

VšĮ "Sveikatingumo idėjos"

(Pareiškėjo pavadinimas)

Sporto visiems sąjūdžio plėtotė

(Fondo lėšomis remiama veiklos sritis)

2. PROJEKTO APRAŠYMAS

2.1. Projekto pavadinimas

Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo skatinimas

2.2. Projekto įgyvendinimo laikotarpis

2016-02-01 - 2016-11-30.

2.3. Projekto tikslas

Ugdyti Marijampolės savivaldybės įmonių ir organizacijų darbuotojų fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įpročius, socialinės reklamos pagalba prisidedant prie kūno kultūros ir sporto plėtros, kuriant ilgalaikę naudą visuomenei.

2.4. Projekto uždaviniai

Uždaviniai:

1. Suteikti teorines ir praktines žinias bendruomenės nariams apie fizinio aktyvumo naudą ir galimybes palaikyti fizinį aktyvumą ir sveikatą dirbant sėdimą darbą;
2. Pristatyti bendruomenės nariams aktyvaus laisvalaikio būdus ir galimybes Marijampolės savivaldybėje, informaciją apie fizinio aktyvumo galimybes ir naudą, sveikos gyvensenos pagrindus.
3. Pasitelkiant praktines treniruotes supažindinti visuomenę su mažiau žinomomis sporto šakomis (kalanetika, pilatesu, joga, HIIT aukšto intensyvumo intervalinėmis trenirotėmis), jų nauda žmogaus kūnui, fizinei sveikatai, emocinei būsenai bei subalansuotam gyvenimo ritmui.

2.5. Trumpas projekto esmės aprašymas

Projekto metu bus oranizuojamos ir vykdomos paskaitos – praktiniai užsiėmimai, išbandomos 4 sporto šakos, parengtas ir publikuotas straipsnių ir videoreportažų ciklas, suorganizuota sporto mugė – regiono sport paslaugų teikėjų pristatymas. Projektas skirtas spręsti tokias problemas kaip mažas fizinis savivaldybės gyventojų aktyvumas ir su tuo susijęs sergamumo bei mirtingumo didėjimas, menka informacijos apie fizinio aktyvumo galimybes ir sveiką gyvenseną Marijampolės savivaldybėje sklaida. Problemos identifikuotos analizuojant Marijampolės visuomenės sveikatos biuro analizę, atskleidžiančią, kad šiuolaikinio žmogaus gyvenimo tempas yra labai greitas, daug vietos gyvenime užima darbas, savirealizacija, tačiau daugelis žmonių dirba sėdimą darbą, praleidžia daug laiko prie kompiuterio darbe ir po jo, neskiria dėmesio fiziniam aktyvumui, poilsiui. Nurodoma, kad pagrindinės ankstyvos mirties ir neįgalumo priežastys, susijusios su nesveika gyvensena, yra širdies ir kraujagyslių bei kraujo apytakos ligos, virškinimo sutrikimai, onkologiniai susirgimai, nelaimingi atsitikimai ir susižalojimai, kvėpavimo ligos, psichikos sutrikimai. Sergamumas lėtinėmis ligomis taip pat auga, o tokiai situacijai įtaką turintys rizikos veiksniai, be piktnaudžiavimo alkoholiu, yra ir didelis kraujospūdis, rūkymas, padidėjęs gliukozės ir cholesterolio kiekis kraujyje, fizinio aktyvumo stoka, antsvoris ir nutukimas. Labai svarbu ugdyti sveiką visuomenę, propaguoti sveiką gyvenseną, kalbėti apie rūkymo žalą, taisyklingą mitybą, judėjimo, aktyvumo, sporto reikšmę ligų prevencijai. Tokios priemonės apjungiamos informacinėse kampanijose, konsultavime apie rizikos veiksnių žalą ir eliminavimo galimybes, sveikos gyvensenos įgūdžių formavime, fizinio aktyvumo skatinime. Projektu bus siekiama užtikrinti, kad Marijampolės savivaldybės įmonių ir organizacijų darbuotojai ne tik susipažintų su fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos principais, įsitrauktų į projekto veiklas, bet ir tobulintų ir ugdytų bei propaguotų sveikos gyvensenos principus pasibaigus šiam projektui.

2.6. Tikslinė projekto grupė ir projekto dalyviai

Pagrindinė tikslinė grupė - Marijampolės įmonėse ir organizacijose dirbantys žmonės. Ši tikslinė grupė pasirinkta siekiant mažinti darbingo amžiaus asmenų pasyvumą, skatinti fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įpročių formavimąsi, ilgalaikėje perspektyvoje mažėtų šių asmenų sergamumas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ilgėtų gyvenimo trukmė ir gerėtų kokybė. Darbingo amžiaus asmenys sudaro didžiausią gyventojų grupę Marijampolės savivaldybėje ir šis skaičius auga, todėl tikslinga nukreipti sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo skatinimo pastangas į šią grupę, kuri turi įtakos savo šeimos nariams, auginama vaikus ir gali turėti įtakos platesniam visuomenės narių ratui. Taip pat šios amžiaus grupės atstovai turi didelį potencialą ir galimybes keisti sėslų gyvenimo būdą, kurti atsvarą sėdimam darbui ar kitai, monotoniškai, didžiąją laiko dalį užimančiai veiklai, mokytis derinti aktyvias ir pasyvias veiklas, sportuoti ir gyventi harmoningai. Planuojama į veiklas įtraukti iki 500 regiono dirbančiųjų. Informacijos sklaida pasieks daugiau nei pusę savivaldybės gyventojų (iki 30 tūkst. įvairaus amžiaus ir socialinio statuso asmenų). Taip pat netiesioginiais projekto naudos gavėjais galima laikyti projekto veiklų dalyvių šeimų narius, kurie bus įtraukiami į fizinškai aktyvesnį gyvenimą ir mokysis sveikos gyvensenos įgūdžių praktikoje (iki 2000 asmenų). Tokiu būdu bus formuojami sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžiai ir įpročiai, kurie bus įtvirtinami augančioms kartoms ir ilgalaikėje perspektyvoje, tikėtina, taps įprastu gyvenimo būdu. Projekto abstrakti auditorija (žmonės, kurie sužinos apie projektą tiesiogiai ar projekto viešinimo metu): pasinaudojant Marijampolės regione veikiančiais komunikacijos kanalais bei nacionaline žiniasklaida, apie projektą viešinimo metu sužinos Marijampolės regiono gyventojai bei sporto bendruomenė visoje Lietuvoje. Pasinaudojant Marijampolės TV, laikraščiais "Suvalkietis" ir "Miesto laikraštis", naujienų portalais www.marijampoliceiai.lt ir www.suduvosgidas.lt bei socialiniais tinklais, tikimasi pasiekti 30 tūkst. žmonių auditoriją.

2.7. Laukiami rezultatai ir nauda įgyvendinus projektą

Įgyvendinus projektą bus pasiekti tokie rezultatai:

1. Suorganizuotas paskaitų – praktinių užsiėmimų ciklas (1 ciklas);
2. Išbandytos 4 sporto šakos (4 ciklai);
3. Parengtas ir publikuotas straipsnių ir videoreportažų ciklas (3 straipsniai, 3 reportažai).
4. Suorganizuota sporto mugė – prisiėmimas (1 renginys).

Įgyvendinus projektą įvairiose Marijampolės savivaldybės įmonėse ir organizacijose sėslų darbą dirbantys žmonės taps fizinškai aktyvesni, turės daugiau teorinių ir praktinių žinių apie sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą, įvairias sporto šakas, sveiką gyvenseną, sveikos mitybos įpročius, pradės labiau rūpintis savo sveikata ir aktyviau leisti laisvalaikį bei savo geruoju pavyzdžiu užkrės šeimos narius, artimuosius ir kolegas, įtvirtins įgytus įgūdžius savo šeimose, propaguos sveiką gyvenimo būdą ir mokys taip gyventi savo vaikus. Planuojamas bendras visų veiklų dalyvių skaičius – iki 500, netiesiogiai projekto informacija ir rezultatai pasieks iki 30 tūkst. savivaldybės gyventojų.

2.8. Projekto tęstinumas

Projekto metu įgytas teorines ir praktines žinias projekto dalyviai pritaikys ir pasibaigus projektui, noriai ir aktyviai jomis dalinsis su savo šeimos nariais, giminaičiais, kolegomis ir artimaisiais. Kitaip tariant, geruoju pavyzdžiu užkrės savo artimos aplinkos žmones, kurie taip pat aktyviai įsitrauks į sportines ir sveikos gyvensenos veiklas. Tikėtina, kad toks projektas taps Marijampolės savivaldybės įmonių ir organizacijų tradicija, skatinančia fizinį aktyvumą darbo metu ir po darbo, sveiką aplinką darbo vietose, sudarys sąlygas sveikai gyvensenai, vyks bendravimas, bendradarbiavimas tarp skirtingų įmonių darbuotojų, kuriami aktyvaus ir turiningo laisvalaikio praleidimo pagrindai. Organizacija planuoja tęsti šio projekto veiklas, organizuodama paskaitas ir netradicinių sporto šakų pristatymus treniruotes ir ieškodama papildomų finansavimo šaltinių – Marijampolės savivaldybės biudžetas (projektinė veikla), ES fondai, valstybės biudžetas (projektinė veikla) bei prisidedama savo lėšomis ir ieškodama rėmėjų tarp verslo įmonių ir kitų suinteresuotų įstaigų. Pasibaigus projektui jo dalyviai ir kitos suinteresuotos šalys panaudos įsisavintas teorines ir praktines žinias apie sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą, projekto metu įgytus įgūdžius vis dažniau pritaikys praktikoje ir rinksis sveiką, fiziniai aktyvų ir sportišką gyvenimo būdą, tokiu būdu didindami mažindami riziką susirgti lėtinėmis ligomis, atsisakydami žalingų įpročių arba juos sumažindami. Ilgalaikėje perspektyvoje savivaldybės mastu mažės sergamumas ir mirtingumas dėl nesveikos gyvensenos.

Viso projekto suma (Eur): 14 950,00

Prašoma iš fondo suma (Eur): 10 460,00