

**ФОРМА ПРОЕКТУ,**  
реалізація якого планується за рахунок  
коштів Бюджету громадських ініціатив Вінницької міської об'єднаної  
територіальної громади  
у 2021 році

Ідентифікаційний номер проекту, дата реєстрації  
(вписує уповноважений робочий орган, згідно з реєстром)

**ВСІ ПУНКТИ Є ОБОВ'ЯЗКОВИМИ ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ!**

1. Назва проекту (не більше 10 слів):

“Box&Fit” Wellness студія

2. Вид проекту (необхідно підкреслити і поставити знак „x”, який вказує розмір витрат):

великий     малий

3. Категорія напрямку проекту

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Енергозбереження та екологія           | <input type="checkbox"/> Культура, туризм                   |
| <input type="checkbox"/> Благоустрій локальних територій        | <input type="checkbox"/> Інформаційні технології            |
| <input checked="" type="checkbox"/> <u>Соціальний захист</u>    | <input checked="" type="checkbox"/> <u>Освіта</u>           |
| <input checked="" type="checkbox"/> <u>Фізкультура та спорт</u> | <input checked="" type="checkbox"/> <u>Охорона здоров'я</u> |
| <input type="checkbox"/> Транспорт та вело-інфраструктура       | <input type="checkbox"/> Інше                               |

3. Проект буде реалізовано на території населених пунктів, які входять до складу Вінницької міської об'єднаної територіальної громади (впишіть назву житлового масиву/мікрорайону):

Проект територіально буде впроваджено в мікрорайоні «Вишенька» з рівним доступом до нього мешканців Вінницької міської ОТГ.

Адреса (назва населеного пункту, № будинку та інше)

м.Вінниця вул.Р.Скалецького буд.41

Дане приміщення знаходиться у комунальній власності міста і, після завершення усіх етапів реалізації проекту, буде передано на баланс відомчого виконавчого органу Вінницької міської ради.

4. Короткий опис проекту (не більше 50 слів)

Проведення тренувань за унікальною для України, запатентованою, оздоровчою, авторською методикою RG “Box&Fit”, залучення психологів, волонтерів, громадських організацій з метою патріотичного виховання молоді, промоції здорового способу життя, мотивації та соціалізації шляхом проведення мотиваційних семінарів, відкритих майстер-класів для дітей віком 6-18 років із малозабезпечених сімей, дітей-сиріт та інших соціально-незахищених категорій.

5. Опис проекту (основна мета проекту; проблема, на вирішення якої він спрямований; запропоновані рішення; пояснення, чому саме це завдання повинно бути реалізоване і яким

ВІДДІЛ ЗВЕРНЕНЬ	
РЕЄСТРАЦІЯ ЗВЕРНЕНЬ ЮРИДИЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ОСІБ	
Дата	15.06.2020
Індекс	КО-01-44937

чином його реалізація вплине на подальше життя мешканців. Опис проекту не повинен містити вказівки на суб'єкт, який може бути потенційним виконавцем проекту. Також обов'язково зазначити відповідність Стратегії розвитку «Вінниця-2020». Якщо проект носить капітальний характер, зазначається можливість користування результатами проекту особами з особливими потребами):

Зв'язок між концептуальним, стратегічним та програмними документами міста.

**I. КОНЦЕПЦІЯ ІНТЕГРОВАНОГО РОЗВИТКУ м. ВІННИЦІ 2030** – проект відповідає візіям та заходам щодо розвитку галузей життєдіяльності міста, таких як: освіта, піклування про дітей та молодь; охорона здоров'я, фізична культура і спорт; соціальна політика тощо.

**II. СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ «ВІННИЦЯ 2020»** - проект синхронізується із стратегічним пріоритетом 4 «Якість соціального життя», а саме: Ціль 1 «Місто, дружнє до дитини»; Ціль 2 «Місто молодих»; Ціль 3 «Здорове місто»; Ціль 5 «Місто соціальної згуртованості».

### **III. ЦЕЛЬОВІ МІСЬКІ ПРОГРАМИ.**

- 1) Програма «Місто молодих» на 2016-2020 роки, заходи: 6.1. Здоровий та безпечний спосіб життя; 6.2. Забезпечення умов для самоорганізації молоді з особливими потребами; 6.4. Громадянськість та патріотизм.
- 2) Програма розвитку фізичної культури та спорту в м.Вінниці на 2018-2020 роки, заходи: 1.Розвиток і популяризація здорового способу життя серед населення міста, реалізація дитячої і молодіжної політики у сфері фізичної культури і спорту; 3.Військово-патріотичне виховання; 5.Забезпечення розвитку спорту людей з інвалідністю.

Соціальний проєкт "Box&Fit" Wellness студія містить ідею, що будується на комплексній фізіологічній та глибинній психо-емоційній філософії роботи з молоддю та підростаючим поколінням, дітьми з уразливих категорій громадян і тих, хто потребує соціалізації, самореалізації та суспільної інтеграції.

Проєкт покликаний сформувати комфортне, сучасне, іміджеве середовище для соціально-незахищених верств населення ВМОПГ віком 6-18 років для формування у них позитивно-довготривалого особистісного, фізіологічного, психологічного, емоційного, патріотичного самопочуття.

Концепція проєкту передбачає активне залучення молоді та дітей до нетворкінгу, активного дозвілля, спортивних тренувань, зустрічей із психологами, волонтерами, відомими особистостями із галузі спорту тощо. Зокрема, постійна менторська підтримка та дружня атмосфера сприятимуть зменшенню негативних тенденцій і напруженості у суспільстві, соціальному становленню молоді із фізичними чи то психічними вадами у громадському житті міста.

Окрім фізичних вправ, проєктом передбачено ряд системних заходів (тренінгів, воркшопів, зустрічей, лекцій, круглих столів тощо) задля формування позитивного світогляду, взрощення патріотизму та національної самосвідомості, підвищення рівня духовно-моральних та загальнолюдських цінностей.

Волонтерами, психологами, представниками молодіжних та громадських організацій буде забезпечено необхідний супровід прямої цільової аудиторії проєкту.

В основі проєкту міститься ідея, що є унікальною не лише для Вінниці, а й для України загалом. Автором запатентованої методики RG "Box&Fit" є відомий вінничанин Роман

Головащенко - чемпіон Європи за версією IBF та інтерконтинентальний чемпіон за версією IBO серед боксерів професіоналів. Тренувальна методика поєднує в собі елементи боксу для отримання емоційного розвантаження та отримання навиків самозахисту, а також комплекс фітнес вправ. Так, під час виконання вправ загального опору тіла (TRX) відбувається опрацювання усіх груп м'язів, а також розвивається гнучкість і витривалість.

Ціннісною метою даної методики є комплекс заходів для гормонально-емоційного розвантаження та прискорення метаболізму за рахунок індивідуально підібраних фізичних вправ, збалансованого раціону харчування, мотиваційної роботи, популяризації оптимізму і промоції позитивного мислення тощо. Саме ці важливі складові поєднуються у філософії доброго самопочуття – «Велнес» (англ. *Wellness*), яка має довготривалий вплив на людину в усіх сферах її буття (духовній, соціальній і фізичній).

Важливою складовою проєкту, також, є залучення до нього профільних громадських організацій, волонтерів, представників різних установ та організацій, інших зацікавлених осіб для систематичного проведення освітньо-виховної роботи з молоддю.

Зокрема, проєкт покликаний задовільнити найважливішу потребу підростаючого покоління щодо визнання і соціального сприйняття шляхом зустрічей із відомими особистостями міста та неформальним спілкуванням, залучення до фото та спортивних проєктах, проведення спільних тренувань тощо.

Унікальність соціального проєкту "Box&Fit" Wellness, також, полягає у використанні сучасних каналів комунікації для цілодобової підтримки вразливої категорії дітей/підлітків молоді, а саме:

- у рамках проєкту буде створено телеграм-канал швидкого реагування (чат-бот), у якому можна буде поставити незручне питання, проводити опитування щодо потреб цільової аудиторії, налагодити дружєлюбну комунікацію «тренер-дитина»;
- впровадження інституту Тьюторства, суть якого полягає у постійному супроводі та повноцінній підтримці, допомозі, мотивації підростаючого покоління - це дозволить продовжити шлях здорового способу життя і зменшити кількісні показники тих, хто залишає тренування на півшляху;
- окремим каналом комунікації буде створено телеграм-канал з сучасним молодіжним контентом, корисними відео, історіями успіху спортсменів, мотивуючими висловлюваннями, порадами щодо харчування, подкастами із радіо та теле ефірів щодо здорового способу життя, позитивного мислення, побудови свідомого громадянського суспільства тощо;
- активне використання соціальних мереж із систематичним висвітленням діяльності велнес-студії, порадами експертів та фаховою підтримкою, розіграшами, мотивуючим відео, світлинами із спільних проєктів за участі дітей/молоді тощо;
- висвітлення концепції проєкту, його результатів та можливостей на муніципальних рекламних майданчиках (а також, на зупинках громадського транспорту, в навчальних закладах, на сайтах партнерів та громадських організацій тощо).

Проєктом передбачено проведення 4 тренувань в тиждень тривалістю 1,5 години для 4 груп по 10 чоловік (загалом, протягом місяця до проєкту буде залучено 160 осіб з числа дітей/молоді). Тренінги та семінари будуть проводитись 1 раз в тиждень (загалом, протягом місяця відбудеться 4 заходи). Майстер-класи з відомими особистостями відбуватимуться двічі на місяць. У вільний від тренувань та семінарів час приміщення буде використане для тематичних молодіжних заходів.

Для реалізації даного проєкту необхідне створення відповідних умов, а саме: проведення ремонтних робіт в приміщенні для фітнес занять та семінарів і облаштування роздягальні та санітарного вузла з душовою кабіною. Для виконання комплексу вправ з TRX петлями потрібно облаштувати спеціальне кріплення.

**6. Обґрунтування бенефіціарів проєкту** (основні групи мешканців, які зможуть користуватися результатами проєкту; яким чином забезпечується загальнодоступність проєкту)

Проєкт має пряму і опосередковану цільові аудиторії, потреби яких будуть задоволені в ході реалізації усіх заходів даного проєкту.

**Пряма цільова аудиторія:** молодь/діти віком від 6 до 18 років, які постійно мешкають або навчаються у населених пунктах, що входять до ВМОТГ, або чи мають обмежені фізичні можливості, знаходяться у несприятливій психо-емоційній атмосфері та мають відповідні порушення, відносяться до соціально вразливих категорій громадян.

**Опосередкована цільова аудиторія:** уповноважені/виконавчі органи, що здійснюють соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю; фахівці із соціальної роботи та психологи; волонтери у сфері соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю; громадські та інші установи/організації, що спеціалізуються на тематиках проєкту; молодіжні об'єднання, органи учнівського та студентського самоврядування; центри підліткових клубів за місцем проживання; відомі особистості та лідери думок; інші зацікавлені сторони тощо.

**7. Інформація щодо очікуваних результатів в разі реалізації проєкту:**

Початкова реалізація проєкту планується строком на 3 роки з можливою пролонгацією або розширенням для досягнення сталості у підвищенні показників соціальної інтеграції вразливих категорій молоді.

Для прямої цільової аудиторії проєкту буде створена можливість рівного доступу для відвідування тренажерної зали під керівництвом досвідчених тренерів та занять за унікальною оздоровчою методикою RG "Box&Fit". Участь дітей/підлітків/молоді у освітньо-виховних заходах дозволить: кардинально змінити світосприйняття, знайти підтримку та отримати потрібну мотивацію, навчитися досягати цілей, розвивати відчуття патріотизму та самоствердитись, самореалізуватись і стати свідомим членом громадянського суспільства.

Опосередкована цільова аудиторія буде безпосередньо залучена до усіх етапів реалізації проєкту з метою надання фахової консультативної, організаційної, менторської, психологічної допомоги, що сприятимуть виконанню міських цільових програм, статутних цілей інших установ та організацій тощо.

**До короткострокових результатів проєкту можна віднести:**

- створення умов для якісного спортивного дозвілля соціально вразливих категорій дітей/підлітків/молоді,
- зменшення психо-емоційного напруження серед підростаючого покоління,
- популяризація у суспільстві толерантності, рівності та соціального включення,
- впровадження почуття національної гідності та патріотичної свідомості,
- промоція фізичної культури та здорового способу життя,
- отримання молоддю потрібної психологічної та менторської підтримки,
- активізація діяльності молодіжних об'єднань та громадських організацій,
- формування дружнього неформального середовища для спілкування, спорту та навчання.

**Довгострокові результати проекту наступні:**

- зменшення негативних явищ у молодіжному середовищі;
- прискорення процесу соціальної інтеграції,
- пропідія поширенню в молодіжному середовищі різних форм агресивної та антисоціальної поведінки,
- формування сталого рівня позитивного світогляду,
- виховання духовно-моральних та загальнолюдських цінностей тощо.

**8. Орієнтовна вартість (кошторис) проекту (всі складові проекту та їх орієнтовна вартість). (Кошторис проекту, у разі необхідності, має містити орієнтовну вартість розробки проектно-кошторисної документації).**

№ з/п	Найменування товарів (робіт, послуг)	Кількість, од.	Ціна за одиницю, грн.	Орієнтовна вартість, грн.
1.	<b>Проведення ремонтних робіт:</b>			
	фарбування стін	Розрахунок вартості ремонтних робіт проводився з урахуванням середньоринкової вартості послуг за 1 м2, яка орієнтовно коштує 7 500 грн. (40м2 * 7 500грн) = 300 000 грн		
	установка дзеркал в залі			
	установка освітлювальних приладів			
	облаштування санвузла / душового блоку			
	установка кріплення для TRX обладнання			
				300 000,00
2.	<b>Придбання обладнання для тренажерного залу:</b>			
	стійка з набором гантелей 0.5-10кг (комплект)	2	12 000	24 000,00
	набір Premium 37,5 кг з W-подібним грифом	1	5000	5 000,00
	резинові петлі	10	500	5 000,00
	футбол НорСпорт 75,65 см	10	230	2 300,00
	лавка для преса	2	2800	5 600,00
	шейпер тренажер для преса	2	2500	5 000,00
	тренажер для преса REVOFLEX XTREME	2	1 000	2 000,00
	ролик для преса	3	300	900,00
	боксерська подушка	2	5 500	11 000,00
	резинове покриття на підлогу (комплект)	1	10 000	10 000,00
	боксерський мішок	2	15000	30 000,00
	TRXпетлі	10	1 495	14 950,00
	степи	10	3 000	30 000,00
	коврики для фітнеса	10	1 500	15 000,00
	шведська стінка	2	3 450	6 900,00
	скакатки	10	1 50	1 500,00
	гімнастична палка (бодібар)	10	330	3 330,00
	масажні ролики	10	230	2 330,00
	стілці	25	384	9 600,00
	стіл	1	5000	5 000,00
	телевізор	1	15000	15 000,00
	Проектор	1	16000	16 000,00
	екран для проектора	1	4000	4 000,00
	клікер	1	750	750,00
				225 160,00
3.	Проведення семінарів	Партнерські угоди		

4.	Проведення відкритих майстер-класів, круглих столів, тренувань та молодіжних заходів	Партнерські угоди
	Загальна вартість:	525 160,00

9. Список з підписами щонайменше 10 громадян України, які належать до Вінницької міської об'єднаної територіальної громади, які підтримують проєкт (окрім його автора), що додається. Кожна додаткова сторінка списку повинна мати таку ж форму, за винятком позначення наступної сторінки (*необхідно додати оригінал списку у паперовій формі*).

10. Контактні дані авторів проєкту, які будуть загальнодоступні, у тому числі для авторів інших проєктів, мешканців, представників ЗМІ, з метою обміну думками, інформацією, можливих узгоджень і т.д. (*необхідно підкреслити*):

- а) висловлюю свою згоду на використання моєї електронної адреси [romaboxing1987@gmail.com](mailto:romaboxing1987@gmail.com) для зазначених вище цілей

Підпис особи, що дає згоду на використання своєї електронної адреси *Р.Голов*  
 б) не висловлюю згоди на використання моєї електронної адреси для зазначених вище цілей.

11. Дані про інформаційний ресурс, на якому буде здійснюватися обговорення проєкту з громадськістю в соціальних мережах або на інших платформах в мережі Інтернет (за наявності). [https://www.instagram.com/roman\\_golovashchenko/](https://www.instagram.com/roman_golovashchenko/)

<https://www.facebook.com/roman.golovashchenko>

12. Інші додатки (*якщо необхідно*):

- а) фотографія/ї, які стосуються цього проєкту,  
 б) мапа з зазначеним місцем реалізації проєкту,  
 в) інші матеріали, суттєві для заявника проєкту (креслення, схеми тощо)

.....

УКРАЇНА



# СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 93264

Опис з фотографії "RG Box&Fit by R.Colovashchenko" (авторська методика покращення гормонально-емоційного фону і якості життя) ("RG Box&Fit")

(заг. назва твору)

Автор(и) Головащенко Роман Олександрович

(повне ім'я, повністю (за наявності))

Дата реєстрації

18.10.2019



Заступник Міністра розвитку економіки,  
торгівлі та сільського господарства  
України Д. О. Романович







**СТОРІНКУ НЕОБХІДНО РОЗДРУКУВАТИ НА ОКРЕМОМУ АРКУШІ**

**13. Автор проекту, його контактні дані та дані уповноважених осіб (дані необхідно вписати чітко і зрозуміло).**

*Висловлюю свою згоду на обробку моїх персональних даних в Базі персональних даних Вінницької міської ради та її виконавчих органів, відповідно до вимог Закону України "Про захист персональних даних" від 01.06.2010 року №2297-VI. Забороняю надавати інформацію третім особами без моєї згоди.*

**Доступ до цієї інформації матимуть лише представники Вінницької міської ради:**

Прізвище, ім'я, по батькові*	Контактні дані	Підпис
Головащенко Роман Олександрович	Поштова адреса: м.Вінницявул.	
	e-mail: @golovashchenko.com	
	№ тел.	
	Серія, № паспорту	
<b>Контактна особа, яка уповноважена представляти проект, у разі відсутності автора (без довіреності)</b>		
Прізвище, ім'я, по батькові	Контактні дані	Підпис
Головащенко Наталія Володимирівна	e-mail: @gmail.com	
	№ тел.:	

\* Автор надає додаткову інформацію (за бажанням):

Ст.: чол. жін.

Вік:  16-20  21-31  31-40  41-50  51-60  понад 60

Рід занять:  Студент  Працюю  Безробітний  Пенсіонер  Підприємець

Участь в конкурсі:  1 раз  2 рази  3 і більше

Про конкурс дізнався:  Сайт конкурсу (міської ради)  Соціальні мережі

Рекламні плакати  Засоби масової інформації  Друзі, знайомі

**Список мешканців, які підтримують цей проект, що реалізовуватиметься за рахунок коштів Бюджету громадських ініціатив Вінницької міської об'єднаної територіальної громади у 2021 році (окрім авторів проекту)**

Назва проекту  
"Box&Fit" Wellness студія

.....  
.....  
Ставлячи підпис в даному списку, висловлюю свою згоду на обробку моїх персональних даних в Базі персональних даних Вінницької міської ради та її виконавчих органів, відповідно до вимог Закону України "Про захист персональних даних" від 01.06.2010 року №2297-VI. Забороняю надавати інформацію третім особам без моєї згоди.

**Доступ до цієї інформації матимуть лише представники Вінницької міської ради:**

№ п/п	Ім'я та Прізвище	Адреса проживання	Серія та № паспорту	Підпис
1	Людмила Наталія Володимирівна	(індекс), насел. пункт, вул.	СА	1
2	Михайло Сергій Кривош	(індекс) вул.	АК	7
3	Олександрівна Степанівна	(індекс) вул.	АА	1
4	Микола Володимир	(індекс) вул.	АВ	1
5	Ірина Іванівна Володимирівна	(індекс) вул.	АВ	34
6	Людмила Володимирівна	(індекс) вул.	АТ 1	1
7	Микола Сергій	(індекс) вул.	АВ	1
8	Бондарчук Ірина	(індекс) вул.	АК	6
9	Петровська Н.Ч	(індекс) вул.	АВ	15
10	Гулак І.М.	(індекс) вул.	АВ	9

[номер сторінки списку]