

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

**PASVALIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
2023 METŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS
PROJEKTO VEIKLOS ATASKAITA**

Pasvalio rajono Tetirvinių krašto bendruomenė, Kodas 169299716

(ataskaitą parengusios organizacijos (įstaigos) pavadinimas)

1. Projekto pavadinimas: „Sportas ir sveikata“

2. Informacija apie ataskaitos teikėją

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

3. Informacija apie projektą

3.1. Projekto finansavimo sutarties data ir numeris	Sutartis ASR-2023-06-01	
3.2. Projekto vadovo vardas, pavardė		
3.3. Planuotas įgyvendinimo laikotarpis	2023-05-22 iki 2023-12-31	
3.4. Faktinis įgyvendinimo laikotarpis	2023-11-30	
3.5. Projekto įgyvendinimo vieta	Tetirvinai ir Pasvalys	
3.6. Lėšos:	Iš Savivaldybės biudžeto:	Kitų šaltinių lėšos:
3.6.1. Bendra projekto vertė (planuota)		
3.6.2. Gautos lėšos	450,00	
3.6.3. Išlaidos per projekto įgyvendinimo laikotarpį	450,00	
3.6.4. Nepanaudotos lėšos		

4. Projekto tikslinė grupė:

4.1. Įvardijama tikslinė grupė, kuriai buvo skirtas projektas: 75 žmonės
4.2. Įvardijamas projekto dalyvių skaičius pagal amžiaus grupes (jei nežinomas tikslus skaičius, rašoma apytiksliai): 0–14 metų – 19; 14–29m. – 28; nuo 30m. – 28.

5. Projekto poveikio vertinimas

5.1. Planuotas poveikis tikslinei grupei	2023-05-22 iki 2023-12-31 Suorganizuoti projektą pavadinimu „Sportas ir sveikata“. Šiame projekte buvo įgyvendinami keli tikslai, tai psichinės ir fizinės sveikatos stiprinimas, priklausomybių prevencija bei fizinis aktyvumas ir sveikas senėjimas.
--	---

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).	Pradėjome vykdyti projektą „Sportas ir sveikata“, iš dalies buvo išspręstas bendruomenės gyventojų užimtumas, pagerėjo jų psichinė ir fizinė sveikata. Kadangi dauguma gyventojų yra pagyvenę žmonės, jie neturi finansinių galimybių nuvykti ir dalyvauti įvairiuose sporto ir kultūros renginiuose, o suorganizavus Sveikatos ir sporto šventę Tetirvinuose, atsirado galimybė ne tik vykdyti konkrečias numatytas veiklas, dalyvauti varžybose, žaisti tam tikrus žaidimus ar atlikti tam tikras užduotis, bet ir neformaliai prisidėti prie įgyvendinimo projekto, tiesiog būti to renginio dalyviu. Šiose veiklose gyventojai leido aktyviai savo laisvalaikį, lankėsi baseine, treniruoč salėje, vaikščiojo lauke su šiaurietiškomis ėjimo lazdomis, mankštinosi bendruomenės namų salėje, bet ir papildė savo žinių bagažą, klausant paskaitų bei žaidžiant mąstymo žaidimus, ko pasakoje, pagerėjo jų dvasinė, protinė ir emocinė būseną. Tetirvinių skyriaus bibliotekoje, pasitelkiant bibliotekos vedėją L. ... buvo pravesta paskaita, kaip reikia lavinti atmintį skaitant. Buvo sudarytos sąlygos bendruomenės nariams ir jų šeimos nariams spręsti įvairias užduotis, bei žaidė loginio mąstymo žaidimus. Treniravo atmintį kuri leido pasiekti pirmuosius pozityvius rezultatus įrodyti sau, kad galima įsiminti bet kokią informaciją. Prie šios paskaitos buvo prisidėję pravedė Visuomenės sveikatos biuras psichologinę paskaitą. Bendruomenės nariams teko ne tik veiklas vykdyti Tetirvinuose, buvo pasiūlyta savarankiškai lankytis Pasvalio baseine, pirčių erdvėje. Nauda buvo akivaizdi. Judant vandenyje mažiau apkraunami sąnariai, pagerėjo kraujotaka, širdies darbas, kuriems patil iki šiol dar tesia. Ne tik bendruomenės narius džiugino baseino paslaugos, bet ir ėjimas Šiaurietiškomis lazdomis. Buvo organizuojami žygiai ir kasdieniniai pasivaikščiojimai. Išmoko taisyklingai vaikščiojimo su lazdomis technika, teisingai atliko judesius, bei išmo lazdų pagalbą mankštintis. Šis netradicinis ėjimas su lazdomis, turėjo naudos viršutiniai kūno daliai. Aktyviausi pradėtus žygius tęsia iki šiol. 2023-07-08 Ryte prasidėjo sporto programa (vyko nuo 10 iki 15 val.), kurios metu vyko krepšinio „3x3“ varžybos, jose dalyvavo 8 komandos. Taip pat vyko tritaškių ir baudų metimo konkursai, kuriose be suaugusiųjų dalyvavo ir vaikai. Buvo pravestos rajoninės seniūnijų komandų virvės traukimo varžybos, kuriose dalyvavo devynių seniūnijų komandos. Taip pat įvyko rajoninės 24 kg svarmens rovimos ir stūmimo varžybos, pėdučiu linijos, vandens pūtimo rungtis, kornholas prie kurio prisijungė ir saugusieji, ir balionų putimo rungtys. Sporto renginį ir varžybas padėjo suorganizuoti ir pravesti Pasvalio sporto mokyklos treneris ... ir tetirviniečiai ... Vyko nuotaikingos rungtys - estafetės kuriose dalyvavo ne tik vaikai, bet ir suaugusieji. 2023-10-23, 30 d ir 2023-11-6, 13 d. Buvo suorganizuota puiki mankšta bendruomenės namuose. Ją mums pravedė Visuomenės sveikatos biuro darbuotojas kineziterapeutas Tad Mankšta buvo skirta visiems nariams neatsižvelgiant į amžių. Pratimai buvo ... sunkūs. Dar ... bendruomenės nariams teko dar karteli vykti į Pasvalį. Pasvalio poliklinikoje yra padarytas ... specialus druskų kambarys. Net nariams buvo atliktas nemedikamentinis gydymas. Druskų ... kambarys dirbtinai sukurtas druskų kasyklų mikroklimatas su pastovia temperatūra ir pastoviu oro drėgnumu. Buvimas tokioje aplinkoje teigiamai veikia bendrą žmogaus savijautą. Vyko 10 žmonių vyresnio amžiaus.
---	--

6. Projekto tikslo (-ų) įgyvendinimas

6.1. Iškeltas (-i) tikslas (-ai)	Pasiektas (-i) tikslas (-ai)	Priežastys, dėl kurių tikslas nepasiektas
1. Suorganizuoti paskaita žmonėms apie atminties lavinimą.	Šioje paskaitoje, pakeltas pozityvus požiūris į gyvenimą. Pakeitėme žmogaus įsitikinimus į pozityvesnius, jie drąsiau ir aktyviau stengiasi įsiminti užduotis, taip jų pastangos davė geresnių rezultatų.	Pasiekta
2. Baseino lankymas individualiai.	Sustiprintas bendras raumenų tonusas ir sąnarių atpalaidavimas. Labai atsipalaidavo ir stiprino įsitempusius bei kvėpavimo sistemos raumenis.	Pasiekta
3. Sveikatos gerinimui. Šiaurietiškas ėjimas 3 x sav.	Reguliarus vaikščiojimas su lazdomis. Sustiprėjo stuburo raumenys, pagerėjo pusiausvyra ir sumažėjo kaklo skausmai. Pakelta motyvacija reguliariai vaikščioti, taip sustiprinant stuburo raumenis ir pagerinant kvėpavimą.	Pasiekta
4. Išsiakinti ar tikrai mankštos teigiamai veikia žmogaus sveikatą.	Mankštos pakėlė nuotaiką, suaktyvėjo kraujotaką ir koncentraciją, nusiraminti ir sumažinti impulsyvumą. Mankštinimasis pakėlė dalyvių nuotaiką, kas įtakoja bendrą emocinę savijautą, o fizinis aktyvumas pagerino sveikatą.	Pasiekta
5. Tikėti, kad druskų kambarys įtakojo virusinių infekcijų mažinimą.	Gydymo eigoje vyko teigiami imuninės sistemos poslinkiai, sustiprėja imunitetas, kuris priešinasi bakterinei ir virusinei infekcijai.	Pasiekta
6. Suorganizuoti vasaros sporto šventę.	Suorganizuota sporto šventė, kurioje buvo atliekamos įvairios sporto rungtys.	Pasiekta
7. Sveikatos projekto įtaka dalyviams.	Vyko projekto aptarimas, išklausti dalyvių pasiūlymai ir nutarta pagal glimybės testą veiklą. Apdovanoti aktyviausi nariai.	Pasiekta

7. Projekto uždavinių įgyvendinimas

7.1. Iškelti uždaviniai	Įvykdyti uždaviniai	Uždavinio neįgyvendinimo priežastys
1. Atminties lavinimas	Išmoktos ir išbandytos atminties lavinimo metodikos.	
2. Individualus baseino lankymas	Judant vandenyje pagerėjo žmogaus savijauta.	
3. Šiaurietiško ėjimo nauda	Daugiau laiko pralaidžiame gryname ore.	
4. Mankštų nauda organizmui	Buvo pagerintas fizinis aktyvumas.	
5. Žmogaus imuniteto stiprinimas	Imuniteto stiprinimas.	
6. Suorganizuoti sporto šventę	Aktyviai dalyvavo sporto rungtyse įvairaus amžiaus dalyviai.	
7. Sveikatos projekto įtaka dalyviams	Visi aktyviai dalyvavo projekte „Sportas ir sveikata“.	

8. Pasiekti 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.	Suorganizuota paskaita žmonėms apie atminties lavinimą.	Veikla įgyvendinta, nes žmonės aktyviai dalyvavo paskaitoje.	Paskaitos	14 dalyvių
2.	Baseino lankymas individualiai.	Veikla įgyvendinta, nes savo lėšomis žmonės ėjo į baseiną ir vis dar eina į jį.	Užsiėmimas	8 dalyviai
3.	Sveikatos gerinimui. Šiaurietiškas ėjimas 3 x sav.	Veikla įgyvendinta, žmonės vis dar intensyviai vaikšto šiaurietiškomis lazdomis.	Užsiėmimas	20 dalyvių
4.	Išsiakinti ar tikrai mankštos teigiamai veikia žmogaus sveikatą.	Pagal projektą buvo veikla įgyvendinta.	Užsiėmimas	10 dalyvių
5.	Tikėti, kad druskų kambarys įtakojo virusinių infekcijų mažinimą.	Pagal projektą pavyko įgyvendinti.	Užsiėmimas	10 dalyvių
6.	Suorganizuota sporto šventė.	Veikla įgyvendinta, sporto šventėje	Dalyviai	75 dalyviai

		žmonės aktyviai dalyvavo.		
7.	Sveikatos projekto įtaka dalyviams.	Igyvendinta. Apibendrinti projekto tikslai.	Paskaitos	68 dalyviai

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.	Istaigos/organizacijos internetinė svetainė	
6.	Socialiniai tinklai (pvz. „Facebook“)	5 kartus
7.	Parodos (piešinių, nuotraukų, rankdarbių)/stendai	13 kartų
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.	Sunku sudominti naujus bendruomenės narius.
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, vykdančiam projektą (išmokos pagal darbo sutartį, autorinę sutartį)		
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.)	200,00	
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.)	250,00	
	Iš viso:		450,00

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