

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

**PASVALIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
2021 METŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS
PROJEKTO VEIKLOS ATASKAITA**

Pasvalio rajono veiklių šeimų klubas
(ataskaitą parengusios organizacijos (įstaigos) pavadinimas)

1. Projekto pavadinimas: „Sveikata didžiausias mūsų turtas -6“ (tėstinis projektas)

2. Informacija apie ataskaitos teikėją

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

3. Informacija apie projektą

3.1. Projekto finansavimo sutarties data ir numeris	2023-05-24 T1-112	
3.2. Projekto vadovo vardas, pavardė		
3.3. Planuotas įgyvendinimo laikotarpis	2023-06 iki 2023-12	
3.4. Faktinis įgyvendinimo laikotarpis	2023-06 iki 2023-12	
3.5. Projekto įgyvendinimo vieta	Pasvalys	
3.6. Lėšos:	Iš Savivaldybės biudžeto:	Kitų šaltinių lėšos:
3.6.1. Bendra projekto vertė (planuota)	2000.00	300.00
3.6.2. Gautos lėšos	1000.00	300.00
3.6.3. Išlaidos per projekto įgyvendinimo laikotarpį	1000.00	300.00
3.6.4. Nepanaudotos lėšos	-	-

4. Projekto tikslinė grupė:

4.1. Įvardijama tikslinė grupė, kuriai buvo skirtas projektas: Pasvalio rajono šeimos auginančios vaikus
4.2. Įvardijamas projekto dalyvių skaičius pagal amžiaus grupes (jei nežinomas tikslus skaičius, rašoma apytiksliai): 0–14 metų – 30 ; 14–29 – 25 ; nuo 30 – 28

5. Projekto poveikio vertinimas

5.1. Planuotas poveikis tikslinei grupei	Jaunos šeimos, yra ta žmonių grupė kuriai aplinka gali labai mažai pasiūlyti visuomeninių veiklų, bendravimo su aplinka, bendravimo tarpusavyje,
--	--

	Šiuo projektu Veiklių šeimų klubas siekė socializuoti šeimas, sudarė galimybę vėl bendrauti, kartu veikti, pasiūlė šioms šeimoms įvairių bendrų veiklų, sudarė galimybę šeimoms bendrauti tarpusavyje po renginių ir veiklų, rasti bendrų pomėgių. Ir svarbiausia, per bendras veiklas siekė ugdyti sveikos gyvensenos suvokimą, parodė kitokio gydymosi galimybes, emocinės sveikatos tausojimo būdus.
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).	Pasvalio rajono veiklių šeimų klubo susibūrimo vienas iš pagrindinių siekių suteikti kuo daugiau galimybių šeimoms puoselėti tarpusavio darną ir santarvę, tinkamai ugdyti ir auklėti vaikus, bendrauti ir socializuotis, jaust. bendrystę. Šiais metais klubo nariai išreiškė poreikį įgyti psichologinių žinių kaip tinkamai nusiraminti, nusiraminti vaikus, sužinoti kuo fizinė sveikata naudinga psichinei sveikatai, kaip sensorika veikia psichiką ir šalina miego sutrikimus. Todėl veiklos, seminarai pasirinkti siekiu gerinti šeimų psichinę ir fizinę sveikatą. Šeimos buvo mokomos <i>Mindfulness</i>, arba lietuviškai – dėmesingo įsisąmoninimo, tai yra tam tikros meditacijos technikų. Bendravo psichinės sveikatos klausimais su sveikatos treneriu VŠĮ „Viso gero“ įkūrėju Ignu Bakėjumi, lankėsi sensoriniame kambaryje „Vaivorykštė“, gilino žinias į eterinių aliejų naudą sveikatai, bendravo ir veikė kartu kaip bendruomenė.

6. Projekto tikslo (-ų) įgyvendinimas

6.1. Iškeltas (-i) tikslas (-ai)	Pasiektas (-i) tikslas (-ai)	Priežastys, dėl kurių tikslas nepasiektas
Puoselėti Pasvalio rajono šeimų, auginančių vaikus, psichinę sveikatą, sveiką gyvenseną, stiprinti dvasinę šeimos būseną, ugdyti teigiamą požiūrį į sveikatą kaip vertybę.	Puoselėti Pasvalio rajono šeimų, auginančių vaikus, psichinę sveikatą, sveiką gyvenseną, stiprinti dvasinę šeimos būseną, ugdyti teigiamą požiūrį į sveikatą kaip vertybę.	

7. Projekto uždavinių įgyvendinimas

7.1. Iškelti uždaviniai	Įvykdyti uždaviniai	Uždavinio neįgyvendinimo priežastys
Suteikti galimybes šeimai laiką leisti kartu;	Projekto pagalba šeimos turėjo galimybę leisti laiką kartu.	
Skatinti fizinį, emocinį, psichologinį sveikatingumą;	Visų veiklų metu buvo aktyvus fizinis, akivaizdus emocinis pasitenkinimas, lėtas laikas su vaikais.	
Mažinti emocijų sunkumus, stresą;	Mamos, vesdamos vaikus į veiklas, turėjo galimybę po darbų atsitraukti nuo buitės, kasdienybės. Bendraudamos su kitomis mamomis, besidalindamos vaikų auklėjimo patirtimi, turėjo galimybę išsikalbėti, suprasti, kad ir kitose šeimose kasdienybė yra panaši, pasidalinti gerąja patirtimi kaip pavyksta pozityviai, be streso auklėti vaikus.	
Išmokti valdyti stresą, stabilizuoti emocijas;	Sensorikos pagalba, eterinių aliejų pagalba mamos mokėsi ne tik pačios valdyti stresą, nervines įtampas, bet taip pat to mokė vaikus. Eteriniai aliejai turi didžiulę galią siekiant nusiraminti. O meditacijos sensoriniame kambaryje daro stebuklus.	
Išmokti <i>Mindfulness</i> (dėmesingo įsisąmoninimo) metodų ir juos taikyti su vaikais;	Projekto pagalba mamos turėjo galimybę susitikti, kartu leisti laiką, bendrauti. Vaikai turėjo laiką kartu, žaidė, meditavo.	

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	Projekto „Sveikata didžiausias mūsų turtas - 6“ pristatymo renginys	Renginys, skirtas supažindinti tikslines grupes su projekto	Trukmė 3 val.	50 dalyvių

	Vaikų gynimo dienos proga vaikų laisvalaikio kambaryje „Naminukas“.	veiklomis vaikų laisvalaikio kambaryje „Naminukas“		
2	Individualūs šeimos apsilankymai Sensoriniame kambaryje „Vaivorykštė“.	Tikslas sensorikos pagalba pagerinti psichologinę būseną, dvasinę sveikatą, atsipalaiduoti, nuimti stresą įtampą, parelaksuoti.	1 seansas 45min. Viso 30 seansų	Vieno seanso metu dalyvauja viena šeima (ūkis). Viso 60 dalyvių
3	Eterinių aliejų terapijos paskaita „Eteriniai aliejai grožiui ir sveikatai“.	Paskaitos tikslas išsiaiškinti, kokios priemonės be vaistų gali pagerinti žmogaus fizinę ir emocinę sveikatą. Kaip galima panaudoti eterinius aliejus gerinant psichinę sveikatą sensoriniame kambaryje „Vaivorykštė“.	4 val. paskaita	50 dalyvių
4	Mindfulness (dėmesingo įsisąmoninimo) paskaita kurią vedė lektorė A. Paškevičiūtė	Dėmesingo įsisąmoninimo mokymas ir formali praktika siekiant padidinti žmogaus atsparumą stresinėms ir diskomfortą ar skausmą keliančioms patirtims bei pagerinti bendrą psichinę sveikatą. Tai meditacijos forma.	8 val. paskaita	30 dalyvių
5	Seminaras tėvams „Sportas mityba, režimas - lygu sveikata“, kurią vedė lektorius I. Bakėjus	Seminaro tikslas mokytis atgauti sveikatą, energiją, motyvaciją, atsikratyti skausmų, bet ir pakeisti požiūrį į patį kūną, sportą, subalansuotą mitybą ir kasdienę rutiną.	6 val. seminaras	50 dalyvių
6	Veiklių šeimų žygis ir piknikas miesto senajame parke	Tikslas pakviesti Pasvalio veiklias šeimas su vaikučiais žygiuoti į miesto	6 val.	40 dalyvių

		senąjį parką, ten mankštintis, žaisti aktyviuosius žaidimus, piknikauti.		
--	--	--	--	--

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.	Įstaigos/organizacijos internetinė svetainė	5
6.	Socialiniai tinklai (pvz. „Facebook“)	5
7.	Parodos (piešinių, nuotraukų, rankdarbių)/stendai	
8.	Lankstinukai	

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.	<i>Esame labai dėkingos už galimybę vidutinės pajamas gaunančioms šeimoms vesti vaikus pramogauti, bendrauti, sveikatintis, jausti bendrystę ir turėti bendrų interesų.</i>

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	Išlaidų detalizavimas (apskaičiavimas)	Prašoma lėšų iš Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos (eurais)	Iš viso lėšų (eurais)
1.	Apmokėjimas už darbą lektoriams ir kitiems specialistams ir asmenims, vykdant projektą (išmokos pagal darbo sutartį, autorinę sutartį)	<i>Mindfulness</i> (dėmesingo įsisąmoninimo) paskaita, kurią ves lektorė A.	450,00	450,00
		seminaras tėvams „Sportas mityba, režimas – lygu sveikata“	200,00	200,00
2.	Patalpų nuoma (išskyrus, jei patalpos priklauso pačiai organizacijai)	Sensorinio kambario „Vaivorykštė“ seansai	200,00	200,00

3.	Transportas (nuoma, degalai, transporto bilietai)			
4.	Mažaverčių priemonių ir reikmenų įsigijimas (kanceliarinės prekės, higienos prekės, medikamentai, dezinfekcijos, deratizacijos, dezinsekcijos priemonės ir pan.)			
	Kanceliarinės priemonės, dezinfekcinės priemonės, kaukės skirtos renginiams ir sveikatinimosi seansams			
5.	Sveikatinimo inventoriaus įsigijimas (treniruokliai, mankštoms reikalingas inventorių ir pan.)	Eteriniai aliejai paskaitai (teorinei – praktinei jos daliai)	150,00	150,00
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.)			
		Iš viso:	1000,00	1000,00

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	dalina pasiekti	nepasiekti	
X			