

## ĮGYVENDINTAS PROJEKTAS "NORIME BŪTI SVEIKI IR AKTYVŪS!"

Parašė Audrius Šalkauskas

Antradienis, 01 Gruodis 2020 13:45 - Paskutinį kartą atnaujinta Antradienis, 01 Gruodis 2020 16:25

---

2018 metų spalio mėnesį startavęs projektas "Norime būti sveiki ir aktyvūs!", trukęs beveik dvejus metus, 2020 metų rugsėjį sėkmingai įgyvendintas. Įgyvendinamo projekto poreikis buvo prisidėti prie Utenos miesto vietos plėtros strategijoje numatytų veiklų įgyvendinimo, siekiant Utenos miesto bendruomenės socialinės integracijos ir atskirties mažinimo. Projekto metu buvo vykdomos veiklos, kurios padėjo mažinti gyventojų esamą socialinę atskirtį, skatino socialinę atskirtį patiriančių asmenų integraciją į bendruomenę. Projekto dalyviams buvo pateikiama informacija apie įvairiose organizacijose prieinamas socialines ir kitas reikalingas paslaugas, vyko sociokultūriniai renginiai, veikė savipagalbos grupės, buvo dalijama informacinė medžiaga sveikos gyvensenos ir aktyvaus gyvenimo klausimais. Miesto gyventojai buvo kviečiami savanoriškai veiklai, jie galėjo prisidėti organizuojant renginius, lydėti neįgalius asmenis į projekto metu vykdomus užsiėmimus, paskaitas, renginius. Projektas padėjo integruoti į visuomenę senyvo amžiaus bei neįgaliuosius asmenis. Buvo rengiami seminarai sveikatinimo klausimais, atsižvelgiant į kiekvienos atskiros projekto dalyvių grupės poreikius. Buvo organizuojami sociokultūriniai renginiai, vedamos paskaitos apie sveiką gyvenseną, gydomosios mankštos, suteikiamos vandens terapijos paslaugos. Renginių metu, projekto dalyviai patys galėjo išreikšti save, pristatydami menines veiklas, pasidalindami savo kultūriniais pasiekimais.

Pagrindinis vykdomo projekto tikslas – mažinti socialinę atskirtį Utenos mieste, sociokultūrinių užimtumo veiklų organizavimas socialinę atskirtį patiriantiems asmenims- įgyvendintas.

Jo metu dalyvavo net 385 senjorai ar neįgalumą turintys dalyviai.

Projekto metu surengti 6 (dviejų dienų) išvažiuojamieji sąskrydžiai Molėtų rajone. Jų metu buvo o skaitomos paskaitos pagal parengtą paskaitų ciklą, vyko žaidimai, dalyviams buvo pasiūlyta sveikatinimo procedūros (rytinė mankšta, vaistažolių arbata, vandens procedūros), šiaurietiškas ėjimas su lazdomis, vyko sociokultūriniai renginiai (koncertai, dalyvių kūrybos pristatymai).

Suorganizuoti 2 Neįgaliųjų kapelų festivaliai „Sveikas, rudenėli!“, kuriuose pasiklausymas smagios liaudiškos muzikos, dainų ir pokštų tikrai neprailgo, o šilta ir jauki šventinė diena leido pasiklausyti dainų, pasibūti kartu ir puikiai praleisti laiką drauge.

Taip pat senjorai bei neįgalumą turintys dalyviai vyko į 2 edukacines ekskursijas, lankant objektus Ukmergės, Molėtų, Utenos, Anykščių bei Ignalinos rajonuose.

Projekto dalyviams buvo suteikta sveikatos stiprinimo priemonės- tai gydomoji mankšta, treniruokliai sporto klube, taip pat pasiūlyta salė linijiniams šokiams. Dalyvauti vandens procedūrose projekto dalyviai vyko į Anykščių baseino ir pirčių kompleksą "Bangenis". Kadangi projekte buvo skatinama savanorystė, tai jo pradžioje vyko mokymai, seminarai norintiems būti savanoriais- viso išklausė medžiagą net 39 savanoriai.

„Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis“