



**LEAN PROJEKTAS
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
65+ M. AMŽIAUS ASMENŲ
GRUPĖJE PREVENCIJA**

2023 M. REZULTATAI



TIKSLAS

TIKSLAS:

PER METUS SUMAŽINTI
MIRTINGUMO AUGIMĄ NUO ŠKL
VILNIEČIŲ 65+ AMŽIAUS
GRUPĖJE 5 PROC.

VEIKLOS KRYPTIS:

VEIKLOS, ORIENTUOTOS Į
SENJORŲ GYVENSENOS ĮPROČIŲ
KEITIMĄ IR SAVIRŪPĄ



2023 M. ĮGYVENDINTOS VEIKLOS



1. SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ DIENYNAS



2022 M. IŠLEISTAS
ĮPROČIŲ DIENYNAS

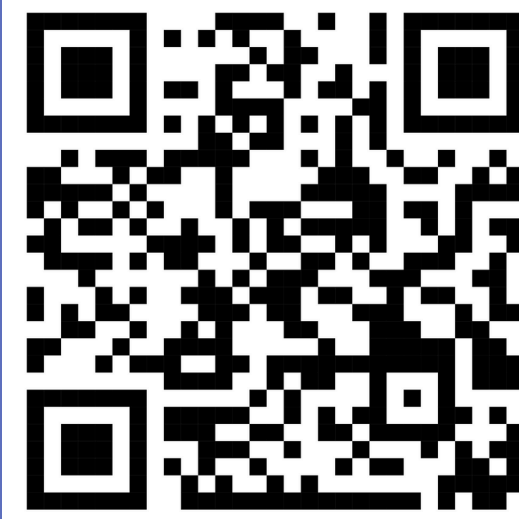


IŠLEISTA 500 VNT. ATNAUJINTŲ
ĮPROČIŲ DIENYNŲ



IŠDALINTA 500 VNT.
ĮPROČIŲ DIENYNŲ

1.1. SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ DIENYNAS



DIENYNO TEMOS:

JUDĖKITE: PSO REKOMENDACIJOS, PRAKTINĖS UŽDUOTYS, PRATIMŲ ATMINTINĖ, JUDĖKITE PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ LENTELĖ.

SKANAUKITE: PAGRINDINIŲ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ REKOMENDACIJOS, TVARIOS MITYBOS PRINCIPAI, VANDENS GĖRIMO REKOMENDACIJOS, DIENOS MENIU PAVYZDŽIAI, MAISTO PRODUKTŲ ANALIZĖ, PRAKTINĖS UŽDUOTYS, SKANAUKITE PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ LENTELĖ.

PAILSĖKITE: REKOMENDACIJOS, PRAKTINĖS UŽDUOTYS, TAISYKLINGO MIEGO PADĖTYS, DIAFRAGMINIS KVĖPAVIMAS, PAILSĖKITE PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ LENTELĖ.



2. LINIJINIAI ŠOKIAI SENJORAMS



SUORGANIZUOTA 20 LINIJINIŲ ŠOKIŲ
UŽSIĖMIMŲ SENJORAMS

UŽSIĖMIMUOSE BENDRAI
DALYVAVO 413 SENJORŲ



2. PASIVAIKŠČIOJIMAI SU SPECIALISTU



SUORGANIZUOTI 8 NAUJOS
INICIATYVOS „PASIVAIKŠČIOJIMAS
SU VISUOMENĖS SVEIKATOS
SPECIALISTU“ UŽSIĖMIMAI, KURIŲ
METU KALBĖTA APIE
ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO IR JUDĖJIMO
NAUDA, GYVENSENOS POKYČIUS,
SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS
ĮPROČIUS

85 DALYVIAI



2. PASIVAIKŠČIOJIMAI SU SPECIALISTU:

2.1. PASIVAIKŠČIOJIMŲ TEMOS

- ♥ ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO NAUDA SVEIKATAI.
- ♥ KAIP JUDĖJIMAS VEIKIA MŪSŲ PSICHINĘ SVEIKATĄ.
- ♥ GYVENSENOS POKYČIAI IR GEROS NUOTAIKOS GARANTAS.
- ♥ PSO REKOMENDACIJOS – KIEK IR KAIP MUMS REIKIA JUDĖTI.
- ♥ VANDENS NAUDA SVEIKATAI IR KIEK IŠ TIESŲ MUMS JO REIKIA IŠGERTI?
- ♥ DRUSKA, JOS SUVARTOJIMAS IR KIEK MUMS JOS REIKIA.
- ♥ RAKTO SKYLUTE PAŽYMĖTI PRODUKTAI – SVEIKATAI PALANKIŲ MAISTO PRODUKTŲ PASIRINKIMAS.
- ♥ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOS IR JUDĖJIMO SVARBA.



3. PIRMOJI PAGALBA ŠKL

♥ PRAVESTI 4 PIRMOSIOS PAGALBOS MOKYMAI „PIRMOJI PAGALBA IR ŠIR DIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ ŪMIOS STADIJOS“.

108 DALYVIAI



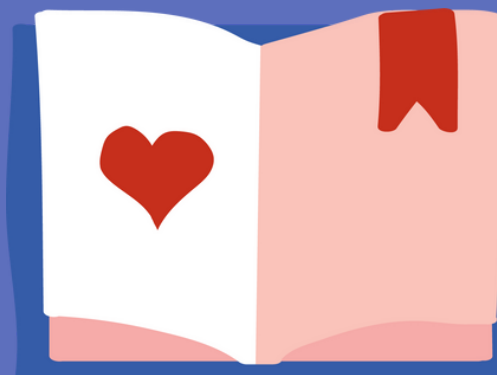
PALAIKOME BENDRADARBIAVIMĄ

JAU ANTRUS METUS BENDRADARBIUJAME SU
DIDŽIAUSIOMIS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ
ORGANIZACIJOMIS VILNIUJE:

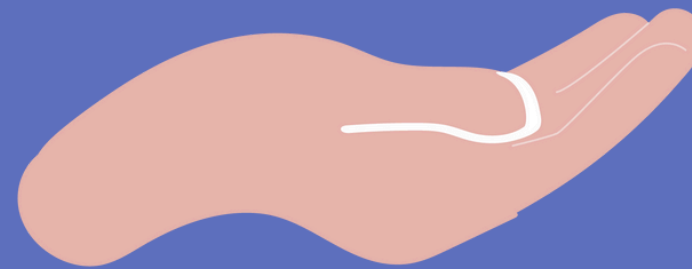
- „SENJORŲ AVILYS“;
- MEDARDO ČOBOTO TREČIO AMŽIAUS
UNIVERSITETAS;
- PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ ASOCIACIJA;
- SENJORŲ SOCIALINĖS GLOBOS NAMAI.



PASIEKTI REZULTATAI



NUO 2022 M.
TIKSLINGAI
IŠDALINOME DAUGIAU
NEI 1500 VNT.



TIESIOGIAI BENDRAVOME
SU DAUGIAU NEI 2000
SENJORŲ



LAUKIAMAS
ATGALINIS RYŠYS



SIEKTINI REZULTATAI

- SUKURSIME SVEIKOS GYVENSENOS KALENDORIŲ, KURIS SKATINS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONES, VADOVAUTIS SVEIKOS GYVENSENOS PRINCIP AIS.
- SKATINSIME VILNIEČIUS KEISTI ĮPROČIUS, SIEKIANT SUMAŽINTI MIRTINGUMO AUGIMĄ NUO ŠKL 65+ AMŽIAUS GRUPĖJE.
- ORGANIZUOSIME VEIKLAS, SIEKDAMI STIPRINTI SENJORŲ SVEIKATĄ.