



Движение ПОМОГУ НА БЕГУ!

Беговой сезон – 2017 совместно с
благотворительным фондом «Дети наши»



Помогай и тренируйся - регулярно!

1 000 000 руб. – мы хотим собрать за беговой сезон 2017 г. (с мая по сентябрь).

10 000 км – надо пробежать нам всем вместе, чтобы достигнуть цели.

Все собранные средства пойдут на поддержку программ фонда, направленных на системную помощь детям-сиротам: профилактику и содействию интеграции в общество.

Системный и регулярный подход дает лучший результат не только в тренировках. **Системная помощь меняет жизнь сирот** – помогает справиться с травмой разлуки с родными, восстановить отношения или даже вернуться в семью, получить образование, обрести навыки самостоятельной жизни.

Не нужно быть супергероем, чтобы делать хорошие дела



Благотворительность – это наша **повседневная** реальность. Можно помогать детям-сиротам, **просто** совершая ежедневную пробежку в парке, **просто** публикуя в соцсетях свои беговые результаты, **просто** рассказывая своим друзьям о фонде.

В благотворительности, как и в спорте, главное – регулярность.

Присоединяйся к движению «Помогу на бегу».

Тренируйся и помогай регулярно!

**ПОМОГУ
НА БЕГУ!**

Найди свой способ помогать!

- Только планируешь начать бегать? Внешний стимул придаст смысла и заставит подняться с дивана, команда единомышленников придаст сил и веры в себя!
- Бегаешь «для себя»? Попробуй побегать «для кого-то» – это поднимет твой боевой настрой и улучшит результаты!
- Готовишься к серьезному забегу? Не пропускай тренировки и добавляй свои км к нашему общему результату!

**Бегай в парках! Набирай км на беговой дорожке! Беги марафон!
Все – в помощь детям-сиротам!**





Вместе мы – сила!

Каждый твой километр, каждые 100 рублей, которые ты собираешь – это вклад в общее дело, который плюсуется к результатам остальных – и дает синергетический эффект!

Зачем тебе это:

- Дополнительная, смысловая мотивация бегать;
- Поддержка единомышленников в достижении твоих спортивных (и не только) целей;
- Популяризация идей ЗОЖ (если, конечно, ты сам их придерживаешься 😊);
- Продвижение идей благотворительности;
- Просто добрые дела 😊

Как это работает



- У нас есть общая цель – **1 000 000 руб.** и **10 000** км в беговом сезоне 2017. И каждый из нас вносит свой вклад – своими ежедневными пробежками и собранными средствами;
- Каждый месяц ты ставишь себе свою собственную планку – по километрам и деньгам;
- Набегаешь километры любым способом – на индивидуальных пробежках в парках, на беговой дорожке дома или в фитнес-зале, в официальных или других благотворительный забегах;
- Собираешь деньги, публикуя в соцсетях свои результаты с хештегами #детинаши, #помогубегу. Твои друзья и сообщество помогут тебе достичь твоих целей!



Вместе мы можем больше!



- Группа в Facebook «Помогу на бегу» – это сообщество всех, кто бежит «ради детей наших»;
- До начала нового месяца ставь цели и публикуй их в группе! Следи за своим рейтингом в группе, который высчитывается по результатам месяца – достиг ли ты своих целей по км и руб.?
- Публикуй в группе результаты своих тренировок (скриншоты с беговых приложений);
- 1 раз в месяц мы собираемся на общие тренировки, которые вдохновляют всех нас на беговые подвиги 😊. Те, кто в прошлый месяц добился своих целей, получают специальные призы от наших партнеров;
- Каждую неделю мы морально поддерживаем тебя - присылаем истории детей, чья судьба изменилась благодаря работе фонда;
- В конце бегового сезона мы устраиваем наш общий забег, все км которого – в общий зачет.

Как «набегать» миллион



Можно так:

Месяц	Цель: км	Цель: руб.	Режим тренировок
1	30	3 000	2 пробежки в неделю по ~3,5 км
2	40	4 000	2 пробежки в неделю по 5 км
3	50	5 000	3 пробежки в неделю по 4 км
4	60	6 000	3 пробежки в неделю по 5 км
5	70	7 000	3 пробежки в неделю по ~5,5 км
ИТОГО	250	25 000	

Или так:

Месяц	Цель: км	Цель: руб.	Режим тренировок
1	120	12 000	3 пробежки в неделю по 10 км
2	120	12 000	3 пробежки в неделю по 10 км
3	120	12 000	3 пробежки в неделю по 10 км
4	120	12 000	3 пробежки в неделю по 10 км
5	120	12 000	3 пробежки в неделю по 10 км
ИТОГО	600	60 000	

Есть смысл
бегать
больше!

Ставь свою
цель,
достигай ее!



Как считается рейтинг

Чтобы стать лидером рейтинга, ты должен:

1. Достигать (или превышать) свои цели по км и руб., поставленные на месяц;
2. Тренироваться регулярно – от частоты твоих тренировок зависит итоговый балл за месяц.

Подробный расчет можете посмотреть здесь: goo.gl/d3yCO3



Присоединяйся к нам!

Заполни заявку на сайте

www.detinashi.ru

Ознакомься с правилами участия

goo.gl/kKUpXY

Присоединяйся к группе в Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/pomogunabegu/>

Беги!

ПОМОГУ НА БЕГУ!

Мы с тобой!



- Совместные тренировки 1 раз в месяц;
- Брендированная спортивная экипировка;
- Бонусные подарки от партнеров тем, кто достигает своих целей на месяц;
- Истории детей, которым ты помогаешь
- Наша фанатская поддержка при участии в любых официальных забегах;
- Личная страница на сайте detinashi.ru;
- Обложки/аватарки для соцсетей;
- Финальный забег – праздник для всех!



От первого лица



Ольга Ильина, участник акции на протяжении трех лет. Ее личная сумма сбора – **311 462** руб.!

Ребенок должен находиться с мамой, с папой, в приемной семье - где угодно, только не в детском доме. И, конечно, вместе со своими братьями и сестрами.

Я мечтаю о том, чтобы детские дома перестали существовать. Для этого нужно изменить понятие нормы.

Вот почему мне близка программа **«Не разлей вода»!** У меня растет трое сыновей и больше всего на свете я хочу, чтобы они всегда были вместе. Любили, поддерживали друг друга.

И еще мне хочется быть примером для них. Не надо воспитывать, надо жить и показывать, что в этом мире есть не только пессимизм, циничность, алчность, глупость и т.д. В этой непростой жизни много места для великодушия и доброго открытого сердца!



«Помогу на бегу»:
благотворительность без подвига



Пусть каждый твой день чуть-чуть меняет
мир к лучшему.

А вместе мы можем больше!

Присоединяйся к движению:

**ПОМОГУ
НА БЕГУ!**

О фонде



Миссия фонда:

- Профилактика социального сиротства и содействие успешной интеграции в общество детей, оставшихся без родителей.

Цели:

- Создание эффективной системы устройства детей в семьи;
- Оказание материальной, медицинской и социально-психологической помощи детям, оставшимся без попечения родителей;
- Привлечение общественного внимания к проблемам социального сиротства.



О фонде. Результаты работы за 10 лет



145 млн руб. потрачено на помощь детям

Более **1 000** детей-участников проектов фонда

Более **20 000** детей получили иную помощь

19 500 экземпляров - общий тираж «Путеводителя по самостоятельной жизни», 29 регионов России распространения

4 000 экземпляров - тираж «Книги жизни», 14 регионов распространения

Более **10 000** благотворителей

60 постоянных волонтеров



«Помогу на бегу». 2014-2016 гг.



- 78 благотворительных бегов
- Больше 2 000 000 руб. пожертвований
- Участие в официальных забегах Московского марафона





Присоединяйтесь!

Наталья Петрова
Директор по развитию

npetrova@detinashi.ru

+7 (495) 787-99-70

<http://detinashi.ru/>

[f](#) [vk](#) [yt](#) [ig](#) /detinashi