

Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos
rėmimo specialiosios programos rengimo ir
įgyvendinimo tvarkos aprašo
3 priedas

**PASVALIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
2024 METŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS
PROJEKTO VEIKLOS ATASKAITA**

Jurgėnų kaimo bendruomenė
(ataskaitą parengusios organizacijos (įstaigos) pavadinimas)

1. Projekto pavadinimas Kartu į sveikesnį gyvenimą

2. Informacija apie ataskaitos teikėją

2.1. Vardas, pavardė	
2.2. Pareigos organizacijoje/įstaigoje	Pirmininkė
2.3. Tel. el. paštas	

3. Informacija apie projektą

3.1. Projekto finansavimo sutarties data ir numeris	2024-05-17 Nr. ASR-286	
3.2. Projekto vadovo vardas, pavardė		
3.3. Planuotas įgyvendinimo laikotarpis	2024 m. rugsėjo – gruodžio mėn.	
3.4. Faktinis įgyvendinimo laikotarpis	2024 m. rugsėjo – gruodžio mėn.	
3.5. Projekto įgyvendinimo vieta	Aukštagojaus g. 8, Kalno k., Pasvalio r.	
3.6. Lėšos:	Iš Savivaldybės biudžeto:	Kitų šaltinių lėšos:
3.6.1. Bendra projekto vertė (planuota)	1300,00	300,00
3.6.2. Gautos lėšos	700,00	0,00
3.6.3. Išlaidos per projekto įgyvendinimo laikotarpį	700,00	0,00
3.6.4. Nepanaudotos lėšos	0,00	0,00

4. Projekto tikslinė grupė:

4.1. Įvardijama tikslinė grupė, kuriai buvo skirtas projektas: Įgyvendinant vietos projekto veiklas buvo sudaromos vienodos galimybės įvairaus amžiaus (pradedant nuo jaunimo iki senjorų) ir lyties žmonėms.
4.2. Įvardijamas projekto dalyvių skaičius pagal amžiaus grupes (jei nežinomas tikslus skaičius, rašoma apytiksliai): 0–14 metų – ... ; 14–29 metų – 5 ; nuo 30 – 60 metų -28

5. Projekto poveikio vertinimas

5.1. Planuotas poveikis tikslinei grupei	Praktinių mokymų apie sąmoningo kvėpavimo svarbą ir naudą mūsų kūnui bei psichikai: "Kaip kvėpavimo pagalba nugalėti stresą bei paleisti įtampas" dalyviai išmoks vertingų kvėpavimo pratimų, kurie padeda atpalaiduoti kūno ir proto įtampas, nuraminti emocijas, geriną dėmesingumą bei aktyvuoja viso organizmo darnaus veikimo procesus. Taip pat, dalyviai susipažins su esminiais meditacijos
--	--

	principais bei išbandys juos. Šiais įtampų ir streso kupinais laikais kiekvienam labai naudinga turėti įrankius, galinčius padėti nurimti, susikaupti bei atsipalaiduoti. Bodyflex užsiėmimai, įvairaus amžiaus grupių žmonėms, parodys kad judėjimas sveikatos labui gali būti ir malonus su muzika, paprastas, visiems prieinamas, gerinantis laikyseną, smagus ir neįpareigojantis, kurį vėliau galima atlikti, bet kada ir namuose. Treniruočių dalyviai sužinos, kad BodyFlex užsiėmimai, tai speciali raumenų tempimo ir gilaus kvėpavimo sistema, teikianti organizmui daugiau deguonies, žvalinanti bei stiprinanti raumenis, padedanti atsikratyti organizmui riebalų pertekliaus. kurie ugdo ištvermę, gerina medžiagų apykaitą ir kraujotaką, gali sumažinti nuovargį ir paskatinti protinę veiklą.
5.2. Pasiektas poveikis tikslinei grupei: poveikio vertinimas (šioje skiltyje aprašykite, kas buvo atlikta; kokiais metodais įvertinote projekto poveikį; kas pasikeitė, pagerėjo tikslinei grupei įgyvendinus projektą. Jei projektas nebuvo efektyvus, nurodykite priežastis).	Psichologės, saviugdos ir sąmoningo kvėpavimo lektorės paskaita su praktiniais užsiėmimais „Kaip kvėpavimo pagalba nugalėti stresą bei paleisti įtampas“ buvo naudinga ir įdomi. Seminaro dalyviai ne tik klausė paskaitos apie kvėpavimo naudą mūsų organizmui, bet ir patys išbandė ir išmoko kaip kvėpavimo pagalba galima padėti sau, įveikti stresą, paleisti įtampas. Išmokę kvėpavimo technikų ir juos naudodami namuose išmokome greičiau atsipalaiduoti, sumažinti įtampą ir stresą kasdienėse situacijose. Suorganizuota 10 BodyFlex kvėpavimo pratimų užsiėmimų, įvairaus amžiaus žmonių grupėms. BodyFlex užsiėmimai pagerino lankiusių treniruotes fizinę ir emocinę sveikatą, pagerėjo bendra savijauta.

6. Projekto tikslo (-ų) įgyvendinimas

6.1. Iškeltas (-i) tikslas (-ai)	Pasiektas (-i) tikslas (-ai)	Priežastys, dėl kurių tikslas nepasiektas
1.Vykdam informacijos sklaidą, taikant teorines ir praktines žinias stiprinti žmonių psichikos sveikatą, vykdyti streso kontrolę, skatinti sveiką gyvenseną ir aktyvų poilsį bei laisvalaikį, taip siekiant didinti socialinį, kultūrinį ir visuomeninį bendruomenės gyventojų potencialą ir plėtoti žmogiškuosius išteklius, bendruomeniškumą.	Taikant teorines ir praktines žinias sustiprėjo žmonių psichinė, fizinė, emocinė sveikata. Kartu dalyvaujant užsiėmimuose ugdomas bendruomeniškumas, skatinamas sveikos gyvensenos, aktyvaus laisvalaikio ir sveikos gyvensenos propagavimas.	

2.		
----	--	--

7. Projekto uždavinių įgyvendinimas

7.1. Iškelti uždaviniai	Įvykdyti uždaviniai	Uždavinio neįgyvendinimo priežastys
1. Suorganizuoti Body Flex kvėpavimo užsiėmimus	Suorganizuoti Body Flex kvėpavimo užsiėmimų 10 vnt. "Body flex" arba Liekninamasis kvėpavimas - tai ypatingos treniruotės, kurių visa paslaptis slypi tame, kaip kvėpuojame.	
2. Suorganizuoti praktinius mokymus apie sąmoningo kvėpavimo svarbą ir naudą mūsų kūnui bei psichikai.	Suorganizuotas seminaras su praktiniais užsiėmimais "Kaip kvėpavimo pagalba nugalėti stresą bei paleisti įtampas". Mokymų metu nagrinėjome sąmoningo kvėpavimo, dėmesio sutelkimo svarbą mūsų proto ramybei ugdyti bei darniam gyvenimui puoselėti.	

8. Pasiiekti rezultatai

Eil. Nr.	Planuotos projekto veiklos pavadinimas (informacija iš Paraiškos)	Įgyvendinta/neįgyvendinta veikla (trumpai aprašyti)	Rodiklio pavadinimas ir matavimo vienetas (informacija iš Paraiškos)	Konkreiti kiekybinė išraiška (faktinis rezultatas)
1.	Body flex užsiėmimai	Suorganizuota BodyFlex kvėpavimo 10 užsiėmimų	BodyFlex mankšta dalyvių skaičius	18
2.	Seminaras "Kaip kvėpavimo pagalba nugalėti stresą bei paleisti įtampas"	Seminaro metu "Kaip kvėpavimo pagalba nugalėti stresą bei paleisti įtampas" dalyviai išmoko vertingų kvėpavimo pratimų, kurie padeda atpalaiduoti kūno ir proto įtampas, nuraminti emocijas, geriną dėmesingumą bei aktyvuoja viso organizmo darnaus veikimo procesus. Taip pat, dalyviai susipažins su esminiais meditacijos	Seminaro dalyvių skaičius	20

		principais bei išbandė juos.		
--	--	------------------------------	--	--

9. Įgyvendintų priemonių skaida (nurodykite kiek kartų buvo viešinta informacija apie planuojamas/įvykdytas veiklas iš Sveikatos programos skirtų lėšų)

Eil. Nr.	Viešinimo priemonė:	Viešinimo dažnumas (nurodyti, kiek kartų informacija buvo viešinta)
1.	Vietinė televizija (televizija „Langs“)	
2.	Rajono spauda (laikraštis „Darbas“)	
3.	Regiono spauda (pvz. laikraštis „Panevėžio kraštas“)	
4.	Savivaldybės internetinė svetainė	
5.	Ištaigos/organizacijos internetinė svetainė	
6.	Socialiniai tinklai (pvz. „Facebook“)	5
7.	Parodos (piešinių, nuotraukų, rankdarbių)/stendai	
8.	Lankstinukai	
9.	Kita (įrašyti)...	

10. Problemos

Eil. Nr.	Įvardijamos problemos susijusios su projekto įgyvendinimu (įvardinkite problemas, pvz. mažas finansavimas, pasyvus bendruomenės narių dalyvavimas renginiuose, inventorius stoka ir pan.)
1.	Mažas finansavimas
2.	

11. Vaizdinė medžiaga, iliustruojanti įvykdyto projekto rezultatus, kita svarbi informacija (įvardinkite Jums svarbią, dar nepateiktą, informaciją):

Punkto pakeitimai:

Nr. [T1-274](#), 2017-12-20, paskelbta TAR 2017-12-22, i. k. 2017-20980

12. Projektui skirtų lėšų panaudojimas:

Eil. Nr.	Išlaidų paskirtis	Skirta suma, Eur	Panaudota suma, Eur
1.	Apmokėjimas už darbą lektoriams ir kitiems specialistams ir asmenims, vykdant projektą (išmokos pagal darbo sutartį, autorinę sutartį)	700,00	700,00
2.	Patalpų nuoma (išskyrus, jei patalpos priklauso pačiai organizacijai)		
3.	Transportas (nuoma, degalai, transporto bilietai)		
4.	Mažaverčių priemonių ir reikmenų įsigijimas (kanceliarinės prekės, higienos prekės, medikamentai, dezinfekcijos, deratizacijos, dezinfekcijos priemonės ir pan.)		
5.	Sveikatinimo inventorius įsigijimas (treniruokliai, mankštoms reikalingas inventorių ir pan.)		
6.	Ryšių išlaidos susijusios su projekto įgyvendinimu, projekto įgyvendinimo laikotarpiu (telefonas, faksas, paštas, internetas)		
7.	Kopijavimo, vertimo paslaugos, skelbimai, nuotraukų gamyba, skrajutės, bukletai		

8.	Kitos su projekto įgyvendinimu susijusios išlaidos (maitinimo išlaidos, prizai, suvenyrai, sveikatingumo stovyklos ir pan.)		
	Iš viso:	700,00	700,00

Papildyta punktu:
Nr. [T1-274](#), 2017-12-20, paskelbta TAR 2017-12-22, i. k. 2017-20980

13. Projekto rezultatų vertinimas:

Projekto rezultatai:			Pastabos
pasiekti	dalinai pasiekti	nepasiekti	
X			

Žymėjimas – X
Savivaldybės gydytojas

(parašas, data)

(vardas ir pavardė)

Papildyta punktu:
Nr. [T1-240](#), 2018-12-19, paskelbta TAR 2018-12-20, i. k. 2018-20901

Projekto vadovas

(parašas)

(vardas, pavardė)

Ataskaitą rengęs asmuo

(parašas)

(vardas, pavardė)

Data
2024-12-19