

Волонтерский проект: ходьба в группах

Встреча 9



JDC Israel Ashalim

Touching Lives, Transforming Communities



Ходьба

Популярный вид спорта, которым занимаются в свободное время с целью получения удовольствия и ЗОЖ, а не для достижения спортивных успехов и участия в соревнованиях.

Ходьба в группе для ультра-ортодоксальных женщин в Иерусалиме:

- 50 женщин прошли обучение и будут на волонтерской основе руководить
- 50-ю группами по 5 женщин каждая
- Мы получили разрешение раввинов на занятия спортом для женщин
- Женщины впервые занялись физическими упражнениями
- Платформа для предоставления дополнительной информации о ЗОЖ: разумная диета, женское здоровье
- Пример для ультра-ортодоксальных женщин в других населенных пунктах



Преимущества ходьбы

- Улучшает аэробное состояние, необходимое для здорового функционирования сердца и легких
- Улучшает осанку и равновесие
- Улучшает настроение, освобождает от напряжения и стресса



Возможность заниматься в любом месте, в любое время и почти в любых погодных условиях
Снижает уровень холестерина, жиров и сахара
Доставляет удовольствие

Причины для организации групп волонтерами:



1. Волонтеры служат моделью для подражания, тем самым воодушевляя женщин участвовать в занятиях
2. Использование волонтеров как послов ЗОЖ расширяет круг нашего влияния и вовлекает гораздо больше женщин.
3. Кроме пользы, которую волонтеры приносят другим женщинам, они укрепляют свое здоровье и улучшают качество своей жизни.





Преимущества ходьбы в группах:

1. Спортивные занятия проходят бесплатно или за минимальную плату
2. Может быть большое количество волонтеров и участниц групп
3. Занятия проходят рядом с местом проживания – доступность возрастает
4. Ходьба в группах сочетает физическую активность с социальной деятельностью
5. Волонтеры сами получают пользу от занятий спортом

Роль координатора, руководящего программой

1. Организовать страховку волонтеров и страховку занятий.
2. Найти маршрут для ходьбы, подходящий для числа женщин в группе и их физического уровня.
3. Набор женщин-волонтеров, подходящих для ведения групп после необходимого обучения.
4. Координация обучения с профессиональными фитнес-тренерами.
5. Сопровождение волонтеров во время обучения.
6. Планирование групп для ходьбы вместе с волонтерами по окончании обучения.
7. Распространение информации и маркетинг программы для набора участниц в группы.
8. Организация межпоколенческих и общинных мероприятий.
9. Постепенная передача полномочий волонтерам.





Необходимые качества волонтера :

- Приемлемая физическая форма
- Хорошие навыки межличностного общения
- Способность вести группу
- Способность обучаться
- Обязательство заниматься волонтерской деятельностью на постоянной основе

Обязанности женщины-волонтера

- Участие в курсе профессионального обучения (теория и практика)
- Помощь в распространении информации и маркетинге программы с целью набора участниц
- Вести группу ходьбы и помогать участницам не бросать занятия
- Брать на себя ответственность за ведение программы: разработка программы занятия, обучение
- Привлечение новых участниц, сохранение участниц, адаптация занятия в соответствии с физическим уровнем участниц.



Вклад волонтеров в программу:

- Руководство программой ходьбы в группах в общине, что способствует улучшению физического и эмоционального функционирования участниц
- Прокладывают путь для других женщин – получение разрешения от раввинов общин
- Передают другим полученные знания и опыт
- Создают платформу, позволяющую женщинам формировать отношения с другими женщинами, избавляя их от одиночества
- Делают знания о ЗОЖ доступными для участниц группы



Что волонтеры получают от программы:

- Сохраняют активный образ жизни
- Завязывают новые социальные контакты
- Расширяют свою информированность о ЗОЖ
- Получают знания и инструменты в новых областях
- Участвуют в занятиях, которые способствуют душевному благополучию и придают дополнительный смысл жизни





Группа ходьбы на природе

