

Visuomenės sveikatos priemonių, finansuojamų  
Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės  
sveikatos rėmimo specialiosios programos  
lėšomis, paraiškų atrankos konkurso  
organizavimo tvarkos aprašo  
10 priedas

(Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos  
lėšomis finansuojamos priemonės santraukos forma)

**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOMIS  
FINANSUOJAMOS PRIEMONĖS SANTRAUKA**

2026-05-12  
(data)

<b>Priemonės pavadinimas</b>	<b>Tarp eilučių: psichologinio atsparumo ugdymas pasitelkiant literatūros turiniu grįstas veiklas</b>
<b>Priemonės vykdytojas</b>	VšĮ Psichologinės sveikatos centras
<b>Priemonės įgyvendinimo laikotarpis</b>	2026 05 – 2026 12
<b>Skirta finansavimo suma</b>	33000,00 Eur
<b>Pareiškėjo indėlio suma</b>	6700,00 Eur
<b>Priemonės tikslas</b>	Stiprinti jaunimo, darbingo amžiaus asmenų ir senjorų psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatos raštingumą organizuojant literatūros turiniu grįstas veiklas, kurios padeda atpažinti emocinius sunkumus, ugdyti savirefleksiją, gerinti emocijų reguliavimą, streso įveiką ir emocinį funkcionavimą bei mažinti psichologinę įtampą ir socialinę izoliaciją.
<b>Tikslinė grupė / narių skaičius</b>	Paaugliai (40), darbingo amžiaus žmonės (175), senjorai (40)
<b>Numatomos vykdyti veiklos</b>	Projekto metu dalyviai bus kviečiami į temines psichoedukacines grupes: „Atjauta sau“, „Kai galvoje triukšmas“, „Emocijų resursai tekstuose“, terapinio rašymo dirbtuves, skirtingo amžiaus vaikus auginančių tėvų, senjorų ir paauglių grupes. Veiklų metu bus taikomi psichoedukacijos, refleksijos, grupinio aptarimo ir biblioterapijos metodai.

<b>Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)</b>	Suorganizuotos 9 skirtingos psichoedukacinės grupės su biblioterapijos elementais paaugliams ir suaugusiesiems (iš viso 336 ak. val.). Veiklose dalyvaus ne mažiau kaip 255 dalyviai. Sustiprės dalyvių emocijų atpažinimo ir reguliavimo gebėjimai, padidės dalyvių psichologinis atsparumas ir gebėjimas įveikti kasdienį stresą. Bus sukurta saugi ir palaikanti erdvė emocinei dalyvių saviraiškai, bendrystei ir psichoemocinės sveikatos stiprinimui.
<b>Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.</b>	Tel. +37064704579, el.p. <a href="mailto:info@psichologokabinetas.lt">info@psichologokabinetas.lt</a> , FB <a href="https://www.facebook.com/psicentras">https://www.facebook.com/psicentras</a>

Santrauką parengęs asmuo

Milda Lukašonokienė



---