організацією реалізовувались проект «Здорова мама», який відвідало більше 300 молодих матусь м. Києві (є позитивні відгуки та запити на продовження та розширення проекту. Також, протягом останніх трьох років Організація проводила ряд соціальних заходів з фізичного та фізіологічного оздоровлення населення в рамках фестивалю «Жити життя зараз», який відвідувало більше 3000 людей щороку.

12. Перспективи подальшого використання результатів виконання проекту після завершення періоду фінансової підтримки за рахунок бюджетних коштів, можливі джерела фінансування та/або план використання організацією результатів виконання проекту –

Успішна реалізація проекту «Здорова мама» дозволить створити **стійку платформу** для фізичної, психологічної та соціальної підтримки дружин ветеранів та їхніх дітей.

Основні перспективи подальшого використання результатів проекту включають:

1. Інституціоналізація проекту та його масштабування

- Інтеграція програми ЛФК у муніципальні програми реабілітації та соціальної адаптації родин ветеранів.
- Співпраця з Департаментом соціальної та ветеранської політики КМДА для включення проекту в довгострокові плани підтримки сімей військовослужбовців.
- Відкриття нових груп для занять у різних районах Києва та розширення проекту на інші регіони України.

2. Створення комплексної системи фізичної реабілітації родин ветеранів

- Розширення програми, додавання нових спортивних напрямків, таких як йога для мам, функціональні тренування для жінок, реабілітаційні курси.
- Організація сімейних спортивних фестивалів, забігів та заходів для популяризації здорового способу життя серед родин ветеранів.
- Впровадження онлайн-формату занять для охоплення більшої кількості учасниць, особливо тих, хто не може відвідувати тренування особисто.

3. Підвищення кваліфікації спеціалістів та залучення партнерів

- Проведення навчальних семінарів та тренінгів для тренерів та реабілітологів щодо роботи з дружинами ветеранів та дітьми.
- Співпраця з ветеранськими організаціями, спортивними клубами, медичними установами для покращення якості занять.
- Залучення державного та грантового фінансування, а також партнерської підтримки для забезпечення сталості проекту.

4. Формування сталих соціальних зв'язків та спільноти підтримки

- Продовження функціонування спільноти дружин ветеранів, яка сприятиме їхній взаємопідтримці та адаптації.
- Запуск інформаційних кампаній щодо важливості фізичної активності та реабілітації серед родин військовослужбовців.
- Включення жінок-ветеранок до занять, розширення ініціативи на жіночі ветеранські спільноти.

5. Розвиток ініціативи на державному рівні

- Використання досвіду проєкту для розробки національної програми фізичної реабілітації родин ветеранів.
- Проведення аналітики та досліджень щодо впливу ЛФК на фізичний і психологічний стан дружин ветеранів для подальшої адаптації програм.

Проєкт «Здорова мама» має високий потенціал для довготривалої реалізації та розвитку. Його результати можуть бути використані для розширення підтримки родин ветеранів, формування системного підходу до реабілітації та зміцнення фізичного і психологічного здоров'я громади.

Завдяки комплексному підходу та залученню партнерів ця ініціатива може стати прикладом успішної соціальної адаптації родин військовослужбовців через спорт

13. Додаткові матеріали, які засвідчують спроможність інституту громадянського суспільства виконати проєкт: В ГО «Федерація повітряної гімнастики» великий досвід організації різного роду соціальних заходів, в тому числі і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Президент

ГО «Федерація повітряної гімнастики»



Ганна ТРОФІМЧУК

Кошторис витрат,
необхідних для виконання проекту «Здорова мама»
розробленого ГО «Федерація повітряної гімнастики»

№ п/п	Статті витрат	Розрахунок витрат	Сума коштів місцевого бюджету, грн	Власний внесок інституту громадянського суспільств, грн.	Загальна сума коштів, грн.
1	Послуги тренера- реабілітолога	6 курсів по 10 занять = 60 занять по 1500 грн/заняття	90 000,00	0	90 000,00
2	Фото зйомка	12 годин по 1500 грн.	24 000,00	0	24 000,00
3	Друк банеру	1 шт. по 1800 грн	1800,00	0	1800,00
4	Друк буклетів, гайдів	200 шт. по 60 грн	12 000,00	0	12 000,00
5	Оренда павука	15 заходів по 200 грн	3000,00		3000,00
6	Промо заходу	Розробка, макетів, брендування, формування промо та медіа стратегії, формування відеоконтенту. Реалізація цих стратегій	22 000,00	0	22 000,00
7	Послуги адміністрування заходів	за весь період реалізації	0	20 000,00	20 000,00
8	Просування заходу в соціальних мережах (таргетинг, смм ітп)	протягом всього періоду реалізації проекту	0	25 000,00	25 000,00
	Всього		149 800,00	53 000,00	202 800,00

Президент

ГО «Федерація повітряної гімнастики»



Ганна ТРОФІМЧУК