

Asociacija "Savas miestas"

(Pareiškėjo pavadinimas)

Sporto visiems sąjūdžio plėtotė

(Fondo lešomis remiama veiklos sritis)

2. PROJEKTO APRAŠYMAS

2.1. Projekto pavadinimas

Judėk sveikai

2.2. Projekto įgyvendinimo laikotarpis

2017 sausio - gruodžio mėn.

2.3. Projekto tikslas

Skatinti Kauno miesto gyventojų fizinį aktyvumą.

2.4. Projekto uždaviniai

1. Didinti fizinį aktyvumą tarp Kauno miesto gyventojų 2. Suorganizuoti sveikatinimo mankštų ciklą Kauno miesto gyventojams. 3. Ugdyti Kauno miesto gyventojų įpročius mankštintis.

2.5. Trumpas projekto esmės aprašymas

Fizinis aktyvumas ir sveikata yra glaudžiai susiję. Žmogaus kūnas yra pritaikytas judėti, todėl jam reikia reguliarios fizinės veiklos, kad gyvybinės funkcijos sklandžiai veiktų ir žmogus nesirgtų. Lietuvoje visiškai nesportuoja ir nesimankština apie 44 procentus gyventojų (ES valstybių narių vidurkis – 39 procentai). Įrodyta, kad dėl nejudrios gyvenenos didėja rizika susirgti daugeliu letinių ligų, tarp jų širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios yra viena dažniausių mirties priežasčių. Pagal problemos mastą Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos lemia didžiausią absoliučių mirčių skaičių. Nuo fizinio aktyvumo tiesiogiai priklauso gyvenimo trukmė, todėl fiziškai aktyvesnių bendruomenių žmonės gyvena ilgiau. Mažai judantiems žmonėms tapus fiziškai aktyvesniems, pagerėja jų fizinė ir psichologinė savijauta bei gyvenimo kokybė. Asociacija "Savas miestas" 2017 m. organizuoja nemokamų mankštų ciklą Kauno miesto gyventojams – "Judėk sveikai". Projekto metu vyks mokymo plaukti užsiėmimai ir sveikatinimo mankštos.

2.6. Tikslinė projekto grupė ir projekto dalyviai

Kauno miesto 18 - 65+ metų gyventojai. Planuojame, kad mankštose dalyvaus 3800 dalyvių.

2.7. Laukiami rezultatai ir nauda įgyvendinus projektą

1. iki 2017 m. gryodžio mėn. suorganizuotas projektas "Judėk sveikai". 2. Kauno miesto gyventojų fizinio aktyvumo didinimas 3. Sporto populiarinimas Kauno mieste.

2.8. Projekto tęstinumas

Asociacija "Savas miestas" prisideda prie VŠĮ S. Dariaus ir S. Girėno sporto centro organizuojamo projekto "Judėk sveikai". Projektas yra tęstinis.

Viso projekto suma (Eur): _____ 11.270,00 _____

Prašoma iš fondo suma (Eur): _____ 10.450,00 _____