

„Vilnius sveikiau“
2024 m. veiklos ataskaita

Mieli kolegos, partneriai
ir Vilniaus gyventojai,



Su džiaugsmu ir dėkingumu pristatau Jums Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ 2024 m. veiklos ataskaitą. Atsigręždami į praėjusius metus, norime pasidžiaugti pažanga, kurią pasiekėme kurdami sveikesnį ir atsparesnį miestą, bei prisimename iššūkius, kuriuos įveikėme kartu su komanda.

2024 m. tęsėme savo pagrindinę misiją – gerinti visų Vilniuje gyvenančių ir dirbančių žmonių sveikatą ir pailginti vidutinę vilniečių gyvenimo trukmę. Mūsų pastangos buvo buvo skirtos ne tik gerinti visuomenės sveikatos iššūkių sprendimus, bet ir skatinti gyventi tvariai, kas turės ilgalaikę naudą ateities kartoms. Glaudžiai bendradarbiavome su bendruomene, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjais, miesto partneriais ir verslais siekdami, kad mūsų iniciatyvos ir programos būtų kiekvienam prieinamos ir veiksmingos.

Ši ataskaita apžvelgia strategines kryptis, formavusias mūsų veiklą 2024 m., ir pagrindinius pasiekimus. Tai taip pat – priminimas, kad visuomenės sveikata – bendras mūsų visų rūpestis. Esame dėkingi kiekvienam asmeniui ir organizacijai, kurie prisidėjo prie mūsų vizijos kurti sveikesnį Vilnių.

Esu įsitikinusi, kad tai, ką pasiekėme, toliau formuos sveikesnę ateitį visiems mūsų miesto gyventojams.

Pagarbiai –

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ laikinai einanti direktoriaus pareigas
Aurelija Šiautkulienė

Turinys

Apie „Vilnius sveikiau“ 2024 m. 4

„Vilnius sveikiau“ 2024 m. veikla 13

„Vilnius sveikiau“ renginiai ir komunikacinės kampanijos 14
Visuomenės sveikatos priežiūra ugdymo įstaigose 20
Visuomenės sveikatos stiprinimas 24
Visuomenės sveikatos stebėsena 30
Projektai ir modeliai 32

Atsiliepimai 40

Apie „Vilnius sveikiau“ 2024 m.

Vertybės,

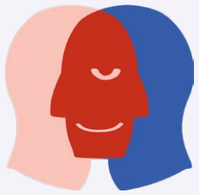
kuriomis vadovaujamės kiekvieną dieną



Sveikata
Rūpinamės visų fizine, dvasine ir socialine gerove



Pagarba
Tikime jūsų ir kiekvieno žmogaus unikalumu



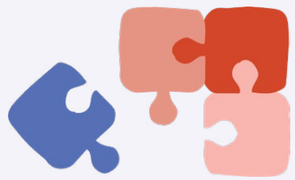
Empatija
Mokame klausytis, pamatyti ir suprasti



Augimas
Kiekvieną dieną stengiamės būti geresni, nei buvome vakar



Profesionalumas
Žinome, ką darome, ir tai darome atsakingai



Bendradarbiavimas
Kuriame pasitikėjimą dalindamiesi žiniomis ir patirtimi



Vizija
Vilnius – sveikiausia Europos sostinė



Misija
Įkvėpti kiekvieną gyventi sveikiau

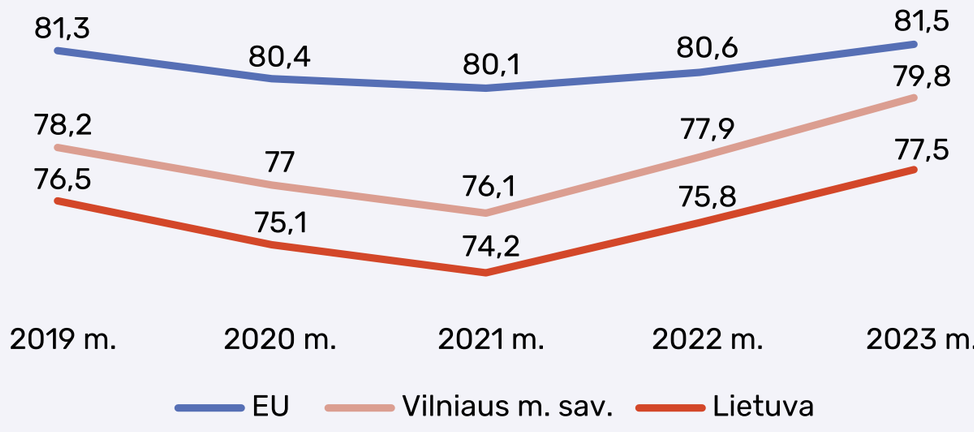
Pagrindinis „Vilniaus sveikiau“ strateginis tikslas:

pailginti vilniečių vidutinę tikėtiną gyvenimo trukmę

2018 m. **77,5 m.** → 2025 m. **83,7 m.**

Vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė

2023 m. Vilniaus miesto gyventojų vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė padidėjo 1,9 m. ir siekė 79,8 m. (2022 m. – 77,9 m.). Šis rodiklis gerokai viršija Lietuvos sveikatos strategijos (LSS)* 2025 m. numatytą pasiekti rodiklį – 77,5 m.



*Lietuvos sveikatos 2014–2025 m. strategija, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964

2024 metais

Rūpinomės sveikata ugdymo įstaigose

Įgyvendinome

17 614

sveikatos ugdymo ir mokymo veiklų, į kurias įsitraukė

534 385

mokiniai

Stiprinome sveikatą

Prisidėjome prie sveikatai palankių įgūdžių ugdymo ir motyvuodami gyventi sveikiau vykdėme fizinio aktyvumo, ligų prevencijos, sveikatai palankios mitybos, psichikos sveikatos stiprinimo, priklausomybių ir traumatizmo prevencijos veiklas, kuriose dalyvavo

47 791

vilnietis

Stebėjome sveikatą ir aplinką

Prisidėjome prie įrodymais grįstos visuomenės sveikatos politikos kūrimo ir įgyvendinimo: surinktą ir išanalizuotą informaciją naudojome įgyvendindami tęstines ir naujas veiklas

Plėtojome bendradarbiavimą

Užmezgėme ir palaikome ryšius su penkiais sveikatos centrais ir verslo ar kitomis organizacijomis: Lietuvos sveikatos mokslų universitetu ir Vilniaus universitetu, Šiaurės ministrų tarybos biuru, „Genba Pharma“, UAB „Lidl Lietuva” – viso su

46

privačiais ir viešojo sektoriaus partneriais



253

„Vilnius sveikiau“ darbuotojai stengėsi Jus įkvėpti gyventi sveikiau

Didinome atpažįstamumą

48 pranešimai žiniasklaidoje

34 radijo ir televizijos reportažai

423 paminėjimai žiniasklaidoje

15 komunikacijos kampanijų

Auginome savo auditoriją socialinėse medijose

Facebook

Įsitraukimas padidėjo
+49 %

Pasiekiamumas padidėjo
+20 %

Instagram

Įsitraukimas padidėjo
+2470 %

Pasiekiamumas padidėjo
+280 %

Youtube

Peržiūrėtų valandų skaičius padidėjo
+45 %

Peržiūros padidėjo
+65 %

Sekėjai / prenumeratoriai

Facebook

23 897

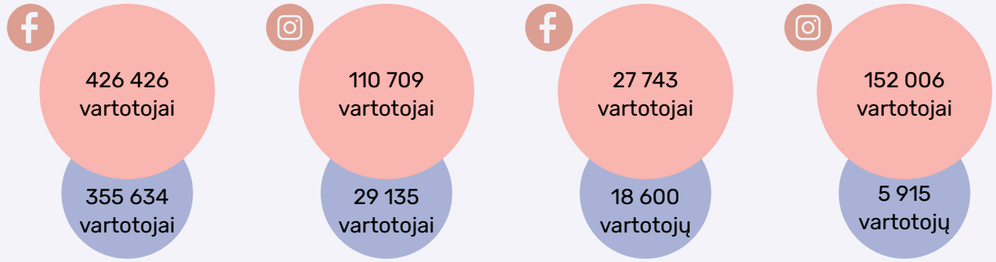
Instagram
3 614

Youtube
868

LinkedIn
762

Naujienlaiškis
>1000

Pasiekiamumas



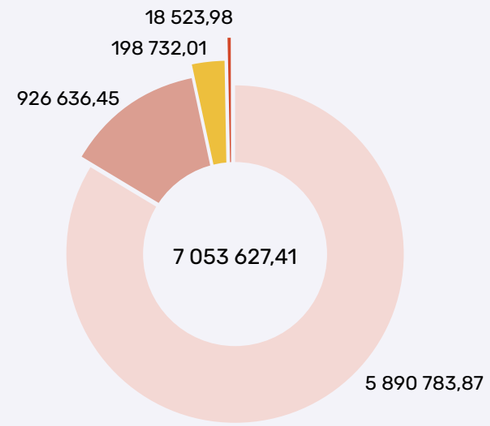
Įsitraukimas

2023 2024



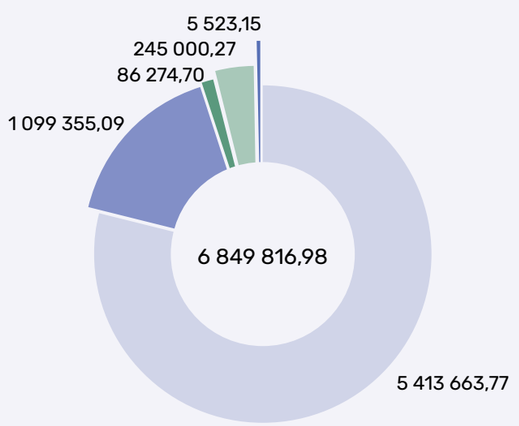
2024 m. skirta ir panaudota lėšų

2024 m. skirta lėšų (Eur):



- Valstybės biudžeto lėšos
- Savivaldybės biudžeto lėšos
- Europos Sąjungos lėšos
- Kitų šaltinių lėšos

2024 m. panaudota lėšų (Eur):



- Darbo užmokestis ir socialinis draudimas
- Prekių ir paslaugų įsigijimo išlaidos
- Darbdavių socialinė parama
- Kitos išlaidos kitiems einamiesiems tikslams
- Materialiojo ir nematerialiojo turto įsigijimo išlaidos

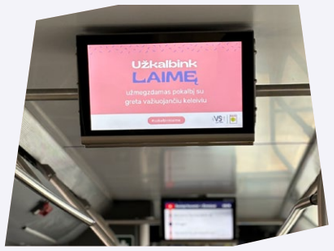
„Vilnius sveikiau“ 2024 m. veikla



„Vilnius sveikiau“ renginiai ir komunikacinės kampanijos

Visus metus

„Užkalbink laimę“



Toliau tęsėme kampaniją socialiniame tinkle „Instagram“, kur sekėjams uždavėme netikėtus, pozityvius, skatinančius susimąstyti klausimus.

Per metus
228 klausimai

„Vilnius sveikiau“ virtuvėlė



Socialiniuose tinkluose kūrėme turinį, skirtą įkvėpti gyventojus gaminti lengvus, sveikatai palankius receptus, pabrėždami vaisių ir daržovių naudą sveikatai.

Iš viso paskelbti
29 videoįrašai

Peržiūrų skaičius
147 556

Nuotolinė „Vilnius sveikiau“ priešpiečių mankšta

Kassavaitines tiesiogines fizinio aktyvumo treniruotes transliavome „Facebook“ paskyroje.

Per metus
42 įrašai

125 603
peržiūros



Vasaris – Sausis

Kovas – Balandis



Vykdėme burnos higienos kampaniją *(Vasario 27 d.–balandžio 17 d.)*

Spaudos konferencija,
minint Pasaulinę burnos sveikatos dieną (**daugiau kaip 2 400 peržiūrų**, 14 naujienų portalų pasidalino pranešimu spaudai, 3 reportažai televizijos kanaluose, 1 radijo interviu)

4
tiesioginės transliacijos apie burnos sveikatą **(daugiau kaip 6 000 peržiūrų)**

10
mokomųjų įrašų tėvams (globėjams, rūpintojams) apie vaikų burnos sveikatą (pasidalinta su 411 Vilniaus miesto ir rajono savivaldybės ugdymo įstaigų bendruomenių)

13
vaizdo įrašų apie burnos sveikatą su visuomenėje žinomais sveikatos specialistais (gydytojai odontologai, mitybos specialistai, psichologai), kurie buvo paviešinti „Facebook“, „Instagram“, „Youtube“ **(daugiau kaip 52 800 peržiūrų)**

Gegužė

Pasaulinė mamų psichikos sveikatos diena

(Gegužės 1 d.)



Organizavome ėjimą Vilniuje, kuriame žygiavo daugiau kaip 1000 dalyvių. Vykdėme tiesioginę diskusijos transliaciją. Renginyje užtikrinome užimtumą visų amžiaus grupių vaikams bei turinį suaugusiesiems. Renginio metu užrintas didelis matomumas bei temos aktualumas žiniasklaidoje.

Transliacijos peržiūrų skaičius
4 712

„Meilė maistui – pagarba kūnui“

(Gegužės 6 d.)



Minėdami Tarptautinę dieną be dietų organizavome renginį „Meilė maistui – pagarba kūnui“, kuriame kalbėjome apie tai, kodėl žmonės laikosi dietų, kodėl svarbu ir naudinga ugdyti intuityvųjį valgymą ir kaip išmokti mėgautis maistu bei atliepti savo kūno poreikius.

Daugiau kaip 2 500
transliacijos peržiūrų skaičius

„Kartu lengviau“

(Gegužės 13-19 d.)

Minėdami Europos psichikos sveikatos savaitę sukūrėme 5 videoįrašus, kuriuose apie psichikos sveikatą kalbėjo specialistai bei žinomi žmonės.

„Instagram“ socialiniame tinkle
48 925
peržiūros



„Vilnius sveikiau“ renginiai ir komunikacinės kampanijos



Birželis

Vykdėme skendimų prevencijos kampaniją „Vaikai skęsta tyliai”

(Birželio 13 d.–liepos 25 d.)

„Youtube“ videoįrašai: **5 svarbiausios rekomendacijos**, norint užtikrinti vaikų skendimų prevenciją
>950
peržiurų

Pagrindiniai gaivinimo veiksmai skęstant vaikui
>700
peržiurų

„Facebook“ įrašas **„Mitai ir faktai apie skendimus“.** Pasiekė
> 5 500
žmonių, pasidalinimas įrašais „Youtube“ (pasiekė >1 000 žmonių).

Suorganizavome **588 plaukimo įgūdžių pamokas,** kuriose dalyvavo
98
vaikai (6-7 m.)

„100 baseinų piknikas“ renginyje dalyvavo
400
dalyvių

„Pirmoji pagalba“

(Birželio 25 d.–liepos 3 d.)

Parengėme ir socialiniuose tinkluose „Facebook“ ir „Instagram“ paskelbėme įrašų seriją apie pirmąją pagalbą.

Videoįrašai –
8 800
peržiūrų



„Joga netradicinėse erdvėse“

(Birželio 23 d.)



Jau penktą vasarą subūrėme daugiau kaip 100 jogos mylėtojų ir smalsių gyventojų, norinčių išbandyti jogą netradiciškoje Vilniaus vietoje. Bendradarbiaudami su Lietuvos nacionaliniu muziejumi, jogos treniruotę organizavome istorinėje vietoje - Vilniaus gynybinės sienos bastėjoje.

Renginį įamžinome dronais, kad vilniečiai bet kada galėtų sportuoti mėgaudamiesi nuostabiais Vilniaus miesto panoramos vaizdais. Renginio metu nufilmuotas turinys, bendradarbiaujant su partneriais „Semihuman”, 2024 rudenį pasirodė socialinėje erdvėje pavadinimu „Rožinė joga”.

Šią fizinio aktyvumo kampaniją sudarė trys vaizdeliai, kurių peržiūrų skaičius visuose socialiniuose tinkluose -
40 086

Žiūrėkite video

Liepa



Vykdėme kampaniją „Daržovės kiekvieną dieną - misija įmanoma”

(Liepos 8 d.–rugsėjo 5 d.)

Kampaniją sudarė kelios dalys – aktyviai Įsitraukėme į „Vasara sveikiau“ vaikų vasaros stovyklų veiklas, kūrėme turinį socialinėje erdvėje, skelbėme informacinį turinį specialiai sukurtame polapyje - (1 918 nukreipimų), bendradarbiavome su gydymo įstaigomis bei mažmeninės prekybos tinklu „Lidl“ siekdami didesnio gyventojų pasiekiamumo bei sklaidos. Renginyje „Vasara sveikiau“ per žaidimą siekėme ugdyti sveikatai palankius vaikų ir paauglių įpročius ir įgūdžius. Suorganizavome 56 renginius Vilniaus mieste, 23 renginius Vilniaus rajone bei baigiamąjį renginį Vingio parke, kuriuose bendrai dalyvavo daugiau kaip 2 200 dalyvių. Nufilmavome 6 receptus su nuomonės formuotoja Medeina Andriuliene:

„Instagram“ paskyroje
59 011 peržiūrų

Žiūrėkite video

„Facebook“ paskyroje -
33 389

Rugpjūtis

Vykdėme savižudybių prevencijos kampaniją „Mink už gyvenimą“

(Rugpjūčio 10 d.–rugsėjo 10 d.)



Kampanijos metu „Walk15“ programėlėje gyventojai jungėsi prie iššūkio mindami dviračius bei vaikščiodami. „Walk 15“ programėlėje dalinomės psichikos sveikatos, savižudybių prevencijos šviečiamąja informacija. Prie iššūkio prisijungė 1 611 gyventojų ir iki rugsėjo 10 d. bendrai buvo surinkta net 199 050 kilometrų. Į „Mink už gyvenimą“ uždaromąjį kampanijos vakaro spektaklį „Nuostabūs dalykai“ atėjo 200 žiūrovų. Pasitelkėme įvairius komunikacinius kanalus: LRT ir LRT Opus radijas, reklama ACM ekranuose, JCDecaux lauko reklamos kolonose, vaizdo medžiaga asmens sveikatos priežiūros įstaigose, Vilniaus viešojo transporto ekranuose, skelbėme įrašus socialiniuose tinkluose „Facebook“ ir „Instagram“.

„Facebook“ įrašai -
98 004
peržiūros

„Instagram“ įrašai -
67 204
peržiūros

Žiūrėkite video

„Vilnius sveikiau“ renginiai ir komunikacinės kampanijos

Rugsėjis



Mobili „Friskis&Svettis“ sporto salė
(Rugpjūčio 30 d.–rugsėjo 13 d.)

Kartu su Šiaurės ministrų tarybos biuru Lietuvoje ir Švedijos nevyriausybine sporto organizacija „Friskis&Svettis“ įgyvendinome iniciatyvą, kurios metu į Vilnių buvo pristatyta sporto infrastruktūros naujiena – mobili sporto salė. Rugsėjo mėnesį šį sporto konteinerį vilniečiai galėjo išbandyti prie Baltojo tilto, Grigiškių bei Žirmūnų paplūdimiuose įvairiose treniruotėse ir dirbtuvėse, skirtose tiek vaikams, tiek suaugusiesiems.

„Tavo širdis - tavo rankose”
(Rugsėjo 1 d.–gruodžio 31 d.)



Vykdėme 4 mėnesių širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos projektą. Į jį įsitraukę 45-65 m. amžiaus gyventojai ugdė sveikos gyvensenos įpročius, siekė sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

456
registruoti dalyviai



„Vilnius - sveikatai palankus miestas“
(Rugsėjo 30 d.)

Kartu su Vilniaus miesto savivaldybe bei Danijos ambasada Lietuvoje organizavome renginį, kurio metu diskutavome įvairiomis sveikatingumo temomis. renginio metu ne tik pasisėmėme daug naudingų žinių, bet aktyviai ir patys įsitraukėme į sveikatingumo veiklas bei džiaugiamės užmegztais ryšiais - tikime, kad kartu mes galime įkvėpti gyventi sveikiau!

Lapkritis



„Viskas gerai nesijausti gerai”
(Spalio 25 d.–lapkričio 28 d.)

Savižudybių prevencijai skirtoje socialinėje kampanijoje lapkričio mėnesį kvietėme gyventojus dalyvauti seminaruose, kurių metu jie galėjo sužinoti, kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus, tinkamai į juos reaguoti, palaikyti kitą, ar, esant poreikiui, pasiūlyti kreiptis pagalbos.

Daugiau kaip
450
dalyvių.

Spalis

Organizavome Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimui skirtą konferenciją.

„Atvirai apie psichikos sveikatą: ko dar nežinome?” *(Spalio 8 d.)*.

Konferencijos programą sudarė 6 pranešimai, 1 diskusija ir 2 kūrybinės dirbtuvės.



Dalyvavo
>300
dalyvių



Pasaulinė diabeto diena
(Lapkričio 14 d.)

Bendradarbiaudami su Karoliniškių poliklinika bei asociacija „Diabeto IQ“, suorganizavome akciją, skirtą nustatyti riziką sirgti II tipo cukriniu diabetu. Renginio metu visuomenei atlikome kūno sudėties analizę, liemens apimties, gliukozės tyrimus.

Paviešinome pranešimą žiniasklaidai diabeto prevencijos tema, biuro specialistų interviu televizijoje ir radijuje.



„Karta be AIDS“
(Lapkričio 27 d.-gruodžio 3 d.)

Minėdami Pasaulinę AIDS dieną, bendradarbiaudami su Vilniaus universitetu, SMK aukštąja mokykla, VILNIUS TECH bei Mykolo Romerio universitetu, vykome į 6 lokacijas, kur švietėme ir konsultavome studentus apie ŽIV ir AIDS.

Edukacijoje dalyvavo
975
studentai

Iš viso pasiekta daugiau kaip
3 000
studentų

Gruodis

„Advento kalendorius – dovana vilniečiams” *(Gruodžio 1–20 d.)*

Antrus metus iš eilės gruodžio mėnesį rengėme sveiką mitybą skatinantį, psichikos ir fizinę sveikatą stiprinantį turinį, pritaikytą atskiroms amžiaus grupėms.

Vaikams -
4 tiesioginės transliacijos
10 369 peržiūros

Suaugusiesiems -
3 videojrašai
22 700 peržiūrų



Tarptautinė asmenų su negalia diena
(Gruodžio 3 d.)

2024 m. pradėjome naują draugystę su organizacijomis, kurios vienija asmenis su negalia.

Siekdami suburti bendruomenę kartu su partneriais iš organizacijos „Centras EIK“ organizavome renginį, skirtą paminėti Tarptautinę asmenų su negalia dieną. Renginio metu vyko pasirodymai, suaugusiesiems skaitėme paskaitą apie psichologinį atsparumą, kvietėme išbandyti įvairias atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo praktikas, o vaikus kvietėme į įvairias įtraukiančias edukacijas. Naujienų portaluose pasidalijome interviu su dviem mamomis, auginančiomis vaikus su judėjimo negalia, atkreipdami dėmesį į artimųjų psichikos sveikatą.





„Sveikatos žaidynės“
(Spalio 23 d.–gruodžio 10 d.)

Renginio metu siekėme padidinti mokinių užimtumą ir gerinti sveikatos žinių raštingumą įvairiomis sveikatos temomis. Renginių metu dalyvavo 9 klasių 36 mokiniai iš 6 Vilniaus miesto ugdymo įstaigų.

Visuomenės sveikatos priežiūra ugdymo įstaigose

Visuomenės sveikatos specialistai ugdymo įstaigose atlieka pagrindinį vaidmenį užtikrindami vaikų sveikatospriežiūrą ir kurdami sveikatai palankią aplinką. Šie specialistai glaudžiai bendradarbiauja su ugdymo įstaigų bendruomenėmis prisidedant prie vaikų sveikatos stiprinimo ir sveikos gyvensenos įpročių skatinimo.

2024 m. visuomenės sveikatos specialistai



Suteikė
3 632
konsultacijas



Atliko
1 579
pedikuliozės patikras



37 263
kartus suteikė
pirmąją pagalbą



kurių metu
patikrinti
26 799
mokiniai



Atliktos
4 254
patikros, identifikuojančios
ugdymo įstaigos aplinkoje
esančius visuomenės sveikatos
rizikos veiksnius

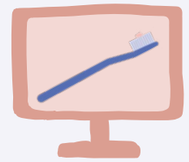
Rūpinomės vaikų burnos sveikata



Įgyvendinome
daugiau kaip
2 000
veiklų



Dalyvavo
daugiau kaip
37 500
vaikų



Suorganizavome
4
nuotolines paskaitas
tėvams (globėjams,
rūpintojams)



Parengėme
2
informacinius paketus
su burnos skalavimo vandeniu ir
dantų valymo rekomendacijomis
ugdymo įstaigų bendruomenėms



Parengėme
17 300 vnt.
lankstinukų ir jais pasidalinome
su asmens sveikatos priežiūros
įstaigomis.



Gerinome vaikų maitinimo organizavimą ugdymo įstaigose

Įvykdėme
205
konsultacinius vizitus mitybos ir maitinimo klausimais

Suteikėme
462
konsultacijas maitinimo organizavimo dalyviams

Įgyvendinome
4
mokymus

Kuriuose dalyvavo
1 129
maitinimo organizavimo dalyviai, tėvai (globėjai, rūpintojai)

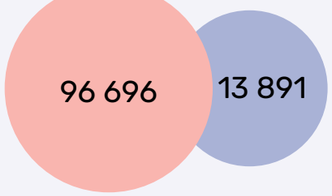
Sukūrėme
10
naujų patiekalų receptų

2024 m. organizavome

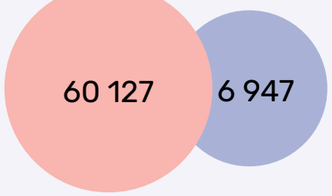
17 614
sveikatos ugdymo ir mokymo veiklų

kuriose dalyvavo
534 385
dalyviai

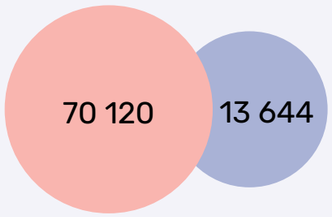
Fizinis aktyvumas ir traumų bei nelaimingų atsitikimų prevencija
(dalyvių skaičius)



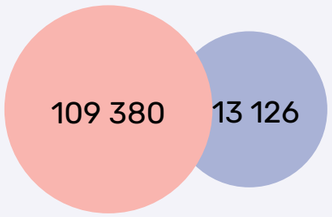
Sveika mityba ir nutukimo prevencija
(dalyvių skaičius)



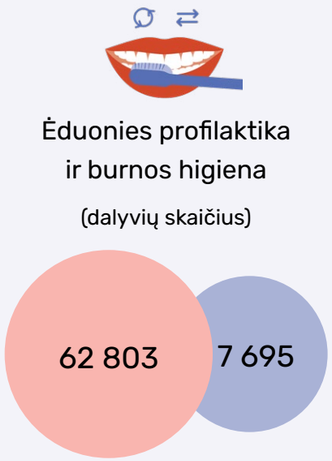
Psichikos sveikata ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija
(dalyvių skaičius)



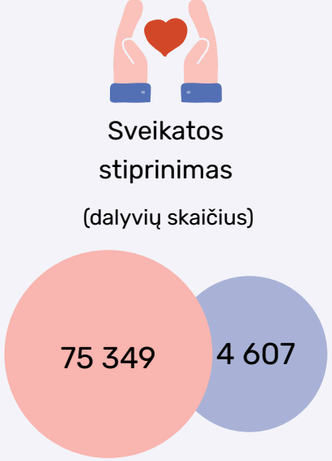
Ligų profilaktika, asmens higiena
(dalyvių skaičius)



Ėduonies profilaktika ir burnos higiena
(dalyvių skaičius)



Sveikatos stiprinimas
(dalyvių skaičius)



Vilniaus miestas
Vilniaus rajonas

Visuomenės sveikatos stiprinimas

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai specialistai įkvepia gyventi sveikiau. Dirba psichikos sveikatos, fizinio aktyvumo ir ligų prevencijos srityse.

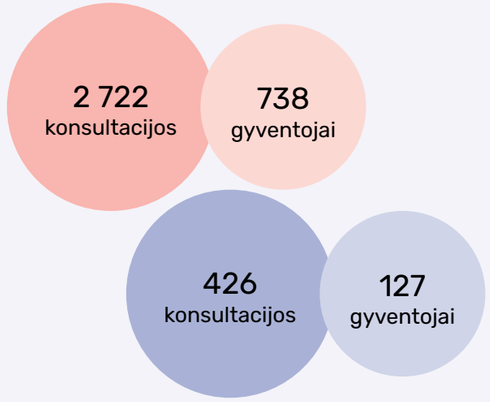


Psichikos sveikata

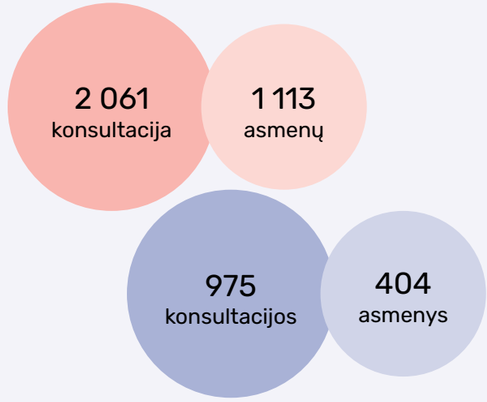
Didelį dėmesį skyrėme vilniečių psichikos sveikatos gerinimui. Atsižvelgėme į pastebimą vilniečių poreikį gauti psichikos sveikatą stiprinančias, palaikančias paslaugas. Ypatingą dėmesį skyrėme individualios ir grupinės psichologinės pagalbos teikimui.

Organizavome psichikos sveikatos veiklas

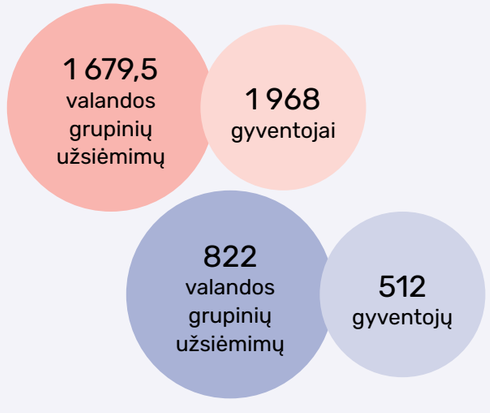
Individualios psichologų konsultacijos



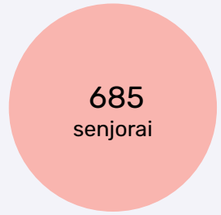
Priklausomybės konsultantų paslaugos



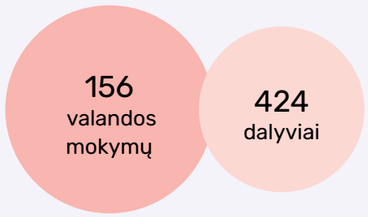
Grupiniai psichikos sveikatą stiprinantys užsiėmimai



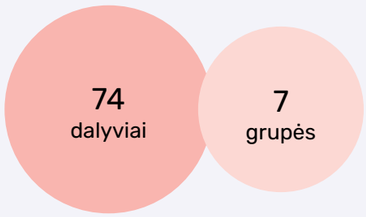
Socialinio recepto dalyviai



Psichikos sveikatos mokymai



Tėvystės įgūdžių ugdymo programa „Neįtikėtini metai“ dalyviai



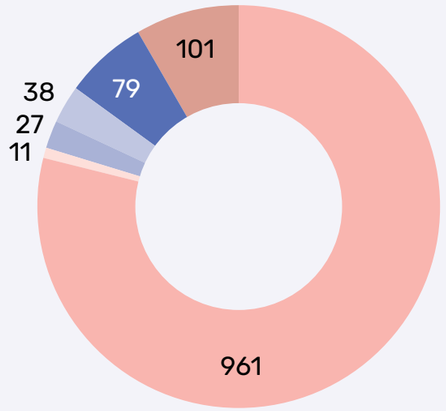
Vilniaus miestas
Vilniaus rajonas



Savižudybių prevencija

Tęsėme savižudybių prevencijos „safeTALK“, intervencijos įgūdžių „ASIST“ mokymus. Mokymai „safeTALK“ skirti sąmoningumui savižudybių tema ugdyti, atpažinti savižudybės grėsmę ir pasiūlyti kreiptis, svarstantįjį žudytis pagalbos. Mokymų „ASIST“ metu mokėme geriau suprasti savižudybių problemą ir padėti žmogui įveikti savižudybės krizę. 2024 m. didžiąją šių mokymų dalį skyrėme asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistams, susiduriantiems su psichologinėmis krizėmis (savižudybėmis). Siekėme kelti jų kvalifikaciją suteikiant kompleksinių žinių: atpažinti savižudybės riziką ir parinkti tinkamą reagavimo techniką. Taip pat organizavome ir grupinės supervizijos specialistams, susiduriantiems su savižudybės rizika savo darbo aplinkoje.

Gegužės mėnesį Vilniuje pradėjo veiklą naujai įsteigta pareigybė - **savižudybių prevencijos algoritmo koordinatorius.** Sostinėje įsteigę šią pareigybę, siekėme aktyviau telkti visuomenę, su savižudybių prevencija susijusias įstaigas, bendruomenių narius, atpažįstant savižudybės riziką, reaguojant ir kuriant pagalbos tinklą. Savižudybių prevencijos algoritmo koordinatorius – svarbus žingsnis siekiant efektyvių pokyčių savižudybių prevencijos srityje.



Savižudybių prevencijos ir intervencijos mokymų dalyviai pagal profesiją:

- asmens sveikatos priežiūros specialistai
- švietimo įstaigų darbuotojai
- studentai
- psichologai
- soc. darbuotojai
- kiti

Mokymų dalyviai ir jų skaičius

SafeTALK mokymai

34
mokymai

987
dalyviai

ASIST mokymai

18
mokymų

462
dalyviai

Grupinės supervizijos specialistams, susiduriantiems su savižudybės grėsme

3
Grupinės supervizijos

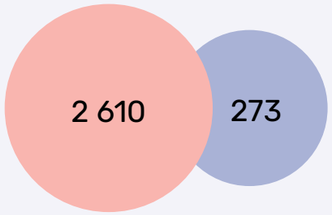
31
specialistas

Ligų prevencija

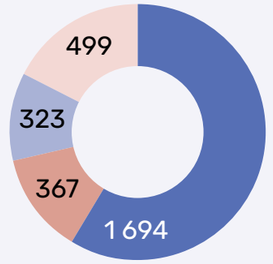
2024 m. širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto (ŠKL ir CD) programą įgyvendinome net septyniose Vilniaus miesto ir rajono asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Siekėme didinti programos prieinamumą ir užtikrinti efektyvumą. Užsiėmimus pacientams organizavome tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu. Didžiausio gyventojų susidomėjimo sulaukė sveikatai palankios mitybos teoriniai užsiėmimai ir palankaus maisto sveikatai gaminimo praktinės dirbtuvės.

Organizavome ligų prevencijos veiklas

Sveikatai palankios mitybos teoriniai užsiėmimai ir sveikatai palankaus maisto gaminimo praktinės dirbtuvės
(dalyvių skaičius)



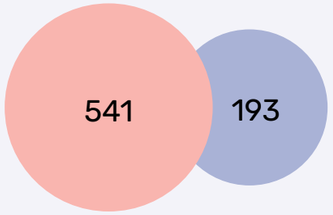
Vilniaus miestas
Vilniaus rajonas



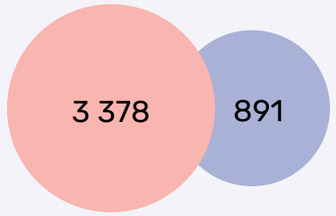
Sveikatai palankios mitybos mokymų grupės

- Darbingo amžiaus asmenys
- Nėščiosios ir žindyvės
- Tėvai (globėjai, rūpintojai)
- Senjorai

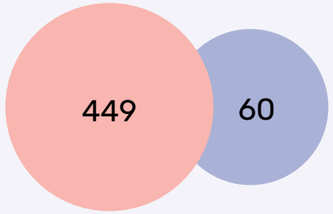
Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagos didinimas
(dalyvių skaičius)



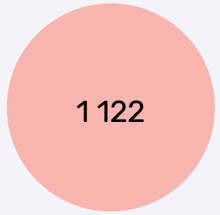
Nėščiųjų mokyklėlė
(dalyvių skaičius)



ŠKL ir CD rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimas
(dalyvių skaičius)

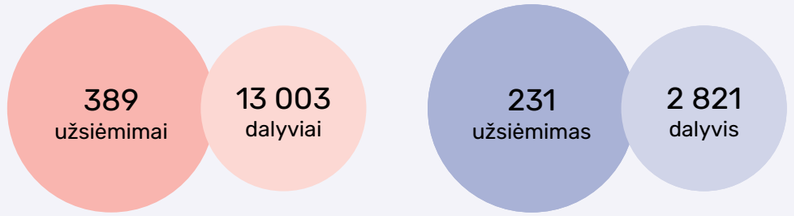


Lytiškai plintančių ligų prevencija
(dalyvių skaičius)

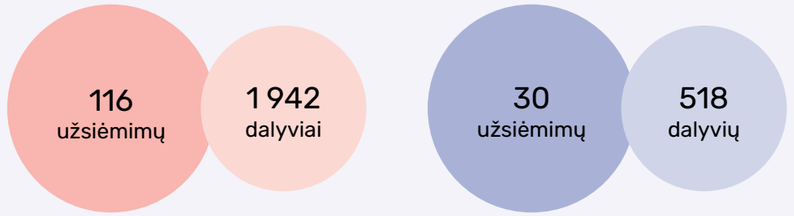


Vilniaus miestas Vilniaus rajonas

Fizinio aktyvumo užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms (65+ m.)



Traumų ir susižalojimų prevencijos skatinimas bendruomenėse



Vilniaus miestas Vilniaus rajonas

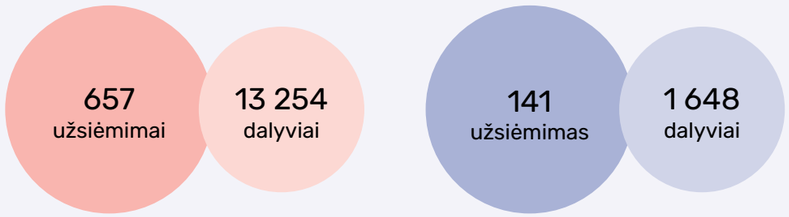
Fizinis aktyvumas

2024 m. išlaikėme fizinio aktyvumo programų gausą ir kokybę. Prie esamų programų darbingo amžiaus žmonėms ir senjorams papildomai organizavome jogos, bėgimo treniruotes su profesionaliais treneriais. Gerinome senjorų fizinę sveikatą organizuodami linijinius šokius ir šiaurietiškus žygius. Organizuotos nuotolinės treniruotės sulaukė daug susidomėjimo ir pasiekėme vilniečius tiek mieste, tiek rajone. Fizinio aktyvumo skatinimą tęsėme privačiose ir valstybinėse Vilniaus įmonėse bei įstaigose.

Žiūrėkite video grojaraštį organizacijoms

Organizavome fizinio aktyvumo veiklas

Fizinio aktyvumo užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms





Visuomenės sveikatos stebėsena

Vykdydami visuomenės sveikatos stebėseną, vertiname ir analizuojame įvairius su sveikata susijusius rodiklius, skirtingų grupių poreikius, atliekame tyrimus, tiriame visuomenės gyvenseną ir jos rodiklių pokyčius. Nuolat stebime aplinkos veiksnių kokybę, informuojame visuomenę apie pastebėtus pokyčius, galimas rizikas ir teikiame rekomendacijas, padedančias efektyviau apsisaugoti. 2024 m. atlikti tyrimai, sveikatos bei gyvensenos rodiklių stebėsena ir analizė padeda tikslingiau planuoti visuomenės poreikius atliepiančias veiklas, kurti sveikesnę aplinką Vilniaus miesto ir rajono gyventojams.

Visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitos

Vykdydami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-488, 2024 m. kaip ir kasmet parengėme Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono visuomenės stebėsenos ataskaitas. Šios ataskaitos – pagrindiniai dokumentai, kuriuose analizuojama Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikatos būklė 2023 m., aptariamos ateinančių metų visuomenės sveikatos prioritetinės kryptys ir vertinama savivaldybių pažanga siekiant Lietuvos sveikatos strategijoje numatytų tikslų.

Visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas

Vykdydami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-488, nurodantį savivaldybėse gyvensenos tyrimus atlikti periodiškai kas 4 metus, 2024 m. balandžio-gegužės mėn. atlikome jau trečiąjį (ankstesnieji vyko 2016 ir 2020 metais) Vilniaus miesto ir rajono mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimą.

Tyrimą atlikome vadovaudamiesi Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika, mokinių apklausai naudojome su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintą klausimyną. Tyrimo metu apklausėme 1 258 sostinės ir 1 080 Vilniaus rajono 5, 7, 9 (I gimnazijos) klasės mokinių.

Tyrimo metu surinktus duomenis išanalizavome ir apibendrinome ataskaitose. Čia plačiau pristatome Vilniaus miesto ir rajono mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos rodiklius, apimančius 3 pagrindines sritis:

- **Laimingumą, sveikatos ir išvaizdos vertinimą**
- **Sveikatos elgseną** (fizinį aktyvumą, pasyvų laisvalaikį, mitybos įpročius ir burnos higieną)
- **Rizikingą elgesį** (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, saugų elgesį kelyje, patyčias, fizinį smurtą šeimoje, saugumą namuose, mokykloje ir kitoje aplinkoje).

Pateikiame rodiklių reikšmių pasiskirstymą pagal mokinių klasę ir lytį, rodiklių pokytį nuo 2016 m. bei palyginimą su Lietuvos rodiklių duomenimis.

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo ataskaita

Tyrimas dėl savižudybių prevencijos

Siekdami išsiaiškinti gyventojų nuostatas apie savižudybę ir savižudybių artimoje aplinkoje patirtį, atlikome suaugusių (18-75 m.) gyventojų apklausą. Tyrime, vykusiame 2024 m. gegužės-liepos mėn., apklausta 3 036 Lietuvos gyventojai, iš kurių 615 – vilniečių. Tyrimą vykdė rinkos ir visuomenės nuomonės tyrimų kompanija „Spinter tyrimai“.

Apklausos metu surinkti duomenys atskleidė, kad egzistuoja didelė stigma kalbant apie savižudišką elgesį: dauguma apklaustųjų nesijaučia žinantys, kur savižudybės grėsmę patiriantį asmenį pasiūlyti kreiptis pagalbos, nesijaučia galintys pasiūlyti kreiptis pagalbos. Tyrimo rezultatus pristatėme 2024 m. rugsėjo 10-ąją – Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos minėjimui skirtų renginių metu.

Tyrimas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tarp naktinio pasilinksminimo vietų lankytojų

Bendradarbiaudami su Vilniaus naktiniu biuru bei Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentu, 2023 m. pabaigoje – 2024 m. pradžioje atlikome anoniminį psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tarp Vilniaus miesto pasilinksminimo vietų lankytojų tyrimą. Apklausos anketą elektroniniu būdu užpildė 328 18 m. ir vyresni respondentai.

Vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo stebėseną, pasilinksminimo vietos dėl savo specifiškumo reikalauja atskiro dėmesio. Tokių tyrimų rezultatai leidžia identifikuoti tikslinės grupės poreikius ir juos atliepiančias priemones. Detalesni duomenys leidžia planuoti ir vykdyti nuoseklią politiką bei įrodymais grįstas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir žalos mažinimo priemones, padėsiančias didinti Vilniaus naktinio gyvenimo dalyvių saugumą.



Vilniaus rajono maudyklų vandens ir jų paplūdimio smėlio stebėsena

Siekdami užkirsti kelią per vandenį ir smėlį plintančioms infekcinėms ligoms, maudymosi sezono metu Vilniaus rajone vykdome prevenciją, kurios metu atliekame maudyklų vandens ir paplūdimių smėlio kokybės tyrimus.

Informuojame visuomenę apie maudyklų vandens ir paplūdimių smėlio kokybę, teikiame rekomendacijas, kaip atsakingai ir saugiai elgtis maudynių metu.

Vilniaus miesto oro kokybės stebėsena

Nuolat stebime oro kokybę Vilniaus mieste ir nustatę taršos atvejus teikiame pranešimus apie taršos šaltinį ir prevencijos priemones Vilniaus miesto gyventojams bei ugdymo įstaigų bendruomenėms.

Daug dėmesio skiriame visuomenės švietimui – rengiamuose straipsniuose aptariame oro taršos poveikį sveikatai bei skatiname prisidėti prie švaresnės aplinkos kūrimo.

Siekiame ilgalaikio oro kokybės gerinimo, bendradarbiaudami su Vilniaus miesto savivaldybe ieškome efektyvių taršos mažinimo sprendimų bei kartu su Vilniaus universitetu vykdome oro kokybės tyrimus darželiuose, siekdami sukurti sveikesnę aplinką vaikams.

Specialistai įspėja apie netinkamo kuro deginimo keliamą grėsmę sveikatai

Kaip apsisaugoti nuo smogo sukeliamo neigiamo poveikio sveikatai

Projektai ir modeliai

LEAN strateginių komandų veikla

Siekdami, kad Vilnius taptų sveikiausia Europos sostine, iškėlėme 5 strateginius rodiklius. Nuo 2019 m. pagal LEAN metodiką suburtos 5 komandos kasmet aktyviai vykdo veiklas, skirtas pailginti vidutinę tikėtiną vilniečių gyvenimo trukmę.

Savižudybių skaičiaus mažinimas

Veiklos, orientuotos į visuomenės švietimą apie savižudybės rizikos ženklus ir stigmos mažinimą:

Antrus metus iš eilės organizavome socialinę kampaniją „Viskas gerai nesijausti gerai“. 2024 m. socialinės kampanijos žinutė - **„Žinok, kad galėtum padėti“:**

Organizavome seminarus apie savižudybių prevenciją, kurių metu gyventojai galėjo sužinoti, kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus, tinkamai į juos reaguoti, palaikyti kitą, ar, esant poreikiui, pasiūlyti kreiptis pagalbos.

>450 dalyvių

Tinklalapyje pasidalinome įrašu, kuriame buvo apžvelgiamas „Vilnius sveikiau“ užsakymu 2024 m. „Spinter“ atliktas tyrimas, kurio tikslas – išsiaiškinti gyventojų nuostatas apie savižudybę ir savižudybių artimoje aplinkoje patirtį.

Nuoroda į įrašą



Mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų prevencija 45–64 m. amžiaus asmenų grupėje

Veiklos, orientuotos į darbingo amžiaus asmenų gyvensenos įpročių keitimą ir savirūpą:

Sukūrėme penkių įtraukiančių ir įkvepiančių vaizdo įrašų seriją siekdami supažindinti visuomenę su širdies ir kraujagyslių ligų problematika bei skatinant vilniečius imtis paprastų, tačiau veiksmingų gyvensenos pokyčių – daugiau judėti, rinktis sveikatai palankią mitybą, efektyviai valdyti stresą bei užtikrinti kokybišką poilsį.

40 886 peržiūros

Sukūrėme sveikatai palankių įpročių kalendorių - inovatyvią priemonę, kurią galima integruoti į mobilųjį telefoną. Šis kalendorius kiekvieną dieną pateikia naudingus priminimus ir patarimus 4 skirtingomis širdies ir kraujagyslių ligos prevencijos temomis siekiant palaipsniui ugdyti sveikatai palankius įpročius: daugiau judėti, subalansuoti mitybą, valdyti stresą ir kokybiškai ilsėtis.

456 dalyviai

Projektui sukūrėme polapį, kuriame paskelbėme rekomendacijas gyventojams, apimančias fizinio aktyvumo, streso valdymo, sveikatai palankios mitybos ir poilsio temas. Šie rinkiniai ne tik suteikia vertingų žinių, bet ir siūlo praktiškai pritaikomus patarimus, kaip lengviau ugdyti sveikus įpročius, juos išlaikyti kasdieniame gyvenime ir taip sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką.

Mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų prevencija 65+ m. amžiaus asmenų grupėje

Pasiekti rezultatai:

- Sukūrėme sveikos gyvensenos kalendorių, kuris skatino vyresnio amžiaus žmones vadovautis sveikos gyvensenos principais.
- Skatinome vilniečius keisti įpročius siekiant sumažinti mirtingumo augimą nuo ŠKL 65+ amžiaus grupėje.
- Organizavome veiklas, siekdami stiprinti senjorų sveikatą.
- Pravedėme 7 šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus.
- Organizavome 12 pasivaikščiojimų su specialistu ir paskaita.
- Organizavome 40 linijinių šokių užsiėmimų.

Sukūrėme 2025 m. sveikos gyvensenos kalendorių.

Išleidome ir išdalinome **500 leidinių senjorams.**



Atsitiktinių paskendimų prevencija

Sukūrėme informacinį filmuką **„Koks elgesys ant ledo yra saugus“**, kuriuo pasidalinome su 6 žvejų organizacijomis.

Žiūrėkite video

Siekdami ugdyti žinias apie saugų elgesį vandenyje ir prie vandens parengėme edukacinę vaizdo medžiagą **„5 svarbiausios rekomendacijos, norint užtikrinti vaikų skendimų prevenciją“**, publikavome „Vilnius sveikiau“ tinklalapyje bei „YouTube“ kanale.

Įrašas sulaukė daugiau nei

950 peržiūrų.

Žiūrėkite video

Didindami tėvų (globėjų) ir aplinkinių žmonių žinias ir pasirengimą reaguoti į kritines situacijas, siekdami užkirsti kelią nelaimėms, parengėme edukacinę vaizdo medžiagą **„Pagrindiniai gaivinimo veiksmai vaikų skendimo atveju“**, publikavome „Vilnius sveikiau“ tinklalapyje bei „YouTube“ kanale.

Įrašas sulaukė daugiau nei

750 peržiūrų.

Žiūrėkite video



Atsitiktinių apsinuodijimų alkoholiu prevencija

Mėnesį trukusi kampanija, kurios metu parengėme **3 edukacinius įrašus** „Facebook“ paskyroje. Kampanijos pradžioje kvietėme prisijungti prie „Sausas sausis” (angl. *Dry January*) iššūkio, kviesdami susilaikyti nuo alkoholio vartojimo visą kampanijos laikotarpį. Mėnesio pabaigoje atrinkome **3 laimingus komentatorius**, kurie laimėjo prizus.



„Planet Youth“ modelio įgyvendinimas Vilniaus mieste

„Planet Youth“ - tarptautiniu mastu pripažintas pirminės prevencijos modelis, skirtas mažinti jaunų žmonių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Vienas esminių modelio aspektų – bendruomene grindžiamas požiūris, kuriuo siekiama stiprinti pozityvų vaikų ir jų šeimų, bendraamžių, švietimo darbuotojų ir kitų suaugusiųjų ryšį.

Vilniuje šis modelis įgyvendinamas nuo 2020 m. dviem pagrindiniais etapais: kas dvejus metus atliekamas anoniminis 10-ų klasių moksleivių tyrimas, remiantis gautais rezultatais planuojamos ir įgyvendinamos prevencinės priemonės. Naujausi apklausos duomenys padeda suprasti, kokie veiksniai ir kaip prisideda prie jaunų žmonių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročių, ir leidžia inicijuoti veiksmingus pokyčius šioje srityje. Ypatingas dėmesys skiriamas suaugusiųjų (tėvų, mokytojų, vietos bendruomenės narių ir kt.) vaidmeniui siekiant įsitraukti į prevencijos veiklas ir kartu stiprinti tai, kas motyvuoja jaunuolius elgtis pozityviai.

Kartu su „Planet Youth“ partneriais ir toliau kviečiame Vilniaus miesto bendruomenę kurti sveikesnę aplinką jaunimui ir aktyviai prisidėti prie praktinių modelio įgyvendinimo veiklų.

„Planet youth“ modelio sklaida ir rezultatai 2024 m.:

2024 m. atlikome jau trečiąjį „Planet Youth“ moksleivių tyrimą:

4 633
10-ų klasių moksleiviai iš

62
Vilniaus miesto mokyklų.

Visų tyrime dalyvavusių tiriamųjų rodiklis siekė
83 %.

Apklausa buvo vykdoma 2024 m.
lapkričio-gruodžio
mėnesiais.

Šiuos metus aktyviai viešinome „Planet Youth“ modelį įvairiais kanalais siekiant informuoti visuomenę ir skatinti bendradarbiavimą:



Aktyviai skleidėme informaciją žiniasklaidoje, dalyvavome įvairiuose pristatymuose bei viešuose renginiuose, kuriuose sulaukėme didžiulio susidomėjimo, tarp jų – „Litexpo“ organizuotoje **„Sveikatos parodoje“** ir **„Vilniaus sporto festivalyje“**.



Organizavome viešą paskaitą **„Pasikeitęs tėvų vaidmuo paauglystės laikotarpiu“**, pasiekusią
246 tėvus.



Vilniaus miesto savivaldybė, remdamasi „Planet Youth“ modeliu ir bendradarbiaudama su Lietuvos Respublikos Vidaus reikalų ministerija, sėkmingai įgyvendino bandomąjį nepilnamečių narkotikų vartojimo ir platinimo prevencijos mokyklose modelį.

Projektas sėkmingai įgyvendintas Antakalnio, Vasilijaus Kačialovo ir Vilniaus jėzuitų gimnazijoje, kuriose vykdytos įvairios prevencinės veiklos, subūrusios daugiau

nei 300 asmenų:

- Mokyklose parengti ir įgyvendinti individualūs prevenciniai planai.
- Ekspertės iš Islandijos mokymai tėvams apie jų vaidmens svarbą prevencijoje (dalyvavo 200 asmenų).
- Rekomendacijų „Kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyviąsias medžiagas?“ pristatymas ir susitikimas su policijos atstovais (dalyvavo 58 asmenys).
- Psichologės mokymai tėvams ryšio su vaiku stiprinimo bei taisyklių šeimoje nustatymo tema (dalyvavo 53 asmenys).
- Supervizijos gyvenimo įgūdžių mokytojams, vedantiems pamokas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema, (įvyko 3 nuotoliniai susitikimai) ir kitos veiklos.

Tarptautiniai projektai 2024 m.

„Vilnius sveikiau“ kartu su tarptautiniu konsorciumu laimėjo „Horizon“ projektą AURORA

„Aurora“ – transformacinių sprendimų demonstravimas siekiant padidinti atsparumą klimato kaitai ir pagerinti visuomenės sveikatos būklę ES borealiniame regione.

Projekto įgyvendinimo laikotarpis:

2024 09 01 – 2028 02 29

Projekto vykdymo laikotarpiu įsipareigojome:

- prisidėti prie klimato kaitos poveikio žmogaus ir gyvūnų sveikatai analizės;
- įgyvendinti, analizuoti ir vertinti demonstracinę veiklą Vilniaus mieste;
- prisidėti prie projekto mokymų programų kūrimo, komunikacijos ir sklaidos.

Europos Sąjungos finansuojamas projektas *„DietWise*: Jungiant sprendimus sveikai ir tvariai mitybai skatinti“

Projektą įgyvendiname pagal Europos Sąjungos mokslinių tyrimų ir inovacijų programos finansavimą, kvietimo numeris HORIZON-CL6-2024-FARM2FORK-01-5.

Dalyvaudami projekte siekiame prisidėti prie skaitmeninės sveikesnės ir tvaresnės mitybos aplinkos, keičiant skaitmeninio turinio apie maistą standartus ir skatinant sveikesnius bei tvaresnius mitybos įpročius. Projekto veiklos apima bendradarbiavimą su nuomonės formuotojų grupe, kuri turės galimybę naudotis ICT* įrankiu, sukurtu projekto metu, vertinant jų pateikiamą turinį ir tobulinant receptus. Be to, planuojame organizuoti maisto ruošimo dirbtuves ir mokymus pažeidžiamoms grupėms, tokioms kaip paaugliai su valgymo sutrikimais bei senjorai.

Projekto įgyvendinimo laikotarpis –

2024 11 01 – 2027 10 31

Projekto vykdymo laikotarpiu įsipareigojome:

- teikti ekspertines konsultacijas projekto partneriams;
- įgyvendinti bandomąjį projektą Lietuvoje kartu su partneriais iš Belgijos ir Graikijos;
- įtraukiant nuomonės formuotojus testuoti ICT* įrankį, organizuoti dirbtuves senjorams ir paaugliams su valgymo sutrikimais;
- dalintis gerąja patirtimi.

* Europos Sąjungos finansuojamas projektas „DietWise: Jungiant sprendimus sveikai ir tvariai mitybai skatinti“

Projektai ir rezultatai

Projektas „Fizinio aktyvumo skatinimas Vilniaus apskrityje“

Projekto tikslas: sudaryti sąlygas nemokamoms, reguliarioms vietos bendruomenių fizinio aktyvumo veikloms Vilniaus apskrityje, tokiu būdu skatinant bendruomenių fizinį aktyvumą.

2024 m. rugsėjo-gruodžio mėnesiais keturiose Vilniaus rajono gyvenvietėse (Juodšiliuose, Lavoriškėse, Nemenčinėje ir Rukainiuose) organizavome fizinio aktyvumo veiklas: viso kūno stiprinimo treniruotes ir paskaitas. Projekto metu išskyrėme dvi amžiaus grupes - 18-64 m. ir 65-84 m. Prie projekto prisidėjo ir Šaulių sąjungos atstovai, kurie parengė paskaitą apie pilietiškumo ugdymą ir praktinius krašto gynybos bei žmogaus atsparumą krizėms ugdančius išgyvenimo įgūdžius. Dalyvius testavome projekto pradžioje ir pabaigoje, tikrinome jų žinias apie fizinį aktyvumą, pilietiškumą, vertinome plaštakos raumenų jėgą bei atlikome kūno masės analizę. Pastarieji rodikliai susiję su lėtinių ligų rizika ir bendru mirtingumu nuo visų ligų.

Surengėme
174
viso kūno stiprinimo treniruotes ir
10
paskaitų

Viso kūno stiprinimo treniruotėse sudalyvavo
158
unikalūs dalyviai*, paskaitose –
85
unikalūs dalyviai

*Unikalus dalyvis – asmuo, dalyvaujantis vienoje veikloje, nepriklausomai nuo tos veiklos užsiėmimų skaičiaus skaičiuojamas tik vieną kartą.

Įgyvendinome **„Žarnyno infekcinių ligų prevencijos“** projektą, kurio tikslas – supažindinti 2 – 6 metų amžiaus vaikus ir jų tėvus (globėjus, rūpintojus) su žarnyno infekcinėmis ligomis ir pagrindinėmis prevencinėmis priemonėmis.

Pravedėme **209** veiklas, kurių metu sudalyvavo **3 443** dalyviai

Įgyvendinome **„Graži šypsena”** projektą ugdymo įstaigose nuo 2017 m., kuris skirtas 5-6 m. ir 7-10 m. mokiniams. Šio projekto tikslas – formuoti vaikų burnos higienos įpročius ir skleisti tinkamos burnos higienos elgesio principus.

Pravedėme **945** veiklas, kurių metu sudalyvavo **17 808** mokiniai

Atsiliepimai



Dalyvių atsiliepimai apie programas

Nėščiųjų mankštos

Mankštos viršijo lūkesčius! Sigita yra labai dėmesinga ir švelni nėščiųjų savijautai ir poreikiams. Tęskite taip ir toliau! Lokacija tobula - gamtos vaizdai labai atpalaiduoja“

Projektas „Pažink jogą“

Labai smagu buvo prisijungti prie jogos kurso - ačiū už tokią galimybę. Priminimus siųsdavote prieš kiekvieną užsiėmimą, labai puikiai parinkta trenerė. Ačiū!“





Nuotolinės mankštos „Išlaisvink savo nugarą“

Labai viskas patinka, pratimai keičiasi, pradžioje atrodo paprasti, bet jei teisingai stengiesi daryti, tai jauti rezultatus, nugara stiprėja, neskauda po darbo dienos. Labai patogu sportas iš namų. Ačiū.“

Nemokamos fizinio aktyvumo treniruotės Vilniaus rajone (projektas)

Užsiėmimai labai patinka, sustipriname organizmą, pasikeitė eisena į geresnę pusę, kūnas stiprėja. Dėkingi instruktoriui“

Mankštos, skirtos darbingo amžiaus žmonėms „Stipresnis aš“

Viskas super, labai džiaugiuosi, kad turime tokią galimybę taip kokybiškai sportuoti ir dar nemokamai.“

Atsiliepimai soc. tinkluose:

Nuotolinė priešpiečių mankšta

Laabai patinka! Aš naudoju visą savaitę, kartais pamiksuoju su ankstesnių savaičių. Taip pat tai puikus apšilimas prieš maudynes šaltam vandenuky! Ačiūūū!!!“

Nuotolinė priešpiečių mankšta

Sveiki! Ačiū už priešpiečių mankštas! Labai padeda nors trumpam atsitraukti nuo darbo stalo ir prasimankštinti. Laukiu kv. Antradienio!“

Diabeto diena

Dalyvavau, ačiū labai už puikią organizaciją! Visks labai gerai sustyguota!“

Transliacija ikimokyklinio ir pradinio ugdymo vaikams „Botanikos pagrindai“

Dėkojame už smagią ir naudingą pamokėlę 😊 “

100 priežasčių tiltas

Labai graži ir prasminga iniciatyva“

Rožinė joga

Kosmosas kaip padarėt!!! Pirma mintis, kad kaip praleidau, paskui, kad buvau, tada teliko pasižiūrėti! Wow, jūsų kūrybiškumas! Ps. Labai lauksim spalio antros pusės;)“

Savęs pažinimo grupė „Pozityvus gyvenimas“

Man labai patiko! Rekomenduoju kas nori praskaidrinti savo kasdienybę ir rasti paprastų ir efektyvių būdų savimi pasirūpinti“

Transliacija „Kvėpavimo užsiėmimai vaikams“

Ačiū labai, sako 2a klasės mokiniai“



VILNIUS SVEIKIAU

Turite klausimų?
Susisiekite su mumis
info@vvsb.lt

www.vilniussveikiau.lt