

Projekto veiklos ataskaita už 2021 metus

2021 m. buvo praversti du fizinio aktyvumo užsiėmimų ciklai po 20 užsiėmimų darbingo amžiaus asmenims (dalyvavo 47 asmenys) ir vienas fizinio aktyvumo užsiėmimų ciklas iš 18 užsiėmimų vyresnio amžiaus asmenims (dalyvavo 32 asmenys), ketveri nuotoliniai mokymai tema „Asmens higienos, darbo ir poilsio režimo reikšmė sveikatai“ (dalyvavo 70 asmenų), taip pat dvejį teorinių – praktinių mokymų ciklai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupių asmenims (dalyvavo 24 asmenys). Dvi grupės suaugusių (dalyvavo 48 asmenys) ir viena grupė vaikų (dalyvavo 51 asmenys) išklauė pirmos pagalbos teikimo įgūdžių mokymus.

Paskaitose aktyviai dalyvavo ir senjorai: jiems buvo praversti vieni mokymai tema "Saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, traumų prevencija" (dalyvavo 38 senjorai), vieneri mokymai tema "Sveikos gyvenenos įtaka žmogaus gyvenimo kokybei" (dalyvavo 30 senjorų), vieneri mokymai tema "Racionalaus vaistų vartojimo taisyklės ir rekomendacijos" (dalyvavo 26 senjorai) ir ketveri mokymai apie psichikos sveikatos ypatumus vyresniame amžiuje ir sveiko senėjimo galimybę (dalyvavo 51 senjoras).

Mokiniam praversti dvejį psichinės sveikatos stiprinimo mokymai (dalyvavo 113 mokinių), suorganizuotos keturios sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo dienos stovyklos, trukusios po 3 dienas (dalyvavo 120 mokinių) ir 14 interaktyvūs (mitybos, fizinio aktyvumo, sveiko gyvenimo būdo) renginiai-paskaitos (dalyvavo 286 mokiniai).

