

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**

2025-05-21  
(data)

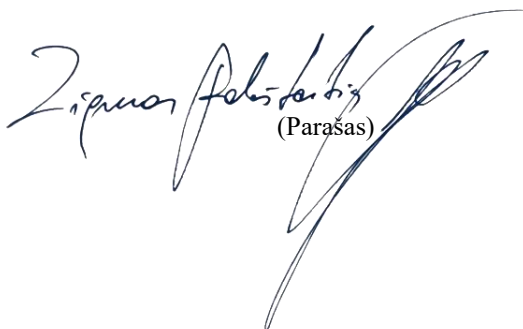
<b>Priemonės pavadinimas</b>	<b>„Be nerimo. Užsiėmimai, skirti mažinti vyresnio amžiaus asmenų vienišumą, gerinti emocinį raštingumą ir psichologinę savijautą“</b>
<b>Priemonės vykdytojas</b>	VŠĮ MO muziejus
<b>Priemonės įgyvendinimo laikotarpis</b>	2026-05-20 – 2026-12-31
<b>Skirta finansavimo suma</b>	26 000,00 Eur (dvidešimt šeši tūkstančiai eurų)
<b>Pareiškėjo indėlio suma</b>	8 391,84 Eur (aštuoni tūkstančiai trys šimtai devyniasdešimt vienas euras, 84 ct.)
<b>Priemonės tikslas</b>	<b>Per grupines, moderuojamas kultūros ir meno veiklas mažinti vyresnio amžiaus asmenų vienišumą, gerinti emocinį raštingumą ir psichologinę savijautą, ugdyti socialines-emocines kompetencijas ir skatinti aktyviau naudotis kultūros paslaugomis.</b>
<b>Tikslinė grupė / narių skaičius</b>	Vilniaus miesto gyventojai, 65 metų ir vyresni asmenys, patiriantys vienišumą, nerimą, socialinę atskirtį ar prastesnę emocinę savijautą. Iš viso 120 dalyvių.
<b>Numatomos vykdyti veiklos</b>	Projekto metu bus įgyvendinama MO muziejaus užsiėmimų programa „be neriMO“, skirta vyresnio amžiaus asmenų vienišumo mažinimui, emocinio raštingumo ir psichologinės savijautos gerinimui. Projekto pradžioje programa bus atnaujinta ir papildyta nauju užsiėmimu, padedančiu dalyviams pasiruošti įgytus įgūdžius taikyti kasdienybėje.

	<p>Bus suformuotos 6 grupės po 20 dalyvių. Kiekvienai grupei bus įgyvendinamas 7 užsiėmimų ciklas įvairiose Vilniaus kultūros erdvėse. Užsiėmimuose bus taikomi dėmesingo įsisąmoninimo, atjautos, savirefleksijos principai, streso atpažinimo ir valdymo praktikos, emocijų atpažinimo ir įvardijimo metodai bei vizualinio mąstymo metodas.</p> <p>Taip pat bus atliktas projekto poveikio tyrimas, apimantis fokus grupes ir kiekybinę dalyvių apklausą, bei vykdoma projekto komunikacija žiniasklaidoje ir socialiniuose tinkluose.</p>
<p><b>Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)</b></p>	<p>Numatomas kokybinis projekto poveikis – sumažėjęs vyresnio amžiaus asmenų vienišumas, pagerėjęs emocinis raštingumas ir psichologinė savijauta, sustiprintos socialinės emocinės kompetencijos ir paskatintas aktyvesnis naudojimas kultūros paslaugomis. Projektu taip pat siekiama stiprinti dalyvių tarpusavio ryšius, gebėjimą atpažinti ir įvardyti emocijas, reflektuoti savo patirtis bei pasitelkti kultūros ir meno veiklas kaip emocinės gerovės stiprinimo resursą.</p> <p>Kiekybiniai rezultatai: 6 grupės po 20 vyresnio amžiaus asmenų; iš viso 120 dalyvių; bus įgyvendinti 6 užsiėmimų ciklai po 7 užsiėmimus. 6 užsiėmimai kiekviename cikle truks po 3 val., baigiamasis užsiėmimas – 4 val. Kokybiniame tyrime dalyvaus 10–30 asmenų (2–5 fokus grupės), kiekybinėje apklausoje dalyvaus 100–120 asmenų, bus parengta tyrimo ataskaita.</p>
<p><b>Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.</b></p>	<p>Dalyviai bus atrenkami bendradarbiaujant su „Vilnius sveikiau“ ir kitomis tikslines grupes pasiekiančiomis organizacijomis. Informacija apie registraciją bus skelbiama mo.lt. Kontaktiniai el. p.: <a href="mailto:zigmas@mo.lt">zigmas@mo.lt</a>, <a href="mailto:jurga@mo.lt">jurga@mo.lt</a>, <a href="mailto:mo@mo.lt">mo@mo.lt</a>. Tel. nr. +37060983764.</p>

Santrauką parengęs asmuo

**Zigmas Pakštaitis**

(Vardas ir pavardė)



(Parašas)