**Отчет по результатам реализации проекта**

**«Жить активно»**

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнитель проекта (название организации или инициативной группы) | Межрегиональная благотворительная общественная организация «Своя атмосфера» |
| Руководитель проекта | Анна Анисимова |
| Состав команды проекта | Анна Анисимова, Элла Ткачёва |
| Период реализации проекта | 15.10.2021-31.12.2021 |

**Краткое описание содержания деятельности по проекту за отчетный период**

Наш проект был направлен на вовлечение людей, перенесших трансплантацию органа и органных доноров в любительские виды спорта и физическую активность.   
За отчетный период мы провели 2 вебинара со специалистами - заслуженным тренером РФ, врачом травматологом - реабилитологом - ортопедом Красновым Игорем Петровичем, о пользе спорта после трансплантации, и с клиническим психологом Полетаевой Ольгой Олеговной - о страхах, которые мешают нам заниматься спортом после трансплантации.

Провели онлайн-встречу с активисткой, пациенткой Екатериной Браилко - сертифицированным тренером по фитнесу, зумбе и бачате об активностях после органной трансплантации и на диализе.

Вторая встреча с активной-реципиенткой донорской почки Ириной Петроченко - тренером олимпийского резерва, по горным лыжам и сноуборду, была назначена на предновогодние дни, и впоследствии была перенесена на середину января. Говорить будем об активностях, путешествиях (смене часовых поясов и соответствующем приеме лекарств) о проблемах с работодателем в связи с информацией о трансплантации работника.

В рамках проекта мы договаривались об участии наших пациентов в спортивных мероприятиях проводимых другими организациями.

Так было организовано два мероприятия:

1. Совместно с РНИМУ им Пирогова был сыгран дружеский турнир по настольному теннису, где от нашей команды приняли участие 8 пациентов. Параллельно турниру проходило обучение участников, не умеющих играть в настольный теннис. Один из участников нашей команды, Юрий Савельев, занял второе место и был награжден дипломом.
2. Также при поддержке «Федерации сквоша в России» и спорткомплекса «Бережковский» для реципиентов и доноров, был организован мастер-класс по сквошу. Сохраняется возможность повторной игры в 2022 году.

Помимо этого, Элла Ткачева провела несколько неформальных встреч с реципиентами на ГУМ-катке, с последующим чаепитием с ее фирменной шарлоткой.

На январь-февраль 2022 года для реципиентов и доноров запланировано несколько онлайн мастер-классов в zoom по зумбе, бачате и йоге.

Также в феврале 2022 года планируем организовать активных пациентов для участия во Всероссийском соревновании «Лыжня России» (подготовка уже началась), и самым активным пациентам планируем оплатить участие в соревновании ЗаБег.РФ.

**Наличие отклонений от плана/календаря проекта и их причины*.***

Мы временно отказались от идеи информационных плакатов о пользе спорта, которые планировалось разместить в центрах трансплантации. Художницы и дизайнеры будущего плаката Наталья Наумова и Екатерина Афанасьева, вдохновившись идеей, решили реализовать ее в своей работе, и сейчас готовятся к выставке посвящённой органному донорству и трансплантации (работа с холодным фарфором, живопись). Открытие выставки ожидается весной 2022 года в Москве. Так как отрисовка макета идет медленно, только в свободное время художниц, печать плакатов планируем выполнить к Национальному дню донора крови - 20 апреля.

Из-за коронавирусной ситуации запланированные мероприятия переносились или срывались. Так, мы не смогли попасть на запланированный дружеский турнир по дартсу со студентами-медиками, второй турнир по настольному теннису.

Девять самых активных пациентов из России, участвующих в международном челлендже «Миллиард шагов» (личный результат в день не менее 10 000 шагов) мы решили наградить призами (футболка, поясная сумка, очки для плавания и спортивная кепочка). В этом нам помогли: институт трансплантологии им. Шумакова, магазины спортивной одежды «Forward» и «Tyr Sport Россия».

**Как осуществлялось информационное сопровождение проекта?** Проект освещался на сайте, в чатах и в социальных сетях нашей организации, а также в соцсетях и телеграм-чате партнера проекта — Transplantsportrus.

<https://www.instagram.com/p/CVpkuwiDEdm/>

<https://www.instagram.com/p/CW0o8Axj5rI/>

<https://www.instagram.com/p/CXuAmjZM3xL/>

<https://www.instagram.com/p/CYFR8ffqXnO/>

**Описание степени достижения результатов проекта**

**Количественные результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень результатов | План | Факт |
| Примут участие в проекте (просмотры вебинаров, участие в онлайн и онлайн мероприятиях и участие людей во флешмобе.) | 60 человек | 178 человек |
| Вебинары со специалистами | 2 вебинара | 2 вебинара |
| Онлайн встречи с активными пациентами | 2 встречи | 1 встреча в Zoom 28 человек присутствовало. Вторая встреча перенесена на январь. |
| Просмотры вебинаров | Более 80 просмотров | 67 просмотров+ 7 участников |
| Флешмоб «Мой активный день» - показать свою активность для мотивации других пациентов. | Участие не менее 15 человек | 16 человек 26 публикаций |
| Участие пациентов в онлайн или офлайн спортивных мероприятиях | Не менее 40 человек | Участие в онлайн челлендже «Миллиард шагов» 76 человек. Участие в офлайн мероприятиях 13 человек |
| Публикации о проекте в социальных сетях организации. | не менее 10 публикаций | 13 уникальных публикаций. Всего 22. |
| Призы за участие в челлендже «Миллиард шагов» | - | 9 человек |

**Качественные результаты:**

76 человек из России получили опыт участия в международном челлендже «Миллиард шагов». Платформа MoveSpring, на которой проходил подсчет личных результатов, предоставляла возможность общаться с другими пациентами, и людьми, поддерживающими органное донорство, из других стран.

Так как не все владеют иностранными языками, мы нашли волонтера среди участников, которая переводила все интересующие тексты, благодаря чему, люди чувствовали себя более комфортно, и могли учувствовать во внутренних конкурсах челленджа (еженедельные фотоконкурсы, личные достижения в ходьбе).

Трое участников из России, были награждены Всемирной федерацией трансплантационных игр (World Transplant Games Federation) и уже получили подарки из Англии, с фирменной символикой WTGF. Это очень стимулировало остальных пациентов, и мы совместно с партнёром проекта, решили поощрить самых активных пациентов нашей страны, которые старались, но не получили призы от Всемирной федерации.

Повысилась осведомленность участников о возможности заниматься спортом после трансплантации - 74 человека посмотрели вебинары со специалистами и 28 человек поучаствовали в онлайн-встрече, где говорили о своей активности и задавали вопросы более опытным пациентам. Помимо прочих вопросов, задавалить вопросы о том как начать бегать и как себя мотивировать к первым занятиям. Мы познакомили желающих с приложением Strava. Сейчас сформирована небольшая команда активистов по бегу и ходьбе, достижения которой можно ежедневно видеть онлайн.

Общение людей в сообществе благотворно повлияет на социализацию и самооценку.

**Наличие незапланированных результатов проекта**

В ходе реализации проекта, мы выяснили, что у пациентов есть трудности с трудоустройством, и многие из них, связывают эти трудности именно с фактом трансплантации. В связи с этим, многие боятся потерять уже имеющуюся работу. Так, одна из участниц флешмоба «Мой активный день» рассказала, что коллеги по работе доложили начальству и ее клиентам (ученикам и их родителям) о ее якобы профнепригодности, в связи с трансплантацией.

Два человека высказали желание поддержать флешмоб, но они опасаются, что это увидят коллеги по работе. От коллег факт трансплантации тщательно скрывается. Мы считаем это знание очень ценным, есть над чем работать в будущем.

**Собственный вклад**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Расход | Сумма |
| Интервьюер, фасилитатор онлайн встреч | 1000,00\*3 часа | 3000.00 руб. |
| Оплата платформы Zoom | 1 144,00\*2 месяца | 2 288.00 руб. |
| Волонтер на спортивных мероприятиях | 1000\*4 часа | 4000.00 руб. |
| Менеджер в соцсетях | 10.000.00\*3месяца | 30000.00 руб. |
| Оплата интернета сотрудников | 1000.00\*2 линии \*3 месяца | 6000.00 руб. |
| Печать плакатов | 600\*10 шт | 6000.00 руб. |
| Курьерская доставка плакатов | 400\*2 | 800.00 руб. |
|  |  |  |
| Итого |  | 46088 руб. |

**Фотографии**

<https://drive.google.com/drive/folders/1_uxfiYgmdd0McAz_hqzcigTDhM1dhqo_?usp=sharing>

Дата 30.12.2021

Руководитель проекта Анна Анисимова