

1. Наименование проекта: «Путь к здоровой жизни»



В Несвижском районе около 500 детей страдают от сколиоза и нарушения осанки, у 2958 человек среди взрослого населения выявлены костно-мышечные заболевания.

Массажное кресло является мощным оздоровительным механизмом. Его действие направлено на коррекцию позвоночника, что ведёт не только к преодолению болезней, но и к их предотвращению. При массаже в кресле происходит глубокое проникновение ко всем нужным органам, устраняется повышенное напряжение в мышцах, связках, суставах, восстанавливается подвижность, освобождаются зажатые спинномозговые нервы. Происходит коррекция осанки. Улучшается артериальный и венозный кровоток.

Специальные массажные кресла Yamaguchi снимают статическую нагрузку на позвоночник и глубокие мышцы спины, разблокируют зажимы, которые образуются у людей. Улучшается общее самочувствие, повышается тонус всего организма. Массаж при помощи массажного кресла – очень популярная процедура среди людей любого возраста. Она дает человеку заряд бодрости, снятие усталости и боли вдоль всего позвоночного столба, снятие отечности и нормализует давление. При регулярном использовании массажного кресла снимается усталость, напряжение мышц, повышается сопротивляемость стрессам, происходит очищение организма от шлаков, нормализуется кровоток и восстанавливается циркуляция лимфы.

2. Срок реализации проекта: 1 год

3. Организация-заявитель, предлагающая проект: Государственное учреждение «Физкультурно-оздоровительный центр Несвижского района»	
4. Цели проекта: профилактика и лечение различных костно-мышечных заболеваний; увеличение двигательной активности; сохранение и укрепление физического и психического здоровья; приобщение к здоровому образу жизни через массаж	
5. Задачи, планируемые к выполнению в рамках реализации проекта: восстановление организма после физического и психологического переутомления; повышение двигательной активности получателей социальных услуг; снятие усталости; активизация внутренних процессов организма; улучшение кровообращения	
6. Целевая группа: Дети 10-18 лет, взрослое население, инвалиды 1, 2, 3 группы	
7. Краткое описание мероприятий в рамках проекта: приобретение массажного кресла – 2 шт.	
8. Общий объем финансирования (в долларах США): 10000 у.е.	
Источник финансирования	Объем финансирования (в долларах США)
Средства донора	10000 у.е.
Софинансирование	-
9. Место реализации проекта (область/район, город): Минская область, г. Несвиж, ул. К. Маркса, 36 А, ФОК «Несвиж», ул. Замковая, ФОК «Замковый»	
10. Контактное лицо: Синицына Анастасия Владимировна – директор ГУ «Физкультурно-оздоровительный центр Несвижского района» Контактный телефон: 8 01770 23078, 8 01770 25686 E-mail: foc@nesvizh-asveta.gov.by	

1. Project name: «The Path to a Healthy life»



In the Nesvizh District, approximately 500 children suffer from scoliosis and poor posture, while 2,958 adults have been diagnosed with musculoskeletal disorders. A massage chair is a powerful healing mechanism. Its action is aimed at correcting the spine, which not only helps overcome illnesses but also prevents them. Massage in a chair deeply penetrates all the necessary organs, relieves increased tension in muscles, ligaments, and joints, restores mobility, and releases pinched spinal nerves. Posture is corrected, and arterial and venous blood flow is improved.

Specialized Yamaguchi massage chairs relieve static stress on the spine and deep back muscles, releasing tension that develops in people. Overall well-being is improved, and the body's tone is increased. Massage using a massage chair is a very popular treatment for people of all ages. It invigorates, relieves fatigue and pain along the entire spine, reduces swelling, and normalizes blood pressure. Regular use of a massage chair relieves fatigue and muscle tension, increases resistance to stress, detoxifies the body, normalizes blood flow, and restores lymphatic circulation.

2. Project implementation period: 1 year	
3. The applicant organization proposing the project: State Institution «Physical Culture and Health Center of the Nesvizh District»	
4. Project goals: prevention and treatment of various musculoskeletal diseases; increasing physical activity; maintaining and strengthening physical and mental health; promoting a healthy lifestyle through massage	
5. The project's planned objectives are: Recovering the body from physical and psychological fatigue; Increasing the physical activity of social service recipients; Relieving fatigue; Activating the body's internal processes; Improving blood circulation	
6. Target group: Children 10-18 years old, adults, and persons with disabilities of groups 1, 2, and 3	
7. Brief description of the project activities: Purchase of 2 massage chairs.	
8. Total Funding Amount (US Dollars): 10,000 USD	
Source of funding	Funding Amount (in US dollars)
Donor funds	10000 USD
Co-financing	-
9. Project implementation location (region/district, city): Minsk region, Nesvizh, K. Marksa st., 36 A, Nesvizh Sports and Recreation Center, Zamkovaya st., Zamkovy Sports and Recreation Center	
10. Contact: Anastasia Vladimirovna Sinitsyna, Director of the State Institution «Physical Culture and Health Center of the Nesvizh District» Contact phone number: 8 01770 23078, 8 01770 25686 E-mail: foc@nesvizh-asveta.gov.by	