

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 priemonė, kurią bus siekiama įgyvendinti:

Gyventojų psichinės sveikatos raštingumo ugdymas

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: zeimelio.ddc@gmail.com

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:**

Projektas „Vaistai iš klėtelės“ – pagyvenusių žmonių psichinės sveikatos raštingumo ir sveikatingumo ugdymas

1. Dvi vaistažolininko dr. M. Lasinsko paskaitos „Fizinė, psichinė, socialinė, dvasinė žmonių sveikata“, „Vaistažolių nauda“.

2. Susitikimai su Pakruojo rajono visuomenės sveikatos biuro specialistais.

3. Edukacinė veikla „Kvapų terapija“.

4. Ekskursija ir edukacija „Arbatos kelias Anykščiuose“. (Anykščių „Arbatos namai“).

2.2. Trumpas priemonės apibūdinimas:

Projektas „Vaistai iš klėtelės“ bus skiriamas pagyvenusių žmonių psichinės sveikatos raštingumo ir sveikatingumo ugdymui.

2.3. Kokiai gyventojų grupei skirta ši priemonė:

Žeimelio darželio-daugiafunkcio centro „Ažuoliukas“ Trečiojo amžiaus universitetas (TAU) lankytojams

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

Psichikos sveikatos raštingumas – tai psichikos sveikatos būklės supratimas, padedantis jų prevencijai, atpažinimui ir gydymui. Dėl nepakankamo visuomenės išmanymo apie sveikatą, kreipimasis pagalbos ir gydymas dažnai vėluoja. Pagyvenusių žmonių požiūris į sveikatą kaip vertybę ir į sveikatos rizikos veiksnius priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir jų užimtumo. Didžiausią įtaką sveikatai turi gyvenimo būdas, fizinis aktyvumas bei psichologiniai veiksniai. Sveikatos raštingumui turi reikšmės rūpinimasis savo sveikata, domėjimasis, kur ieškoti informacijos, kaip tinkamai palaikyti sveikatą, kokia turi būti tinkama ir palanki psichosocialinė aplinka. Pagyvenusiems žmonėms būtina suteikti palankias sąlygas sveikatos raštingumo plėtojimui, taip pat skatinti atkreipti dėmesį į sveikos gyvensenos įgūdžių formavimą.

Projekto metu bus bendradarbiaujama su Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru. Bus vykdomos nemokamos psichologo konsultacijos ir kvapų terapijos.

Didžiausias dėmesys bus skiriamas informacijai apie augalinius vaistus – įvairių žolelių arbatas, užpilus. Keičiantis laikmečiui, mažėja senosios kartos atstovų, žinančių tikrąsias vaistažolių savybes. Žeimelio darželyje-daugiafunkciame centre aktyviai veikia Trečiojo amžiaus universitetas (TAU), kurio klausytojai išreiškė norą ir susidomėjimą išmintingai ir su moksline erudicija pasinaudoti gamtos dovanomis ir natūraliais sveikatinimosi būdais. Projekto metu bus surengti susitikimai su garsiausiais Lietuvos žolininkais, kurių metu vyks edukaciniai užsiėmimai ir mokymasis kartu. Planuojama organizuoti edukacinę išvyką, kurios metu dalyviai įgis teorinių ir praktinių žinių, kaip teisingai rinkti, džiovinti ir vartoti vaistažoles, kaip stiprinti imunitetą, kaip be vaistų įveikti ligas, kaip iš žolelių pasigaminti vaistų ir maisto.

2.5. Priemonės tikslas:

Skatinti Žeimelio miestelio ir apylinkės gyventojus domėtis savo sveikatos būkle, atgaivinti ir plėsti žinias apie vaistažoles, organizuojant klausytojams edukacines veiklas ir užsiėmimus.

2.6. Priemonės uždaviniai:

1. Suorganizuoti tris susitikimus su garsiais žolininkais, plečiant gyventojų žinias apie vaistažolių naudojimą.
2. Sudaryti sąlygas nuvykti į „Anykščių arbatos namus“; kviečiant žeimeliečius, kaimyninių bendruomenių narius susipažinti su natūraliais sveikatinimosi būdais.
3. Suorganizuoti susitikimus su Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistais (psichologas bei „Kvapų terapija“).
4. Sudaryti galimybes į projekto veiklas įsitraukti socialinę atskirtį patiriantiems ar mažiau galimybių turintiems pagyvenusiems žmonėms.

2.7. Veiklos planas. Rekomenduojame informaciją pateikti tokia forma:

Veikla	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Vieta	Vykdytojas
Vaistažolininko dr. M. Lasinsko paskaita „Fizinė, psichinė, socialinė, dvasinė žmonių sveikata. Vaistažolių	-	-	-	x	-	-	x	-	-	-	Žeimelio DDC salė	Pareiškėjas

nauda“												
Susitikimai su Pakruojo rajono visuomenės sveikatos biuro specialistais	-	-	-	-	-	-	x	-	x	-	Žeimelio DDC salė	Pareiškėjas
Edukacinė veikla „Kvapų terapija	-	-	-	-	-	-	-	x	-	x	Žeimelio DDC salė	Pareiškėjas
Ekskursija ir edukacija „Arbata senjorų sveikatai“. (Anykščių „Arbatos namai“).	-	-	-	-	-	x	-	x	-	-	Anykščiai	Pareiškėjas

2.8. Planuojamų veiklų išlaidos

Eil. Nr.	Išlaidų paskirtis	Reikalinga suma priemonei įgyvendinti	Lėšos iš kitų šaltinių	Išlaidų detalizavimas	Prašoma lėšų suma iš Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos
1.	Atlygis žolininkams ir lektoriams	800,00	0,00	Bus apmokama už lektorių paslaugas	800,00
2.	Edukacija „Arbatos kelias Anykščiuose“.	500,00	0,00	Senjorams bus apmokamos edukacijos	500,00
3.	Transporto paslaugos	500	250	Į Anykščius dalyviai bus vežami įstaigos transportu.	250,00
4.	Priemonės edukacijoms ir mokymams.	300	0,00	Priemonės bus reikalingos praktinėms veikloms.	300,00
		2100,00	250,00		1850,00

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 (paskaitų, dalyvių, paslaugų, straipsnių spaudoje, informacinių laidų, leidinių skaičius ir kt.)	Skaičius
1.	Susitikimai su vaistažolininku dr. M. Lasinsku	2
2.	Susitikimai su Pakruojo rajono visuomenės sveikatos biuro specialistais	2
3.	Edukacinė veikla „Kvapų terapija	2
4.	Ekskursija ir edukacija „Arbata senjorų sveikatai“. (Anykščių „Arbatos namai“).	1
5.	Dalyvių skaičius	50
6.	Komunikacija socialiniuose tinkluose	8

2.11. Laukiamas priemonės rezultatas tikslinei grupei ir / ar bendruomenei:

Žeimelio miestelio ir seniūnijos senjorai, išitraukdami į projekte numatytas veiklas, pagerins savo psichikos sveikatos būklę, formuos pozityvų požiūrį į sveiką gyvenseną. Vyresnio amžiaus žmonių įgūdžių mokymo veiklos – švietimas ir įgūdžių mokymas, vykdant psichologo konsultacijas bei terapines edukacijas– veiksmingai mažins psichologinį stresą, depresijos simptomus, gerins gyvenimo kokybę.

2.12. Tęstinumo galimybės

Pasibaigus projektui, ir toliau organizuosime užsiėmimus senjorams, atsižvelgiant į jų norus, sugebėjimus ir poreikius.

3. Papildoma informacija

3.1. Papildomi finansavimo šaltiniai:

3.1.1. Organizacijos indėlis į projektą 250 eurų

3.1.2. Kitų fizinių/juridinių asmenų indėlis į projektą 0 eurų

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 įvykdė 2022 metais. 2023 metais buvo vykdytas panašaus pobūdžio projektas „Aktyvus, todėl sveikas“.

3.3. Rekomendacijos:

Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

3.4. Prie paraiškos pridedama:

1. Rekomendacija, 1 lapas

2. Raštas „Dėl organizacijos indėlio į projektą“, 1 lapas

2024 m. kovo mėn. 26 d.

Direktorė

Alina Jokimčienė