

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

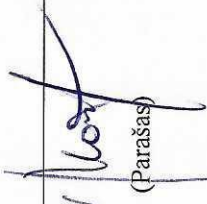
(Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos  
lėšomis finansuojamos priemonės santraukos forma)

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

2026 m. gegužės 15 d.

(data)

<b>Priemonės pavadinimas</b>	Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus.
<b>Priemonės vykdytojas</b>	Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas, Sveikos gyvensenos fakultetas
<b>Priemonės įgyvendinimo laikotarpis</b>	Nuo 2026 05 15 iki 2026 12 31
<b>, Skirta finansavimo suma</b>	11000,0 Eur
<b>Pareiškėjo indėlio suma</b>	16864,0 Eur
<b>Priemonės tikslas</b>	Skatinti sveiką senėjimą, ugdant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius.
<b>Tikslinė grupė / narių skaičius</b>	Priemonės tikslinė grupė (60-90m senjorai). Priemonės veiklose dalyvaus apie 1000 dalyvių.
<b>Numatomos vykdyti veiklos</b>	1. Organizuoti teorinius - praktinius seminarus, paskaitas-diskusijas (kartą per sav.) siekiant didinti senjorų informuotumą apie sveiką gyvenseną, lėtinių ligų prevenciją, rizikos veiksnius, savikontrolės metodus. 2. Organizuoti skirtingus fizinio aktyvumo užsiėmimus: šokių pagrindų, jėgos, raumenų tempimo ir lankstumo, kvėpavimo ir judesio, jogos, kūno balanso (6 kartus per sav.) siekiant lavinti ir stiprinti sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo gebėjimus ir įpročius.

<p><b>Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)</b></p>	<p>3. Organizuoti individualius fizinės sveikatos vertinimo forumus, „Patikrink savo fizinį pajėgumą“ (2 kartus per metus) siekiant lavinti ir stiprinti sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo gebėjimus ir kasdieninius įpročius.</p> <p>4. Organizuoti sveikatinimo konferenciją „Amžėjimas ir sveikata“, siekiant plėtoti sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją.</p> <p>5. Renginiai skirti Pasaulinei sveikatos dienai ir Pasaulinei širdies dienai paminėti (2 renginiai).</p> <p>1. Planuojama organizuoti 20 teorinių seminarų. Senjorų supratimas apie sveiką gyvenseną, lėtinųjų ligų prevenciją, rizikos veiksnius, savikontrolės metodus bus vertinama anonimiškai apklausos būdu. Tikėtina 500 dalyvių pagerins žinias.</p> <p>2. Planuojama organizuoti 120 fizinio aktyvumo užsiėmimų, 300 dalyvių tikėtina pagerins savo fizinę ir psichinę sveikatą.</p> <p>3. Planuojama 200 dalyvių įvertinti fizinę sveikatą ir kognityvines funkcijas. Renginių efektyvumas bus vertinamas anonimiškai apklausos būdu.</p> <p>4. Konferencijoje dalyvaus 100 dalyvių, kurių žinios ir supratimas bus vertinama apklausos būdu.</p> <p>5. Renginiuose, skirtuose Pasaulinei sveikatos dienai ir Pasaulinei širdies dienai paminėti dalyvaus po 100 dalyvių. Renginių efektyvumas bus vertinamas apklausos būdu.</p>
<p><b>Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.</b></p>	<p>Kontaktinis asmuo: priemonės vadovė Viktorija Montvilienė (tel.+370612 02420), el. paštas <a href="mailto:viktorija.montvilienė@gmail.com">viktorija.montvilienė@gmail.com</a>  MČTAU interneto svetainė <a href="http://www.mctau.lt">www.mctau.lt</a>  Socialinės medijos tinklas „Facebook“ <a href="https://www.facebook.com/groups/843869049731894">https://www.facebook.com/groups/843869049731894</a>  Vidinė MČTAU komunikacija el. paštu.</p>
<p>Santrauką parengęs asmuo</p>	<p>Viktorija Montvilienė</p> <p style="text-align: center;">   (Parašas) </p>