



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas Ignalinos rajone. II etapas“

Projekto tikslas – organizuoti mokymo priemones, kurios mažintų traumas ir išorines mirties priežastis bei onkologinius susirgimus.

Tikslinės projekto grupės: Ignalinos rajone gyvenantys asmenys (ne mažiau, kaip 219 asmenų).

Projekto dėka bus stiprinamas fizinis aktyvumas ir psichinė sveikata, taip mažinant ligų tikimybę ir ilginant pragyvenimo trukmę.

Skatinant sveiką gyvenseną ir gerinant Ignalinos rajono gyventojų fizinės sveikatos stiprinimą bus organizuojama:

- 171 aerobikos užsiėmimai bendruomenėje,
- 98 aerobikos užsiėmimai Ignalinos mieste,
- Senjorams bus vykdoma 141 mankštų baseine.

Skatinant psichinės sveikatos stiprinimą bus organizuojami :

- 10 regresinės meditacijos užsiėmimai,
- 5 užsiėmimai savęs pažinimui „emocijų dirbtuvės“
- 6 dailės terapijos užsiėmimai,
- 6 molio terapijos užsiėmimai,
- 3 seminarai, kurių tema “Vaikų elgesio ir emocijų sutrikimai, socialinis nerimas ir emocinė sveikata”.

Projekto pradžia: 2022-01-10

Projekto pabaiga: 2023-08-01