

Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos rengimo ir įgyvendinimo tvarkos aprašo
1 priedas

PARAIŠKA

DALYVAUTI PAKRUOJO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS PRIEMONĖS ĮGYVENDINIMO KONKURSE

1.1. Organizacijos pavadinimas:

Pakruojo rajono Žeimelio darželis – daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“

1.2. Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos prioritetinės poveikio sritys, kurias bus siekiama įgyvendinti:

Projektas „Sveikiau kartu - kartų bendrystė sveikai gyvensenai“ - visuomenės sveikatos stiprinimas ir ugdymas (sveikos mitybos skatinimas, nutukimo prevencija, fizinio aktyvumo skatinimas);
Visuomenės sveikatos sauga (rūkymo, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija).

1.3. Informacija apie paraišką teikiančią organizaciją:

Kodas: 190062166

Adresas: E. Leijerio al. 5, Žeimelis, LT-83379 Pakruojo r. sav.

Telefono, fakso Nr. +370 42145031

Elektroninis paštas info@zeimelioddcazuoliukas.lt

Organizacijos banko rekvizitai (banko pavadinimas, kodas, sąskaitos numeris): Luminor Bank, kodas: 40100, sąskaitos Nr. LT864010045600134754

1.4. Informacija apie paraišką teikiančios organizacijos vadovą:

Vardas, pavardė: Alina Jokimčienė

Telefonas: +37062724808

1.5. Informacija apie paraišką teikiančios organizacijos finansininką:

Vardas, pavardė: Aušra Markulienė

Telefonas: +37068888466

2. Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonės turinys

2.1. Priemonės pavadinimas:

„Sveikiau kartu - kartų bendrystė sveikai gyvensenai“

2.2. Trumpas priemonės apibūdinimas:

Priemonė „Sveikiau kartu - kartų bendrystė sveikai gyvensenai“ skirta Žeimelio miestelio ir apylinkės gyventojų sveikatos stiprinimui ir sveikatai palankios gyvensenos įgūdžių formavimui, įgyvendinant kompleksines, į skirtingas amžiaus grupes orientuotas veiklas. Įgyvendinant priemonę numatoma vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimo ir visuomenės sveikatos saugos veiklas, apimančias sveikos mitybos skatinimą, fizinio aktyvumo didinimą bei sveikatai žalingos elgsenos (rūkymo, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo) prevenciją. Priemonė bus įgyvendinama taikant skirtingų kartų (jaunimo ir senjorų) bendradarbiavimo principą, į veiklas įtraukiant jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų grupes, siekiant skatinti socialinę įtrauktį, tarpusavio bendravimą ir patirties mainus. Numatoma organizuoti teorinio ir praktinio pobūdžio veiklas: sveikos mitybos mokymus, fizinio aktyvumo užsiėmimus, švietėjiškas paskaitas, streso valdymo užsiėmimus bei bendruomeninius renginius. Įgyvendinant priemonę bus siekiama ne tik didinti tikslinės grupės informuotumą apie sveikatos stiprinimo principus, bet ir ugdyti praktinius įgūdžius, sudarančius prielaidas ilgalaikiam sveikatai palankios elgsenos pokyčiui. Veiklos bus pritaikytos skirtingų amžiaus grupių poreikiams ir fizinėms galimybėms. Tikimasi, kad priemonės įgyvendinimas prisidės prie gyventojų sveikatos rodiklių gerinimo, sveikatai palankios gyvensenos įpročių formavimo bei bendruomenės socialinės sanglaudos stiprinimo. Priemonės rezultatai turės teigiamą poveikį, sudarant sąlygas veiklų tęstinumui pasibaigus projekto finansavimui. Žeimelio darželis-daugiafunkcis centras „Ąžuoliukas“ organizuoja atvirą darbą su jaunimu keletą metų veikiančioje atviroje jaunimo erdvėje „Žaje“. Greta esančiomis patalpomis naudojasi ir senjorai, kurių veiklos daugiausia orientuotos į menines bei edukacines kryptis. Siekdami, kad mūsų įstaigoje sveikatinamasis fizinis aktyvumas taptų vienu iš strateginių prioritetų, numatėme jaunimui ir senjorams naujų patrauklių ir kryptingų fizinio aktyvumo veiklų. Fizinio aktyvumo užsiėmimai „Judėk kartu“ - lengvos mankštos, tempimo, jogos bei šokio užsiėmimai, kuriuos ves Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai. Jaunimą skatinsime vesti aktyvesnės dalis, senjorus – dalintis patirtimi. Rudens stalo teniso „Senjorai prieš jaunimą“ varžybų metu, sporto klubas „Aitvaras“ suteiks priemonės bei patalpas. „Sveikos virtuvės dirbtuvės“ jaunimas ir senjorai kartu gamins paprastus, sveikus patiekalus, tam bus kviečiamas maisto technologas, pagal kurio rekomendacijas bus gaminami sveiki užkandukai iš paprastų, žmonėms gerai pažystamų daržovių, suteikiant skonio vertybių. Bus aptariama subalansuota mityba, porcijų dydžiai. Streso valdymo užsiėmimų metu planuojamos veiklos: teorinis ir praktinis užsiėmimas „Streso atpažinimas ir valdymo būdai“. Jų metu vyks kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikų mokymai, kuriuos organizuos Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Užsiėmime „Muzikos bei meno terapija“ planuojama pasikviesti lektorių-specialistą. Vyks psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtų prevencinių programų pristatymas. Žeimelio pagrindinės mokyklos fizinio lavinimo mokytoja teikia rekomendaciją apie šio projekto svarbą jaunimui bei vyresnio amžiaus žmonėms. Pridedamas Žeimelio darželio-daugiafunkcio centro „Ąžuoliukas“ raštas dėl prisidėjimo prie projekto lektorių paslaugoms bei transporto išlaidoms lektorių kelionei. Pridedama bendruomenės narių prisidėjimas maisto produktais edukacijoms.

2.3. Kokiai gyventojų grupei skirta ši priemonė:

Jaunimas (14–29 m.)
Vyresnio amžiaus žmonės (60+)
Vietos bendruomenės nariai

2.4. Problema / situacijos analizė Glaustai aprašykite problemos bei situacijos analizę

Miestelyje pastebimas nepakankamas gyventojų fizinis aktyvumas, netinkami mitybos įpročiai bei žalingų įpročių paplitimas. Jaunimas dažniau susiduria su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika, o vyresnio amžiaus žmonės – su fizinio pasyvumo ir lėtinių ligų problema. Taip pat trūksta bendrų veiklų, kurios skatintų skirtingų kartų bendradarbiavimą ir socialinę įtrauktį. Gyventojų sveikatos rodikliai, kaip ir daugelyje Lietuvos regionų, rodo aktualias visuomenės sveikatos problemas, susijusias su gyvensenos veiksniais. Vienos svarbiausių problemų – nepakankamas fizinis aktyvumas, nesubalansuota mityba bei žalingų įpročių paplitimas. Remiantis visuomenės sveikatos stebėsenos duomenimis ir bendromis tendencijomis, galima teigti, kad tiek jaunimo, tiek vyresnio amžiaus žmonių tarpe trūksta reguliaraus fizinio aktyvumo. Jaunesnio amžiaus grupėse tai dažnai susiję su sėdimu gyvenimo būdu (mokymasis, laisvalaikis prie ekranų), o senjorų tarpe – su sveikatos problemomis, motyvacijos stoka ar ribotomis galimybėmis dalyvauti organizuotose

veiklose. Mitybos įpročiai taip pat kelia susirūpinimą – dalis gyventojų vartoja per daug perdirbtų, kaloringų, tačiau mažai maistinių medžiagų turinčių produktų, nepakankamai suvartoja vaisių ir daržovių. Tai didina antsvorio ir nutukimo riziką bei prisideda prie lėtinių neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) plitimo. Svarbi problema išlieka ir sveikatai žalinga elgsena. Jaunimo tarpe aktualus eksperimentavimas su rūkymu, elektroninėmis cigaretėmis, alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis. Tuo tarpu vyresnio amžiaus gyventojai dažnai susiduria su ilgalaikiais žalingais įpročiais, kurių keitimas reikalauja papildomos motyvacijos ir palaikymo. Taip pat pastebimas nepakankamas gyventojų informuotumas apie sveikos gyvensenos principus bei praktinių įgūdžių trūkumas (pvz., kaip planuoti sveiką mitybą, kaip saugiai pradėti fizinį aktyvumą, kaip valdyti stresą be žalingų įpročių). Papildoma problema – ribotas skirtingų kartų bendravimas ir bendradarbiavimas. Jaunimas ir senjorai dažnai dalyvauja atskirose veiklose, todėl neišnaudojamas tarpusavio mokymosi ir socialinės paramos potencialas. Tuo tarpu bendros veiklos gali ne tik gerinti fizinę ir psichinę sveikatą, bet ir mažinti socialinę atskirtį, vienišumą (ypač tarp vyresnio amžiaus žmonių) bei stiprinti bendruomeniškumą. Atsižvelgiant į šias problemas, būtina įgyvendinti kompleksines, įtraukiančias ir praktika grįstas veiklas, kurios skatintų fizinį aktyvumą kasdienėje aplinkoje, formuotų sveikos mitybos įpročius, didintų atsparumą žalingiems įpročiams, stiprintų skirtingų kartų tarpusavio ryšius. Siūloma priemonė orientuota į šių problemų sprendimą per bendruomenines, interaktyvias veiklas, kurios yra efektyvios keičiant elgseną ir kuriant ilgalaikius sveikos gyvensenos įpročius.

2.5. Priemonės tikslas:

Gerinti Žeimelio miestelio ir apylinkės gyventojų fizinę ir psichinę sveikatą, skatinant sveiką gyvenseną ir mažinant žalingų įpročių paplitimą, į veiklas įtraukiant skirtingų kartų gyventojus.

2.6. Priemonės uždaviniai:

- Didinti fizinį aktyvumą organizuojant reguliarias bendras veiklas
- Formuoti sveikos mitybos įgūdžius per praktinius užsiėmimus
- Didinti informuotumą apie žalingų įpročių žalą
- Skatinti bendruomeniškumą ir kartų bendradarbiavimą

2.7. Veiklos planas. Rekomenduojame informaciją pateikti tokia forma:

Veikla(planuojami atlikti darbai, renginiai ir kita veikla)	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Vieta	Vykdytojas
„Sveikos virtuvės dirbtuvės“								x	x		Žeimelio DDC „Ąžuoliukas“ pirmo aukšto sporto salytė	Pareiškėjas
„Judėk kartu“ fizinio aktyvumo užsiėmimai	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x	Žeimelio sporto klubo „Aitvaras“ sporto salė, Žeimelio DDC „Ąžuoliukas“ pirmo aukšto sporto salytė	Pareiškėjas ir savanoriai
Streso				x				x			Žeimelio	Pareiškėjas

valdymo užsiėmimai											DDC,,Ažuoliukas“ pirmo aukšto sporto salytė	
Stalo teniso varžybų organizavimas „Senjorai prieš jaunimą“	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	Žeimelio sporto klubo „Aitvaras“ sporto salė	Pareiškėjas

2.8. Planuojamų veiklų išlaidos

Eil. Nr.	Išlaidų paskirtis	Reikalinga suma priemonei įgyvendinti	Lėšos iš kitų šaltinių	Išlaidų detalizavimas (apskaičiavimas)	Prašoma lėšų suma iš Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos
1.	Lektorių paslaugos	300 Eur.	100 eur. įstaigos lėšos	1 užsiėmimas x 300 €	200,00 eur.
2.	Streso valdymo užsiėmimas „Muzikos ir meno terapija“	700 eur.	-	1 užsiėmimas x 700 €	700,00 eur.
3.	Sporto inventorius	50 eur.	-	Kamuoliai, priemonės mankštos pratimams	50,00 eur.
4.	Maisto produktai edukacijoms	100 eur.	50,00	Sveiko maisto dirbtuvėms	50,00 eur.
5.	Viešinimas	100 eur.	-	Plakatai, projekto viešinimo priemonės	100,00 eur.
6.	Stalo teniso varžybų organizavimas „Senjorai prieš jaunimą“	400 eur.	-	1. Teisėjavimo paslauga teniso varžybų organizavimui; 2. Sportinis inventorius.	100,00 eur. 300,00 eur.
Iš viso		1650	150,00		1500

2.9. Skirta lėšų ilgalaikiam turtui įsigyti

Eil. Nr.	Planuojamo pirkinio pavadinimas	Reikalinga suma pirkimui
Iš viso		

2.10. Vertinimo kriterijai (rodikliai, apskaičiuojami matavimo vienetais)

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai (paskaitos, dalyviai, paslaugos, straipsnių spaudoje, informacinių laidų, leidinių skaičius ir kt.)	Skaičius
1.	Dalyviai	200 (bendras sk.)
2.	„Sveikos virtuvės dirbtuvės“	2
3.	Streso valdymo užsiėmimai	2
4.	„Judėk kartu“ fizinio aktyvumo užsiėmimai	4
5.	Teniso varžybų organizavimas „Senjorai prieš jaunimą“	1
6.	Komunikacija socialiniuose tinkluose, rajoninėje spaudoje	8

2.11. Priemonėje dalyvaujančių partnerių skaičius (pažymėti):

Partnerių nėra	
Partneris 1	
Partneriai 2	
Partneriai 3 ir daugiau	Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Visuomeninis suaugusiųjų ir jaunimo sporto klubas „Aitvaras“, Žeimelio pagrindinė mokykla

2.12. Laukiamas priemonės rezultatas tikslinei grupei ir / ar bendruomenei (aprašyti, kas bus pasiekta, ko tikimasi pasiekti):

Padidėjęs fizinis aktyvumas
Pagerėję mitybos įpročiai
Sumažėjęs žalingų įpročių toleravimas
Sustiprėjęs bendruomeniškumas

2.13. Tęstinumo galimybės

Veiklos bus tęsiamos bendruomenės iniciatyva, pasitelkiant savanorius ir partnerius. Sukurtos priemonės bus naudojamos ir ateityje.

3. Papildoma informacija

3.1. Papildomi finansavimo šaltiniai:

3.1.1. Organizacijos indėlis į projektą 100 Eur.

3.1.2. Kitų fizinių/juridinių asmenų indėlis į projektą 50 Eur.

3.1.3. Priemonės vykdymo dalis, kuri bus finansuojama ne iš sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų – 9 procentai.

3.2. Priemonių vykdymo patirtis:

Žeimelio darželis-daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“ turi didelę projektinės veiklos patirtį. Atvira jaunimo erdvė „ŽAJE“ sveikatingumą skatinantį projektą, skirtą psichologinei, emocinei bei fizinei sveikatai gerinti sėkmingai vykdė kelis metus iš eilės. Taip pat vykdyti projektai senjorų bei ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos gerinimui.

3.3. Rekomendacijos:

Žeimelio pagrindinės mokyklos kūno kultūros mokytojos Eglės Saudargės rekomendacija

3.4. Prie paraiškos pridedama:

1. Rekomendacija, 1 lapas
2. Raštas „Dėl organizacijos indėlio į projektą“, 1 lapas
3. Bendradarbiavimo sutartis su Visuomeniniu suaugusiųjų ir jaunimo sporto klubu „Aitvaras“, 1 lapas
4. Bendradarbiavimo sutartis su Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru, 1 lapas
5. Bendradarbiavimo sutartis su Žeimelio pagrindine mokykla, 1 lapas.
6. Ketinimų laiškas „Dėl prisidėjimo prie projekto“.

20.... m. d.

Organizacijos vadovas

(Parašas)
A.V.

Vardas ir pavardė