

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**

Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai“ Pasvalio bendrija
(ataskaitą parengusios organizacijos (įstaigos) pavadinimas)

1. Projekto pavadinimas: Senjorų sveika gyvensena- geresnė gyvenimo kokybė

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	2024-05-15, Sutartis Nr. ASR-264	
3.2. Projekto vadovo vardas, pavardė		
3.3. Planuotas įgyvendinimo laikotarpis	2024-04-01 iki 2024-12-31	
3.4. Faktinis įgyvendinimo laikotarpis	2024-05-15 iki 2024-12-31	
3.5. Projekto įgyvendinimo vieta	Biržų g.14B, Pasvalys, Pasvalio psichikos centras- druskų kambarys, mankšta-buveinės salė	
3.6. Lėšos:	Iš Savivaldybės biudžeto:	Kitų šaltinių lėšos:
3.6.1. Bendra projekto vertė (planuota)	1920,00	211,00
3.6.2. Gautos lėšos	700,00	211,00
3.6.3. Išlaidos per projekto įgyvendinimo laikotarpį	700,00	
3.6.4. Nepanaudotos lėšos		

4. Projekto tikslinė grupė:

4.1. Įvardijama tikslinė grupė, kuriai buvo skirtas projektas: Tikslinė grupė apima vyresni kaip 60 metų amžiaus asmenys, esantys projekto dalyviai- Pasvalio rajono gyventojai, bendrijos nariai, jų šeimos nariai, nedalyvavę panašiuose renginiuose, socialiai remtini, neįgalūs, visuomenė
4.2. Įvardijamas projekto dalyvių skaičius pagal amžiaus grupes (jei nežinomas tikslus skaičius, rašoma apytiksliai): daugiau kaip 60 m. amžiaus asmenys-211

5. Projekto poveikio vertinimas

5.1. Planuotas poveikis tikslinei grupei	Planuotas projekto poveikis tikslinei grupei, bendrijos uždavinys- formuoti įgūdžiu projekto veiklose dalyviams teoriškai ir praktinius, atsakomybę už savo ir šalia esančio sveikatą,
--	---

	kurti sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką. Fizinė veikla, mityba, sveikas gyvenimo būdas-reikšminga mūsų bendrijos ugdymo proceso dalis, padedanti išsaugoti visavertę asmenybę. Mes tikimės, kad įskiepiję fizinio aktyvumo, mitybos ir sveiko gyvenimo būdo poreikį, turėsime sveikesnius ir fiziškai stipresnius žmones. Ieškodami kuo patrauklesnių priemonių bei būdų ir taikydami juos dalyviams sveikos gyvensenos ugdyme, vykdėme Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojamą projektą „Senjorų sveika gyvensena- geresnė gyvenimo kokybė“ . Projektas buvo vykdomas nuo 2024 m. gegužės 15d. iki gruodžio 31 d. bendrijos buveinėje. Bendrijos įgyvendintas projektas ir jo metų įsigytos priemonės bus pagrindas dabartiniam ir tolimesniam sveikos ir sąmoningos bendrijos narių ugdymui.
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).	Prevenicinei veiklai įgyvendinti organizuoti renginiai, paskaitos, grupių valandėlės, fizinė mankšta ir kt. Projekto renginiai: • Konsultacijos, kontrolės-anketų rodiklių įvertinimas, aptarimas; • Tinkamas fizinis aktyvumas, mankšta; • Fizinės, psichinės sveikatos būklės gerinimas (Pasvalio psichikos c. druskų kamb.); • Baseinas (fizinis aktyvumas, mankšta vandenyje); • Renginys, skirtas Tarptautinės pagyvenusių žmonių diena paminėti “Sveika ir laiminga senatvė sau ir kitiems”(-Pasvalio KC Organizuodami prevencinius renginius sveikos gyvensenos, sveikatos stiprinimo temomis, stengėmės įtraukti kuo daugiau dalyvių bei socialinius partnerius. Per visa projekto įgyvendinimo laikotarpį bendrijos nariai ir visuomenė buvo ugdomi ir motyvuojami sveikai gyventi, skatinami rinktis aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą, formuojami sveikos

	gyvensenos įgūdžiai. Didelis dėmesys buvo skiriamas, ugdant asmens vertybines nuostatas ir įgūdžius, geros sveikatos gerinimas, sveikos aplinkos kūrimui, sportinei veiklai. Sulaukėme nemenko dalyvių skaičiaus, o tai įrodo, kad mūsų visuomenė nėra abejinga. Įvairi praktika suteikė platesnes galimybes rasti tinkamiausius sprendimus
--	---

6. Projekto tikslo (-ų) įgyvendinimas

6.1. Iškeltas (-i) tikslas (-ai)	Pasiektas (-i) tikslas (-ai)	Priežastys, dėl kurių tikslas nepasiektas
1. plėtoti narių sveikatos stiprinimą bendrijoje, ugdant sveikos gyvensenos vertybines nuostatas, įgūdžius, užtikrinti sveikatos ugdymo kokybę, skleisti gerą patirtį, siekiant geresnės gyvenimo kokybės, stiprinti atsakomybę už savo sveikatą.	Turėjo galimybę išklaudyti paskaitas sveikatos, mitybos, fizinio aktyvumo temomis, dalyvauti praktiniuose užsiėmimuose. Projekto įgyvendinimo metu pastebimai pagerėjo projekto dalyvių gyvenimo ir laisvalaikio kokybė. Įgyvendintas projektas paskatins tiek bendrijos narius, tiek kitus aktyviau siekti sveiko gyvenimo būdo, geros sveikatos gerinimo. Viso projekto metu organizuotos įvairios veiklos: mankštos, sveikatingumo renginiai, susitikimai su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis, sudarė puikias sąlygas bendrijoje kurti saugią ir sveiką bendrijos narių poreikius atitinkančią ugdymosi aplinką.	
2.		

7. Projekto uždavinių įgyvendinimas

7.1. Iškelti uždaviniai	Įvykdyti uždaviniai	Uždavinio neįgyvendinimo priežastys
1. organizuoti 5 dienų tinkamo fizinio aktyvumo, mankštos užsiėmimus.	Pagal galimybes stengėmės pasiekti numatytą rezultatą. Paslaugas gavo 12 dalyvių mankštos įgūdžių formavimo	

	spalio, lapkričio mėn. buveinės salėje. Paslaugas teikė kineziterapeutas	
2.organizuoti 5 d. fizinės, psichinės sveikatos būklės gerinimas-Pasvalio psichikos c. druskų kambaryje.	Paslaugas gavo 5 dalyviai, 5 dienas, tai nemedikamentinis gydymas dirbtinai sukuriant druskų kasyklų mikroklimatą su pastovia temperatūra ir pastoviu oro drėgnumu, tokiu būdu dalyviams pagerėjo savijauta ir sveikata.	
3.organizuoti 3kartus Pasvalio sporto mokyklos baseino lankymą 15 dalyvių.	Spalio, lapkričio, gruodžio mėn. buvo sudarytos geros užsiėmimų sąlygos darbo dienomis, naudojantis plaukimo baseino teikiamomis paslaugomis 15 dalyviams 3x2val.	
4.renginys skirtas Tarptautinės pagyvenusių žmonių diena paminėti "Senjorų sveika gyvensena- geresnė gyvenimo kokybė"- Pasvalio KC	Renginys vyko Pasvalio kultūros centre spalio 10d.didžiojoje salėje. Kasmet spalio 1d. minima Pasaulinė pagyvenusių žmonių diena. Atvyko į svečius Pakruojo "Bočiai", Pasvalio r. savivaldybės meras, savivaldybės tarybos nariai, seimo narys, kandidatė į seimą Pakruojo savivaldybės narė, Pumpėnų "Bočiai". Sveikinome "Bočius" jubilatus. Skambėjo dainos, šilti sveikinimai. Buvimas kartu mus sušildo, įkvepia kasdieniams darbams. Mūsų laikas-brandos ir vidinės ramybės etapas.	
5.projekto dalyvių anketavimas, aptarimas	76 respondentų subjektyvus savo sveikatos įvertinimas leido daryti prielaidas, kad tinkamas sveikos mitybos ir aktyvus fizinis aktyvumas yra pagrindinis ilgaamžiškumo, darbingumo, sveikos ir geros gyvenimo kokybės pagrindas.	

8. Pasiiekti rezultatai

Eil. Nr.	Planuotos projekto veiklos pavadinimas (informacija iš Paraiškos)	Igyvendinta/neigyvendinta veikla (trumpai aprašyti)	Rodiklio pavadinimas ir matavimo vienetas (informacija iš Paraiškos)	Konkreiti kiekybinė išraiška (faktinis rezultatas)
1.	7.3.2.-7.3.3.-Tinkamas fizinis aktyvumas, mankšta	Bendrijos dalyviui svarbu išlaikyti pastovų fizinį aktyvumą, pasirinkti sau tinkamą krūvį. Atlikdami bet kokį pratimą, turime jaustis gerai. Pratimai buvo taikomi visoms raumenų grupėms (parinkta individualiai pagal būklę). Buvo sudarytas treniravimosi planas: kvėpavimo, apšilimo pratimai, pratimai koordinacijai, jėgos, tempimo, atsipalaidavimo pratimai. Užsiėmimus vedė kineziterapeutas Tadas Mulevičius.	Dalyviai, vnt.	12
2...	7.3.4.Fizinės, psichinės sveikatos būklės gerinimas	Magiškas druskų kambarys – gydo ir kūną, ir sielą, veikia mūsų fizinę bei emocinę sveikatą. Paslaugos gavėjai gavo nepakeičiamą naudą sveikatai ir emocinei savijautai. Buvimas druskingoje aplinkoje padėjo sveikti po tokių ligų, kaip bronchinės astmos, laringito, kitos kvėpavimo takų ligos, gerėjo bendra dalyvių savijauta, sustiprėjo imunitetas, raminama nervų sistema	dalyviai, vnt.	5
3.	7.3.5.baseinas (fizinis aktyvumas, mankšta vandenyje)	spalio, lapkričio, gruodžio mėn. 15 projekto dalyviai buvo kviečiami į pirčių, sūkurinės vonios, mankštos baseine. Užsiėmimai padėjo spręsti sveikatingumo problemas-stiprino fizines	Dalyviai, vnt.	15

		jėgas, sudarė vienodas sąlygas su kitais lankančiais naudotis plaukimo baseine ir komplekso teikiamomis paslaugomis. Projektas pasiteisino, pavyko įgyvendinti projekto keltus tikslus ir uždavinius. Dalyviai sustiprino savo sveikatą, pagerino savo savijautą.		
4.	7.3.6.renginys, skirtas Tarptautinės pagyvenusių žmonių diena paminėti „Senjorų sveika gyvensena- geresnė gyvenimo kokybė“	2024 m. LPS „Bočiai“ Pasvalio bendrijos buvo sėkmingai parengtas ir įgyvendintas projektas“ Senjorų sveika gyvensena- geresnė gyvenimo kokybė“. Projektas buvo laimėjęs dalinį projekto finansavimą, kuriuo labai džiaugiasi visa bendrija. 2024 m. organizuojant pagal projektą planuotus renginius, padėjome bendrijos nariams ir jų šeimos nariams, visuomenei suprasti, kaip saugoti ir stiprinti savo sveikatą. Nuolat ugdėme sveikos gyvensenos įgūdžius, sveikatos gerinimo ir fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo. Padedant kineziterapeuto, savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų siekėme iškeltų tikslų ir manome, jog projektas padėjo įvairiapusiškiau ir patraukliau skleisti žinias apie sveiką gyvenseną bei visuomenę laikytis sveikos gyvensenos nuostatų. Projekto įgyvendinimo metu pastebimai pagerėjo projekto dalyvių gyvenimo ir laisvalaikio kokybė	dalyviai, vnt.	100

5.	7.3.7.projekto dalyvių anketavimas“ Noriu žinoti apie save“	Respondentų subjektyvus savo sveikatos įvertinimas. Buvo išdalintos anketos-klausimynas, kur pagal amžių nuo 60-65 amžiaus vyrų ir moterų, dalyvavo 65 dalyvis ir virš 65 m. vyrų ir moterų -11 dalyvių. Išvadoje: žinios apie maisto, mitybos poveikį sveikatai bei ugdyti sveikos mitybos įgūdžius yra nuolatinės išorinės aplinkos, turinčios esminės įtakos žmogaus sveikatai, ypač pagyvenusiems ir vyresnio amžiaus žmonėms.	dalyviai, vnt.	76
----	---	--	----------------	----

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.	Rajono spauda (laikraštis „Darbas“)	3
2.	Regiono spauda (pvz., laikraštis „Panevėžio kraštas“)	
3.	Savivaldybės interneto svetainė	
4.	Įstaigos / organizacijos interneto svetainė	
5.	Socialiniai tinklai (pvz., „Facebook“)	6
6.	Parodos (piešinių, nuotraukų, rankdarbių) / stendai	4
7.	Lankstinukai	100
8.	Kita (įrašyti)	

Punkto pakeitimai:

Nr. [T1-33](#), 2024-02-14, paskelbta TAR 2024-02-15, i. k. 2024-02809

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.	Visada 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

Renginio Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos paminėti akimirkos:

Narių ugdymas, konsultavimas, fizinis aktyvumas, mankšta

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, vykdanč projektą (išmokos pagal darbo sutartį, autorinę sutartį)	200,00	200,00
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 inventoriaus įsigijimas (treniruokliai, mankštoms reikalingas inventorių ir pan.)	60,00	60,00
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.)	440,00	440,00
	Iš viso:		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	

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 2024-12-31