



Aktyvaus užimtumo centras

## 2022 METŲ VEIKLOS ATASKAITA

### VšĮ centro „EIK“ veiklos tikslai, uždaviniai, struktūra, dalyviai, kita informacija

#### **Kas mes esame**

Aktyvaus užimtumo centras „Eik“ nuo pat gyvavimo pradžios 2016 m. savo veiklomis stengiasi išplėsti pozityvios socializacijos galimybes turintiems negaliai vaikams, jaunimui bei suaugusiems ir sudaryti palankias sąlygas šių žmonių fiziniam aktyvumui, sveikatinimui, bendravimui, ugdymuisi, palankiai integracijai į visuomenę ir pilnavertį gyvenimą.

#### **Ko mes siekiame**

Siekiame suburti aktyvią bendruomenę, kurios gretose būtų tiek žmonės su negalia, tiek įgalieji. Norime sutelkti bendruomenės narius aktyviam laisvalaikiui, pažinimui, saviraiškai, kūrybai, tarpusavio pagalbai.

#### **Organizacijos veiklos tikslai:**

Tenkinti viešuosius interesus vykdant ir organizuojant žmonių su negalia kūno kultūros ir sporto veiklas, švietimo, mokymo ir mokslinę, kultūrinę, sveikatos priežiūros, aplinkos apsaugos, sporto plėtojimo socialinės ir teisinės pagalbos teikimo, taip pat kitokias visuomenei naudingas veiklas.

#### **Kaip mes veikiame**

Įgyvendindami savo tikslus ir misiją, veikiame keliomis kryptimis:

**SVEIKATINIMO** – teikiame treniruotes su eisenos treniruokliu EIK, vykdome treniruotes su bėgimo tiračiais, vykdome gydomąsias mankštas, atliekame segmentinius masažus.

**SPORTO** – organizuojame RaceRunning varžybas, vykdome Specialiosios olimpiados veiklas, organizuojame integruotus sporto renginius ir šventes.

**EDUKACIJOS** – skaitome paskaitas, organizuojame mokymus bei pažintinius kultūros ir meno renginius.

**SAVANORYSTĖS** – padedame neįgaliesiems atrasti ir pasiekti treniruočių vietas, asistuojame žmonėms su negalia sporto ir kultūriniuose renginiuose.

## Mūsų Struktūra

Dalininkai (3 fiziniai asmenys) > Direktorius > Komanda (samdomi darbuotojai, dirbantys pagal Projektines darbo sutartis. Vidutinis metinis darbuotojų skaičius metų pabaigai 6,75)

## Kita informacija

Įstaigos finansiniai metai sutampa su kalendoriniais metais.

VšĮ centras „Eik“ nekilnojamojo turto neturi.

Įstaigos buveinės adresas: Granito g. 3-202, Vilnius.

Duomenys apie įstaigą kaupiami ir saugomi VĮ Registrų centro JAR Vilniaus padalinyje.

Įstaiga nėra PVM mokėtojas.

Įstaigai yra įregistruotas “Paramos gavėjo” statusas (nuo 2009-12-23).

Asociacijai yra įregistruotas “NVO” statusas (nuo 2020-11-03).

## Finansai

Įstaiga savo veiklą 2022 metais vykdė iš suteiktų paslaugų pajamų, gautos paramos lėšų, skirto tikslinio Projektų finansavimo bei nepanaudoto finansavimo 2021 metais likučio.

### 2022 metų duomenys

<b>Pajamos:</b>	<b>eurais</b>
Suteiktų paslaugų pajamos	5758
Tikslinio finansavimo lėšos (SRF projektams)	44429
Tikslinio finansavimo lėšos (Savivaldybės projektams)	53124
Parama veiklai iš juridinių ir fizinių asmenų	7740
2 proc GPM	1871
<b>Iš viso gauta finansavimo lėšų:</b>	<b>112922</b>
<b>Sąnaudos:</b>	<b>eurais</b>
Centro EIK įprastinės kasdienės veiklos sąnaudos	17870
SRF Projektų administravimo ir vykdymo sąnaudos, įskaitant įsigyto iš projekto lėšų turto amortizaciją	72027
Savivaldybės Projektų administravimo ir vykdymo sąnaudos	53199
<b>Iš viso patirta sąnaudų:</b>	<b>143096</b>
<b>Sąnaudų kompensavimas pardavimo ir finansavimo pajamomis:</b>	<b>eurais</b>
Suteiktų paslaugų pajamos:	5758
2022 m. Finansavimo pajamomis pripažinta 2022 metais gauto finansavimo suma:	112922
2022 m. Finansavimo pajamomis pripažinta iki 2022 metų gauto ir nepanaudoto	24416

finansavimo suma:	
<b>Iš viso pripažinta pajamų:</b>	<b>143096</b>
<b>Iš viso pripažinta sąnaudų, kompensuojamų pajamomis:</b>	<b>143096</b>
<b>Nepanaudoto finansavimo likutis 2021-12-31</b>	<b>37082</b>
<b>Nepanaudoto finansavimo likutis 2022-12-31</b>	<b>6909</b>
Amortizuotos Dotacijos turtui įsigyti per 2022 m. suma	999
<b>Gautos Dotacijos turtui įsigyti likutis 2022-12-31</b>	<b>584</b>

## Veiklos sritys ir nuveikti darbai

### 2022 m. veiklos sutartys:

#### 1) Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projekto finansavimo 2022 metais sutartis (Projekto trukmė 2022.01.01-2022.12.31):

Vadovaujantis Savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu patvirtintu lėšų, skirtų Projektams finansuoti 2022 metais, paskirstymu, VšĮ centrai „Eik“ buvo skirta lėšų suma – **53 124** Eur (keturiasdešimt keturi tūkstančiai aštuoni eurai), Projektui „**Negalia taps galia - darom drauge**“ 2022 metais įgyvendinti.

### **Projekto veiklos ir tikslai:**

- Judėjimo negalią turinčių žmonių bei jų šeimos narių įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas bei integruotus socialinius renginius.
- Fizinio aktyvumo ir kūno kultūros individualūs užsiėmimai judėjimo negalią turintiems vaikams (iki 10 metų). Ypatingas dėmesys skiriamas individualiai parenkant kūno kultūros bei fizinio aktyvumo programas, sudarytas pagal kiekvieno vaiko neįgalumo pobūdį, fizinį jo poveikį, fizinę raidą. Užsiėmimų tikslas – savarankiško judėjimo įgūdžių ugdymas, lavinant ėjimo / bėgimo įgūdžius judant su triračiais. Užsiėmimų metu buvo stiprinami: kūno koordinacija, balansas, raumenų tonusas, stimuliuojama atmintis, klausymo įgūdžiai bei veiksmų suvokimas, laiko ir erdvės suvokimas. Taikant individualiai adaptuotas pratimų sistemas pagerėjo dalyvių motoriniai gebėjimai, pakilo savivertė, vaikų ir tėvų tarpusavio ryšys, pasitikėjimas, socialiniai įgūdžiai.
- Socialinio pedagogo, muzikos terapeuto bei psichologo konsultacijos ir užsiėmimai, skirti sunkią judėjimo negalią patiriantiems vaikams bei suaugusiems. Kognityvinių (pažintinių) funkcijų (dėmesio, atminties, nuoseklios socialinės elgsenos, kalbos, minčių reiškimo, skaičiavimo, erdvinės dėmesio orientacijos ir kitų) lavinimas. Užsiėmimų metu buvo sprendžiamos kilusios psichologinės problemos, koreguojamas elgsenys, emocijos, mažinamas stresas, ugdomas pasitikėjimas savimi. Muzikos terapijos užsiėmimai padėjo praturtinti jutiminę patirtį, bendravimo įgūdžius, vaizduotę, smulkiają motoriką, pažintinius gebėjimus, plėtoti saviraišką, suteikė relaksacinį poveikį, skatino specialiųjų poreikių asmenų savęs pažinimą.
- Buvo vykdomos profesionalių kineziterapijos, kūno kultūros specialistų, socialinio pedagogo, muzikos terapeuto bei psichologo konsultacijos šeimoms, kaip padėti neįgaliesiems artimiesiems namuose, lavinant jų savarankiškumo bei saviraiškos įgūdžius. Siekiant mažinti vaikus su negalia auginančių šeimų atskirtį visuomenėje, plečiant integruotas bendrystės galimybes bei stiprinant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo poreikį, projekto dalyviai buvo kviečiami dalyvauti VšĮ Centro „Eik“ organizuojamuose renginiuose.

Šiomis veiklomis padėjome žmonėms su negalia įgauti pasitikėjimo savimi ir drašos, propagavome sveiką gyvenseną, ugdėme poreikį nuolatiniam fiziniam judėjimui, skatinome jų aktyvų dalyvavimą socialiniame visuomeniniame gyvenime.

Eil. Nr.	Veiklos pavadinimas	Panaudota lėšų (eurais)		Vykdytų veiklų aprašymas <i>(kas buvo padaryta, vykdytos veiklos, organizuotos treniruotės, užsiėmimai, renginiai, jų vykdymo laikotarpis, periodiškumas, veiklas vykdžiusių ir veiklose dalyvavusių asmenų skaičius, kokioms išlaidoms buvo panaudotos lėšos ir kt.)</i>
		Biudžeto lėšos**	Kiti finansavimo šaltiniai	
1.	Neįgaliųjų dienos užimtumas	37 931		<p>Neįgaliųjų dienos užimtumo paslauga buvo teikta laikotarpiu nuo 2022 01 01 iki 2022 12 31. Paslaugą teikė 4 vykdytojai – neįgalių vaikų fizinės raidos specialistė, neįgaliųjų suaugusiųjų fizinės raidos specialistas, socialinė pedagogė bei muzikos terapeutė.</p> <p>Dienos užimtumo užsiėmimai neįgaliems vaikams, jaunuoliams ir suaugusiems vyko:</p> <p>32 val./savaitę fizinės raidos užsiėmimai su neįgaliais vaikais, užsiėmimus pravedė neįgalių vaikų fizinės raidos specialistė;</p> <p>32 val./savaitę fizinės raidos užsiėmimai su neįgaliais jaunuoliais ir suaugusiais, užsiėmimus pravedė neįgalių jaunuolių ir suaugusių fizinės raidos specialistas;</p> <p>20 val./savaitę socialinės raidos užsiėmimai su neįgaliais vaikais, užsiėmimus pravedė socialinė pedagogė;</p> <p>10 val./savaitę socialinės ir emocinės raidos užsiėmimai, užsiėmimus pravedė muzikos terapeutė.</p> <p>Kiekvienas projekto dalyvis turėjo galimybę lankyti užsiėmimus po 2 kartus per savaitę. Nors planuojant veiklas, buvo numatyta šią paslaugą teikti 2 kartus per savaitę po 1,5-2 val. dažnumu, užsiėmimai vyko ir po 3 kartus per savaitę. Ši projekto veikla buvo labai paklausi ir sulaukė didelio dalyvių susidomėjimo.</p> <p>Užsiėmimų metu buvo vykdomas neįgaliųjų kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymas, palaikymas ir atkūrimas, vykdant:</p> <p>(I) aktyvios ir sveikos gyvensenos užsiėmimus, kurių metu buvo vykdomos mankštos, fizinio aktyvumo užsiėmimai, aktyvūs žaidimai, kurių metu buvo tobulinami motoriniai, mobilumo įgūdžiai su eisenos treniruokliais ir bėgimo triračiais, lavinami stambiosios ir smulkiosios motorikos gebėjimai tobulinami techninės pagalbos priemonių valdymo (neįgaliojo vežimėlio, triračio) įgūdžiai;</p> <p>(II) socialinės raidos – pedagogikos užsiėmimus, kurių metu buvo vykdomi lavinamieji socialinių įgūdžių žaidimai ir pamokėlės, kurių metu buvo ugdomi socialinės raiškos, emocijų pažinimo ir raiškos, bendravimo įgūdžiai, atliekama elgesio terapija, lavinamos pažintinės (kognityvinės) funkcijos, ugdomi orientavimosi laike, erdvėje, dėmesio koncentracijos gebėjimai;</p> <p>(III) dailės, muzikos terapijos užsiėmimus, kurių metu buvo ugdoma meninė saviraiška, emocijų pažinimo, valdymo bei raiškos gebėjimai, bendravimo įgūdžiai.</p>

			<p>Užsiėmimai vaikams buvo vykdomi Mamų unijos Šeimos namai Prašiškių g. 47, Vilnius, užsiėmimai jaunuoliams bei suaugusiems - Vilniaus kolegijos sporto salėje, Studentų g. 39A, Vilnius. Patalpos buvo nuomojamos iš pareiškėjo lėšų.</p> <p>Viso projekte dalyvavo 52 projekto dalyviai (vietoj numatytų 50). Iš jų 12 neįgalių vaikų (vietoj numatytų 10), 10 neįgalių jaunuolių ir suaugusių bei 30 jų šeimų narių.</p> <p>Projekto pradžioje kiekvienam lankančiam užsiėmimus projekto dalyviui buvo pildomas Socialinės reabilitacijos paslaugų poreikio vertinimo aktas, kuriame, vykdytojai kartu su projekto dalyviais suformavo projekto metu siektinus socialinės reabilitacijos lūkesčius bei tikslus. Projekto pabaigoje buvo atliktas kiekvieno dalyvio iškelto tikslo pasiekimo bei suteiktų paslaugų rezultatų įvertinimas. Paslaugų poreikių vertinimo aktai buvo patvirtinti vykdytojų bei dalyvių ar jų šeimų narių parašais.</p> <p>Dauguma projekto dalyvių pasiekė numatytus tikslus: projekto eigoje pastebėtas padidėjęs dalyvių socialinio elgesio nuoseklumas, bendravimo normų laikymasis ir adekvatumas įprastai socialinei normai, daugumai dalyvių pastebimi pažintinių funkcijų geri rezultatai: dėmesio koncentracija, minčių raiška, erdvinės orientacijos gebėjimai, elgesio korekcija, socialinių įgūdžių (pasisveikinimo, atsisveikinimo, padėkojimo ir kt) išlavėjimas, streso sumažėjimas bei augantis pasitikėjimas savimi.</p> <p>Menų terapijos užsiėmimai padėjo praturtinti jutiminę patirtį, daugumą dalyvių išmokė pažinti emocijas bei jas reikšti socialiai priimtina raiška. Dalis dalyvių susidomėjo muzikos instrumentais bei patys bandė reikšti save per muziką.</p> <p>Socialinės pedagogikos užsiėmimai lavino elgesio normų taikymą, bendravimo įgūdžius, savęs pažinimą ir raišką, vaizduotę, smulkiąją motoriką bei kalbą. Individualiai adaptuotos fizinio aktyvumo, motorikos lavinimo programos regimai įgalino daugumą projekto dalyvių saviraiškai bei savarankiškumui, sustiprėjusi fizinė sveikata, kūno koordinacija, balansas, normalėjantis raumenų tonusas paskatino socialiai įtraukčiai į bendruomenės veiklas, savivertės bei pasitikėjimo augimą.</p> <p>Vykdam šią paslaugą biudžeto lėšos buvo panaudotos projekto vykdytojo darbo užmokesčiui (įskaitant mokesčius) apmokėti (30504,00 eur), darbo priemonėms- mažaverčiui inventoriui įsigyti (1263,00 eur), dengti dalį projekto administravimo išlaidų (5892,00 eur), dalį viešinimo išlaidų (426 eur).</p> <p>Bendros nuorodos, skelbiančios informaciją apie projektą bei jo veiklas:  <a href="https://www.facebook.com/CentrasEik/">https://www.facebook.com/CentrasEik/</a>  <a href="https://www.facebook.com/CentroEiktreniuotės/">https://www.facebook.com/CentroEiktreniuotės/</a>  <a href="https://www.framerunning.lt/centras-eik/">https://www.framerunning.lt/centras-eik/</a></p> <p>Dalis nuorodų, atspindinčių projekto veiklą:  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid02NXtMWLVeesjRfKiXEnWr8ytwMAhCE9BW6CtK1LsY519A2VpgUs4dfxMxFTLa2esel">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid02NXtMWLVeesjRfKiXEnWr8ytwMAhCE9BW6CtK1LsY519A2VpgUs4dfxMxFTLa2esel</a>  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid0vgs">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid0vgs</a></p>
--	--	--	---

			<p><a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid08Lflq5qmsmNKzCLO8rrdA6GmuhF9Ger2U4wNWVzdFoyNkWjNzDeU3jVcrtJu1bfzl">LZkeDh6ePen6DBpCftVbvwyDdWvAM7CG8XztLYLuQcqNB6SDccV2bhoRfWJztI</a>  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid08Lflq5qmsmNKzCLO8rrdA6GmuhF9Ger2U4wNWVzdFoyNkWjNzDeU3jVcrtJu1bfzl">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid08Lflq5qmsmNKzCLO8rrdA6GmuhF9Ger2U4wNWVzdFoyNkWjNzDeU3jVcrtJu1bfzl</a>  <a href="https://www.facebook.com/jurate.suopyte/posts/pfbid02tVdx8RUci8RMMS2kNXK1jChwB7u3fw7U23oJic2jPNwPV6zzVjHbU6NnmrTMZi671">https://www.facebook.com/jurate.suopyte/posts/pfbid02tVdx8RUci8RMMS2kNXK1jChwB7u3fw7U23oJic2jPNwPV6zzVjHbU6NnmrTMZi671</a>  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid0AZKYSEkg6F8FCCokPB5KFm8BwpN6qTbYFHwUsUQbQfKuvgY9AidkVbytk7t8FWZbl">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid0AZKYSEkg6F8FCCokPB5KFm8BwpN6qTbYFHwUsUQbQfKuvgY9AidkVbytk7t8FWZbl</a>  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid02CSxUe5mr9K3WbmEhAwFjEAB4FLYWUyhh6UFRs6uaBKqFJZTEFYVm3m1TdsSokQkzI">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/posts/pfbid02CSxUe5mr9K3WbmEhAwFjEAB4FLYWUyhh6UFRs6uaBKqFJZTEFYVm3m1TdsSokQkzI</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/CentrasEik/posts/pfbid02DFG9Wn9BwEfmqYJiKTFJs27uF4Epz6UzQS7TCkB4mPLCfJe4CV7ptIQMAwtD5wR9I">https://www.facebook.com/CentrasEik/posts/pfbid02DFG9Wn9BwEfmqYJiKTFJs27uF4Epz6UzQS7TCkB4mPLCfJe4CV7ptIQMAwtD5wR9I</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1282992632465771/">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1282992632465771/</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1280457436052624">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1280457436052624</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1307282700036764">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1307282700036764</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1107910799973956/">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1107910799973956/</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1102326047199098/">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1102326047199098/</a></p>
2.	Pagalba neįgaliojo šeimos nariams	15 193	<p>Pagalba neįgaliųjų šeimoms buvo teikiama projekto laikotarpiu nuo 2022 01 01 – 2022 12 31. Paslaugą teikė visi keturi projekto vykdytojai: neįgalių vaikų fizinės raidos specialistė, neįgaliųjų suaugusiųjų fizinės raidos specialistas, socialinė pedagogė bei muzikos terapeutė.</p> <p>Neįgaliųjų socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas, socialinės reabilitacijos tikslai buvo siekiami kartu su jų šeimų nariais, įtraukiant paskatinant juos kartu lankyti neįgaliųjų dienos užimtumo užsiėmimus, jungtis į bendras bendruomenės veiklas, bendruomenės susitikimus, dalyvauti integruotame šeimyniniame renginyje (Draugų ir Sporto šventėje 2022) , kur buvo sudarytos galimybės visiems projekto dalyviams su šeimų nariais bei šventės svečiais kartu dalyvauti integruotose rungtyse, žaidimuose bei kitose veiklose. Taip pat buvo socialinių tinklų paskyroje buvo teikiamos metodinės žinios ir rekomendacijos apie įgūdžių lavinimo galimybes namuose.</p> <p>Projekto metu neįgaliųjų šeimų nariai gavo žinių apie tai, kaip gyventi su negalia bei padėti neįgaliam šeimos nariui ugdyti socialinius įgūdžius, lavinti fizinius bei savarankiškumą. Projekto metu šeimų nariai integrovosi į bendruomenės veiklas, augo jų socialinė įtrauktis, pasitikėjimas, gerėjo šeimos narių tarpusavio santykiai bei šeimos psichologinė sveikata</p> <p>Veiklos dalyviai – 30 neįgaliųjų šeimų narių, dalyvavusių su projekto tiesioginiais projekto dalyviais neįgaliųjų dienos užimtumo veiklose bei renginiuose.</p> <p>Individualios fizinės raidos specialistų ir socialinio pedagogo konsultacijos:  20 kartų per mėnesį (fizinės raidos specialistų 32 val. per savaitę užsiėmimų su vaikais ir 32 val. per savaitę užsiėmimų su</p>

				<p>jaunimu ir suaugusiais metu ir 20 val. per savaitę užsiėmimų su socialinio pedagogo metu, 10 val. per savaitę užsiėmimų su muzikos terapeute metu).</p> <p>Vykdam šią paslaugą biudžeto lėšos buvo panaudotos projekto vykdytojo darbo užmokesčiui (įskaitant mokesčius) apmokėti (12459,00 eur), dengti dalį projekto administravimo išlaidų (2406,00 eur), dalį viešinimo išlaidų (174,00 eur).</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxikJaIDBZQ">https://www.youtube.com/watch?v=FxikJaIDBZQ</a>  <a href="https://www.framerunning-triraciai.lt/draugu-ir-sporto-svente-2022/">https://www.framerunning-triraciai.lt/draugu-ir-sporto-svente-2022/</a>  <a href="https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/post/s/pfbid029ppvxXnh64icfib4jnhQsLevjXhV1tYcGDKis3kmKchYQ9RTP29NX2yeu3gUPAQVI">https://www.facebook.com/vida.adomaitiene.92/post/s/pfbid029ppvxXnh64icfib4jnhQsLevjXhV1tYcGDKis3kmKchYQ9RTP29NX2yeu3gUPAQVI</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1125611774870525/">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1125611774870525/</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1109257393172630/">https://www.facebook.com/groups/664522467646127/posts/1109257393172630/</a>  <a href="https://www.facebook.com/groups/664522467646127?multi_permalink=1193651831399852&amp;hoisted_section_header_type=recently_seen">https://www.facebook.com/groups/664522467646127?multi_permalink=1193651831399852&amp;hoisted_section_header_type=recently_seen</a></p>
3.	Iš viso:	53 124		<p><b>Projekto sklaida ir viešinimas</b> vyko soc. tinkluose:  <a href="https://www.facebook.com/CentrasEik">https://www.facebook.com/CentrasEik</a>  <a href="https://www.racerunning.lt/centras-eik/projektai/">https://www.racerunning.lt/centras-eik/projektai/</a></p>

*\*\* Biudžeto lėšos – valstybės ir (ar) savivaldybės biudžetų lėšos*

## **2) Sporto rėmimo fondo lėšomis finansuojamo sporto projekto įgyvendinimo sutartis SRF-FAV-2019-1-0182**

Švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugpjūčio 21 d. įsakymu Nr. V-928 „Dėl finansavimo skyrimo sporto projektams, susijusiems su fizinio aktyvumo veiklomis, skatinančiomis fizinio aktyvumo plėtrą“ VŠĮ centrai „Eik“ skyrė Projekto finansavimą. Bendra tinkamų finansuoti projekto išlaidų suma sudaro 157038,00 (vienas šimtas penkiasdešimt septyni tūkstančiai trisdešimt aštuoni) eurų, iš jų: Fondo lėšomis apmokamos išlaidos 146039,00 (vienas šimtas keturiasdešimt šeši tūkstančiai trisdešimt devyni) eurai, iš kurių ne daugiau kaip 14,09 procentų skirta projekto administravimui. Fondo lėšomis negali būti apmokama daugiau kaip 93 procentai (-ų) visų tinkamų finansuoti projekto išlaidų ir šis procentas negali būti viršijamas visą projekto įgyvendinimo laikotarpį; nuosavomis lėšomis apmokamas išlaidas 7 procentai. Projekto trukmė 4 metai, iki 2022 12 31.

## Projekto veiklos ir tikslai:

- Fizinio aktyvumo su triračiais galimybių pristatymas Vilniaus mieste, organizuojant „atvirų durų“ ir išvykstamuosius renginius.
- Nuolatinio pobūdžio fizinio aktyvumo ir sporto su triračiais veiklų organizavimas.
- Reguliarių treniruočių su triračiais Vilniaus miesto neįgaliesiems vykdymas.
- Supažindinimas su triračių teikiama nauda fizinei ir emocinei neįgaliųjų sveikatai, spausdintos informacijos platinimas.
- Galimybių sudarymas Vilniaus miesto neįgaliesiems žmonėms dalyvauti fizinio aktyvumo ir sporto renginiuose su triračiais Vilniaus, kitų Lietuvos miestų bei tarptautiniuose renginiuose.
- Siekimas sumažinti žmonių su negalia socialinę atskirtį Vilniuje, integruotų fizinio aktyvumo ir pažintinių renginių metu šviečiant visuomenę, skatinant atvirą ir pagarbų bendravimą su neįgaliaisiais, padedant jiems gyventi aktyvų ir pilnavertiškesnį gyvenimą.

## Projekto veiklos:

**Visa per Projekto ataskaitinį laikotarpį vykdyta ir toliau vykdoma veikla tiesiogiai prisideda prie pagrindinio Projekto tikslo - sudaryti sąlygas ir užtikrinti žmonių su negalia fizinio aktyvumo plėtrą Vilniuje, sudarant sąlygas jiems užsiimti nuolatine fizinio aktyvumo ir sporto veikla.**

**Bendra vykdomo projekto trukmė 42 mėnesiai, projekto įgyvendinimo pabaiga 2022-12-31.**

## Veiklų aprašymas, laukiami ir pasiekti projekto rezultatai

<b>Sporto inventoriaus įsigijimas</b>	<b>Veiklos aprašymas</b>	<b>Projekto metu įsigijamas sporto inventorių - bėgimo triračiai RaceRunners</b>
	Suplanuotas veiklos vykdymo laikotarpis	2019.07.01-2022.12.31
	Faktiškas (ataskaitinis) veiklos vykdymo laikotarpis	2019.09.01-2022.12.31
	Laukiamas veiklos rezultatas	4 (keturi) bėgimo triračiai
	Pasiektas veiklos rezultatas	4 (keturi) bėgimo triračiai
	Veiklos įvykdymas % iki ataskaitinio laikotarpio pabaigos	100
<b>Triračių fizinio aktyvumo galimybių pristatymas Vilniaus mieste ir dalyvavimas kitų miestų renginiuose</b>	<b>Veiklos aprašymas</b>	<b>Bėgimo triračių pristatymo ir demonstravimo renginių organizavimas Vilniuje ir dalyvavimas su triračiais kitų miestų sporto renginiuose</b>
	Suplanuotas veiklos vykdymo laikotarpis	2019.07.01-2022.12.31
	Faktiškas (ataskaitinis) veiklos vykdymo laikotarpis	2019.09.01-2022.12.31
	Laukiamas veiklos rezultatas	42 (keturiasdešimt du) renginiai.
	Pasiektas veiklos rezultatas	42 (keturiasdešimt du) renginiai.
	Veiklos įvykdymas % iki ataskaitinio laikotarpio pabaigos	100



<b>Fizinio aktyvumo ir sporto su triračiais veiklos užsiėmimai projekto dalyviams</b>	<b>Veiklos aprašymas</b>	<b>Nuolatiniai fizinio aktyvumo ir sporto su triračiais užsiėmimai projekto dalyviams (ne mažiau kaip 2 kartų per savaitę po 4 val. periodiškumu)</b>
	Suplanuotas veiklos vykdymo laikotarpis	2019.07.01-2022.12.31
	Faktiškas (ataskaitinis) veiklos vykdymo laikotarpis	2019.09.01-2022.12.31
	Laukiamas veiklos rezultatas	Pirminis 4032 val. (pakoreguotas 3996 val.) fizinio aktyvumo pratybų / 32 nuolatiniai lankytojai
	Pasiektas veiklos rezultatas	3964 val. fizinio aktyvumo pratybų / 40 nuolatiniai lankytojai
	Veiklos įvykdymas % iki ataskaitinio laikotarpio pabaigos	99/100
<b>Sporto su triračiais renginių Vilniuje organizavimas</b>	<b>Veiklos aprašymas</b>	<b>Fizinio aktyvumo ir sporto su triračiais renginių "Jei negali eiti - bėk!" organizavimas Vilniuje</b>
	Suplanuotas veiklos vykdymo laikotarpis	2019.07.01-2022.12.31
	Faktiškas (ataskaitinis) veiklos vykdymo laikotarpis	2019.09.01-2022.12.31
	Laukiamas veiklos rezultatas	3 (trys) renginiai
	Pasiektas veiklos rezultatas	3 (trys) renginiai
	Veiklos įvykdymas % iki ataskaitinio laikotarpio pabaigos	100

### **Kasdienė centro "Eik" veikla ir renginiai**

Su kasdiene centro "Eik" veikla galima susipažinti interneto svetainėje

<https://www.racerunning.lt/centras-eik/> arba Fb paskyroje <https://www.facebook.com/CentrasEik>

### **Veiklos planas 2023 metams**

**Teikėme paraiškas Vilniaus miesto savivaldybei projektų finansavimui:**

**Paraišką, projektui „Mano 700 žingsnių tau, jaunas Vilniau!“ fizinio aktyvumo veikloms, skatinančioms fizinio aktyvumo plėtrą. Projekto biudžetas 62 480, 00 Eur ( 49 936,00 Eur – Vilniaus m. Savivaldybės lėšos, 12 484, 00 Eur – savos). Numatytas projekto vykdymo laikotarpis: 2023 01 01 – 2023 12 31.**

**Projekto uždaviniai:**

- (I) 18 Projekto dalyvių, skirtingų kartų neįgalių asmenų, tame tarpe 13 vaikų ir jaunuolių iki 24 metų, įtraukimas į ilgalaikį ir pasikartojantį fizinį aktyvumą. Veiksmai:
  1. Sudaroma projekto vykdymo patalpų nuomos sutartis projekto laikotarpiui
  2. Sudaromos projekto vykdytojų darbo projekte sutartys projekto laikotarpiui. Numatomi 2 projekto vykdytojai – fizinio aktyvumo specialistai – treneriai.

3. *Projekto laikotarpiu užtikrinti projekto materialinę bazę - neįgaliųjų fiziniams treniruotėms pritaikytas priemonės bei įrangą.*
4. *Sudaryti dalyvavimo projekte sutartis su 20 projekto dalyvių, tame tarpe 13 vaikų ir jaunu*
5. *Bus organizuojama nuolatinio pobūdžio ilgalaikė veikla – fizinio aktyvumo treniruotės 18-kai projekto dalyvių, kurių 13 - vaikai ir jaunuoliai iki 24 metų.*
6. *Organizuoti nuolatinę fizinio aktyvumo ir sporto veiklą, numatant treniruočių galimybes visomis savaitės dienomis.*
7. *Numatyti kiekvieno projekto dalyvio dalyvavimą nuolatinėje ilgalaikėje fizinio aktyvumo ir sporto veikloje po 2 kartus per savaitę (treniruočių trukmė – 1 val. )*
8. *Užtikrinti, kad projekto metu 18 sunkių judėjimo negalią patiriančių asmenų, tame tarpe 13 vaikų ir jaunuolių iki 24 metų, lankyty treniruotes, pasirašant dalyvavimo projekte sutartis.*

(II) Užtikrinti, kad Fizinio aktyvumo veiklos būtų pasiekiamos nuotoliniu būdu (per zoom programą).

Veiksmai:

1. *Organizuoti fizinio aktyvumo veiklas – treniruotes nuotoliniu būdu (internetu) projekto dalyviams, jų šeimų nariams, globėjams ir kitiems Vilniaus miesto gyventojams.*
2. *Numatyti jų periodiškumą 1 kartą per mėnesį.*
3. *Projekto veiklą praves projekto vykdytojas – fizinio aktyvumo specialistas – treneris.*
4. *Užtikrinti, kad nuotolinė fizinio aktyvumo veikla būtų pasiekama projekto dalyviams bei kitiems Vilniaus miesto gyventojams.*

(III) Projekte vykdyti švietėjišką veiklą, organizuojant ją nuotoliniu būdu (per zoom programą) didinančią fizinio aktyvumo raštingumą:

1. *Organizuoti viešus mokymus, seminarus projekto dalyviams, jų šeimų nariams bei kitiems Vilniaus miesto gyventojams.*
2. *Projekto metu bus praversti 3 seminarai – mokymai apie neįgaliųjų sveikatinimą per fizinį aktyvumą, jo naudą, praktinį pritaikymą namų sąlygomis:*
  - *„Neįgaliųjų fizinio aktyvumo nauda, galimybės ir praktiniai patarimai“*
  - *„Taisyklingas kvėpavimas bei jo taikymas neįgaliųjų fiziniame aktyvume ir sporte“*
  - *„Tempimo pratimai, ištvėmės lavinimas, kasdienių fizinio aktyvumo įgūdžių lavinimas“*
3. *Užtikrinti, kad projekto veiklą dalyviai įgytų fizinio aktyvumo, savarankiškų praktinių sveikatos stiprinimo įgūdžių bei būtų pateikiama visa informacija, ugdanti pozityvų požiūrį į fizinį aktyvumą.*
4. *Užtikrinti, kad švietėjiška veikla būtų pasiekama projekto dalyviams bei kitiems Vilniaus miesto gyventojams.*

(IV) Tvarumo skatinimo patirčių ugdymas

1. *Projekto dalyviai bus skatinami atisakyti gerti vandenį iš vienkartinį puodelių ir/arba vienkartinį vandens gėrimų buteliukų.*
2. *Projekto dalyviai bus aprūpinti daugkartinio naudojimo gertuvėmis su Vilniaus miesto 700-ųjų metinių jubiliejaus lipduku.*
3. *Užtikrinsime galimybę patogiai prisipilti geriamo vandens į gertuves.*
4. *Projekto dalyviai bus skatinami sveikai maitintis – rinktis arba gaminti maistą, iš sezoninių vietinių, ekologiškų ir sąžiningai pagamintų produktų;*

(V) Projekto veiklomis siekti, kad projekto dalyviai integruotųsi į socialinį visuomeninį fizinio aktyvumo ir sporto gyvenimą, dalyvaujant Vilniaus fizinio aktyvumo renginiuose, tame tarpe VŠĮ Centro „Eik“ integruoto sporto šventėje, skirtoje Vilniaus m. 700 m. jubiliejui (bus organizuojamas ne šio projekto lėšomis).

1. *Projekto veiklą metu stiprinti projekto dalyvių sveikatą, tobulinti fizines ir psichines savybes bei įgūdžius mokyti įgalinti triratį.*
2. *Projekto metu įvardinti projekto dalyviams tikslą ir siekį sudalyvauti pasirinktose mėgėjiškose sporto varžybose, sportinėje rungtyje ar sportiniame žaidime*

3. *Projekto metu įvardinti projekto dalyviams tikslą šventės metu įveikti 700 žingsnių proginę trasą (su triračiu ir/ ar vežimėliu, ar, padedant savanoriams, pėsčiomis).*

#### **Laukiami projekto rezultatai :**

1. 18 sunkią negalią patiriančių asmenų gaus nuolatinio pobūdžio ilgalaikes fizinio aktyvumo individualias treniruotes, leisiančias (su triračiais ir ne tik) įsitraukti į visuomeninį fizinį aktyvumą ir sportą.
2. Bus vykdomas fizinis aktyvumas įvairaus amžiaus grupių žmonėms, tačiau didžiausia dalis - 13 vaikų ir jaunuolių iki 24 metų
3. Projekto veiklose dalyvaus ne tik sunkią judėjimo negalią patiriantys asmenys, bet ir jų šeimos nariai.
4. Projekto metu bus organizuota 1728 nuolatinio pobūdžio fizinio aktyvumo individualių treniruočių.
5. Bus organizuota 12 viešo pobūdžio fizinio aktyvumo treniruočių nuotoliu.
6. Bus organizuoti 3 viešo pobūdžio seminarai- mokymai, ugdatys fizinio aktyvumo raštingumą, leis pažinti negalią, mokys kaip su ja gyventi, skatins stiprinti sveikatą, išmokys savarankiškų praktinių sveikatos stiprinimo įgūdžių, bei ugdytų pozityvų požiūrį į fizinį aktyvumą bei jo teikiamą naudą, skatins jo siekti.. Juos praves fizinio aktyvumo veiklų vedėjas.
7. Projekto dalyviai, įgalinę triračius, bus integruojami į socialinį visuomeninį fizinio aktyvumo gyvenimą dalyvaudami fizinio aktyvumo renginiuose, tame tarpe skirtuose Vilniaus m. 700 m. jubiliejui.
8. Projekto dalyviai dalyvaus VšĮ Centro „Eik“ integruotoje sporto šventėje, skirtoje Vilniaus m. 700 m. jubiliejui ir įveikti joje 700 žingsnių proginę trasą. (su triračiu ir/ ar vežimėliu, ar, padedant savanoriams, pėsčiomis).
9. Siekdami prisidėti prie tvarumo ugdymo patirčių, projekto dalyviai bus aprūpinti daugkartinio naudojimo gertuvėmis su Vilniaus m. 700 m. jubiliejaus ženklu.

**Paraišką, projektui „Mes galingi su jaunu Vilnium!“ sporto renginiui, dedikuotam Vilniaus m. 700 metų jubiliejui. Projekto biudžetas 26 337, 00 Eur ( 21 070,00 Eur – Vilniaus m. Savivaldybės lėšos, 5 267, 00 Eur – savos). Numatytas projekto vykdymo laikotarpis: 2023 06 01 – 2023 10 31. Šiuo metu, t.y. 2023 03 14, dar laukiame atsakymo dėl projekto finansavimo galimybių.**

Projektu „Mes galingi su jaunu Vilnium“organizuosime Sporto Renginį, dedikuotą Vilniaus miesto 700 metų jubiliejui paminėti. Sporto renginys skirtas Vilniaus miesto neįgaliems ir įgaliems gyventojams, susipažinti, išbandyti ir kartu dalyvauti integruoto sporto – integruoto krepšinio, diskgolfo, kerlingo rungtyse bei triračių (FrameRunning), vežimėlių slalom varžybose. Kasmet tradiciškai rengiamas Integruoto sporto renginys šiemet Sporto renginio dalyvius pakvies kartu pažymėti Vilniaus miesto 700 metų jubiliejų atidarant šventę progine 700 žingsnių eisena, kuria kviesime renginio dalyvius pagal savo galimybes įveikti ją savo jėgomis (triračiais, vežimėliais ar kt.).

#### **Laukiami rezultatai:**

1. Bus vykdoma nuolatinio pobūdžio fizinio aktyvumo veikla iki Sporto renginio pradžios, kad norintys renginio dalyviai galėtų pasiruošti dalyvauti sporto renginio varžybose.
2. Renginio viešinimo programa bus pradėta 3,5 mėn. iki renginio pradžios, paskatinti kuo daugiau Vilniaus miesto gyventojų dalyvauti Sporto renginio varžybose bei pasinaudoti galimybe joms pasiruošti lankant treniruotes.
3. Projekto Sporto renginio dalyvių skaičius – ne mažiau 130 dalyvių, kurių didžioji dalis – vaikai ir jaunuoliai iki 24 metų.

4. Projekto Sporto Renginio programa bus įvykdyta numatyta pilna apimtimi, organizuojant neįgaliųjų sporto su triračiais, integruoto krepšinio, grindų kerlingo, diskgolfo, vežimėlių slalomo varžybas, vaikų ir šeimų žaidimus „Tapk čempionu“.
5. Renginio metu bus pravesta švietėjiška fizinio aktyvumo raštingumo kėlimo edukacija. Ją praves pasaulio fitneso čempionas Viktor Topol.
6. Sporto renginys paminės Vilniaus m. 700 m. jubiliejų, pakviesdamas visus renginio dalyvius dalyvauti proginėje eisenoje „700 žingsnių – Tau, Vilniau“.
7. Renginys bus pravestas atliepiančios tvarios gyvensenos principus: projekto dalyviai bus aprūpinti daugkartinio naudojimo gertuvėmis su Vilniaus m. 700 m. jubiliejaus ženklu bei sudaromos galimybės prisipilti į jas geriamo vandens, aprūpinami sveiko maisto paketėliais, apdovanojimai ir prizai pagaminti iš perdirbtos žaliavos.

Projekto dalyviai projektu kuriama vertė naudosis nemokamai

**Paraišką, projektui „Gimtadienį švenčiu su Vilnium jaunu“ bendruomenės renginiui, dedikuotam Vilniaus m. 700 metų jubiliejui. Projekto biudžetas 5 000, 00 Eur (Vilniaus m. Savivaldybės lėšos). Numatytas projekto vykdymo laikotarpis: 2023 07 01 – 2023 10 01. Šiuo metu, t.y. 2023 03 14, dar laukiame atsakymo dėl projekto finansavimo galimybių.**

Projekto metu numatoma praveisti renginį:

1. Numatomas Renginio pavadinimas „Gimtadienį švenčiu su Vilnium jaunu!“
2. Renginio programos veiklų turinys bus siejamas su Vilniaus m. gimtadieniu.
3. Sukuriamas Renginio viešinimo medžiagos dizainas ir informacija, atliepiančios Vilniaus m. 700-mečio šventę ir kviečiantys ją švęsti kartu.
4. Renginio metu naudojamos priemonės atlieps Vilniaus m. jubiliejinį gimtadienį ir bus pažymėti ženklais, lipdukais.
5. Renginio programoje numatomos integruotos veiklos, atliepiančios idėją energingas ir savitas Vilnius bei skatinančios energingą ir bendrą skirtingų galių žmonių savitą fizinį bei kūrybinį aktyvumą, tuo pačiu atkreipiančios dėmesį į žmonių su negalia naujas saviraiškos galimybes.
6. Renginio programoje numatomos kūrybiškumą ir saviraišką skatinančios veiklos, įtraukiančios vaikus bei jų šeimos narius į rankdarbių dirbtuvėles, muzikos ir šokio raiškos pažinimą bei atliepiančios iškeltą idėją – Vilnius jaunas ir kuriantis.

Numatomas bendras renginio dalyvių skaičius 200 asmenų, tame tarpe bendruomenės narių 80, kiti Vilniaus m gyventojai ir svečiai – 120. Dalyvių tarpe vaikų ir jaunuolių iki 29 metų – 50. Renginyje dalyvaus negalią turinčių asmenų – 50.

**Teikėme paraišką LR SAM Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondui projekto “Galia per sveiką gyvenseną”, skirtam judėjimo negalų turinčių žmonių sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui, finansavimui. Projekto biudžetas – 73 575 Eur, (69 896 Eur – SAM VVSSF lėšos, 3 679 Eur – savos). Numatytas projekto vykdymo laikotarpis: 2023 04 01 – 2023 12 01. Projekto uždaviniai, veiklų aprašymai ir laukiami rezultatai pateikiami žemiau.**

Uždaviniai	Veiklų aprašymas		Laukiami kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai, poveikis tikslinėms grupėms
	Veiklos tipas ir pavadinimas	Veiklos tikslinė grupė ir planuojamas veiklų skaičius	
4.1.1.Fizinio	4.1.1.1. Fizinio	4.1.1.1.Veikla	4.1.1.1.Šioje veikloje dalyvaus 24 projekto

<p>aktyvumo žinių ir įgūdžių ugdymas kontaktinių užsiėmimų metu</p>	<p>aktyvumo žinių ir įgūdžių ugdymas judėjimo negalia patiriantiems <b>vaikams</b> ir jų šeimos nariams kontaktinių užsiėmimų metu.</p>	<p>skiriama judėjimo negalia patiriantiems vaikams (0-17 m.) bei jų šeimos nariams. Veikla bus vykdoma kontaktiniu būdu ir nuotoliniu būdu konsultuojant. Projekto metu bus praversta 640 užsiėmimų, kurių vieno trukmė nuo 30 min. iki 1 val. Užsiėmimų skaičiaus skaičiavimas: 4 užsiėmimai/dieną.x 20 dienų/mėn. x 8 mėn. = 640 užsiėmimų</p>	<p>dalyviai. Veiklos metu judėjimo negalia patiriantys vaikai ugdys fizinio aktyvumo įgūdžius bei jų šeimos nariai įgis žinių, kaip vaikams padėti juos ugdyti namų aplinkoje. Projekto dalyviai - negalia patiriantys vaikai užsiėmimuose išmoks pasiekti maksimalų fizinio aktyvumo lygį ir jį palaikyti savo fizinio galimybių ribose. Šeimos nariai įgis žinių, kaip tęsti užsiėmimuose įgytus gebėjimus lavinti namų ir kitoje aplinkoje. Veiklos metu įgyti įgūdžiai stiprins negalia patiriančių asmenų sveikatą bei leis pasiekti aukštesnį fizinio aktyvumo lygį. Kiekybiniai rezultatai (dalyvių skaičius, užsiėmimų skaičius) bus fiksuojami vidiniuose pareiškėjo dokumentuose, o kokybiniai – pasikeitęs žinių lygis, įgyti nauji įgūdžiai- prieš ir po priemonės įgyvendinimo pildant PSO vertinimo apklausos formą (5).</p>
	<p>4.1.1.2. Fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių ugdymas judėjimo negalia patiriantiems <b>suaugusiems</b> ir jų artimiesiems kontaktinių užsiėmimų metu.</p>	<p>4.1.1.2. Veikla skiriama judėjimo negalia patiriantiems suaugusiems (18-64 m.) bei jų artimiesiems. Veikla bus vykdoma kontaktiniu ir nuotoliniu būdu konsultuojant. Projekto metu bus praversta 640 užsiėmimų, kurio vieno trukmė – 1 val. Užsiėmimų skaičiaus skaičiavimas: 4 užsiėmimai/d.x 20 dienų/mėn. x 8 mėn. = 640 užsiėmimų.</p>	<p>4.1.1.2.Šioje veikloje dalyvaus 24 projekto dalyvių. Veiklos metu judėjimo negalia patiriantys suaugę ugdys fizinio aktyvumo įgūdžius bei jų šeimos nariai įgis žinių, kaip padėti ugdant namų aplinkoje. Projekto dalyviai – negalia patiriantys suaugę, išmoks pasiekti maksimalų fizinio aktyvumo lygį savo galimybių ribose. Veiklos metu įgyti įgūdžiai stiprins negalia patiriančių asmenų sveikatą bei aukštesnį fizinio aktyvumo lygį. Kiekybiniai rezultatai (dalyvių skaičius, užsiėmimų skaičius) bus fiksuojami vidiniuose pareiškėjo dokumentuose, o kokybiniai – pasikeitęs žinių lygis, įgyti nauji įgūdžiai- prieš ir po priemonės įgyvendinimo pildant PSO vertinimo apklausos formą (5).</p>
<p>4.1.2. Fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių</p>	<p>4.1.2.1. Fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių ugdymas judėjimo negalia</p>	<p>4.1.2.1. Ši veikla skirta visiems projekto dalyviams. Mokymai bus</p>	<p>4.1.2.1. Šioje veikloje dalyvaus ankstesnėse veiklose dalyvavę projekto dalyviai (20) bei</p>

ugdymas mokymuose	patiriantiems dalyviams ir jų šeimų nariams mokymuose, teikiant mokymus tema : „Tempimo pratimai kasdienai. Neįgaliųjų žmonių traumų prevencija, atliekant raumenų statinius ir dinامينius tempimo pratimus.“ (lektorius kineziterapeutas Karolis Tuska)	vykdomi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu. Mokymo trukmė – 8 valandos. Mokymas bus išskaidomas į 4 dalis po 2 valandas.	10 naujų projekto dalyvių iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų. Mokymo tema - susijusi su fizinio aktyvumo įgūdžių ir žinių ugdymu: padės įgyti naujų žinių ir įgis praktinių įgūdžių kaip saugiai atlikti tempimo pratimus kasdien namų sąlygomis. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepipimai.
	4.1.2.2. Fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių ugdymas judėjimo negalią patiriantiems dalyviams ir jų šeimoms nariams, teikiant mokymus tema: „Judėjimo negalią patiriančių asmenų spastikos bei kontraktūrų prevencija. Galimos fizinio aktyvumo raiškos galimybės priklausomai nuo asmens ligos eigos ir fizinės būklės. Praktiniai mokymai“ (lektorius neurologas gyd, Jonas Tertelis)	4.1.2.2. Ši veikla skirta visiems projekto dalyviams. Mokymai bus vykdomi kontaktiniu būdu. Mokymo trukmė – 8 valandos. Mokymas bus išskaidomas į 2 dalis po 4 valandas.	4.1.2.2. Šioje veikloje dalyvaus ankstesnėse veiklose dalyvavę projekto dalyviai bei 10 naujų projekto dalyvių iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 34). Mokymo tema - susijusi su fizinio aktyvumo įgūdžių ir žinių ugdymu- padės įgyti naujų žinių kaip padėti pasiruošti ir lydėti projekto dalyvį į fizinio aktyvumo veiklas. Kiekvienam projekto dalyviui bus būtina parinkti fizinio aktyvumo formas ir metodikas. Eksperto neurologo Jono Tertelio mokymai bus aktualūs ne tik projekto dalyviams, bet ir vykdytojams kineziterapeutams, įgyjant naujų įžvalgų bei užduodant klausimus mokymų metu. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepipimai.
<b>4.2. Tikslas – 2. judėjimo negalią turinčių asmenų ir jų šeimoms narių sveikos gyvensenos įgūdžių ir žinių formavimas, vykdam:</b>			
<b>4.2.1. sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymą mokymuose</b>			
4.2.1. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas mokymuose	4.2.1.1. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas mokymuose, teikiant mokymus tema „Kramtomųjų raumenų,	4.2.1.1. Ši veikla skirta judėjimo negalią patiriantiems suaugusiems bei judėjimo negalią patiriančių vaikų šeimoms nariams.	4.2.1.1. Šioje veikloje dalyvaus ankstesnėse veiklose dalyvavę projekto dalyviai bei 10 naujų projekto dalyvių iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 30) Mokymo tema - susijusi su sveikos gyvensenos raštingumo didinimu įgyjant žinias apie kramtomųjų raumenų, taisyklingo rijimo,

	<p>taisyklingo rijimo, taisyklingo sąkandžio svarba sveikos mitybos įgūdžių formavime“ (lektorė logopedė Kristina Pociūtė)</p>	<p>Mokymai bus vykdomi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu. Mokymo trukmė – 8 valandos. Mokymas bus išskaidomas į 4 dalis po 2 valandas.</p>	<p>taisyklingo sąkandžio svarbą sveikos mitybos įgūdžių formavime. Ši tema aktuali ne tik sveikai mitybai, tačiau ir kalbai, emocijų ir sąmoningumo raiškai. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepimai.</p>
	<p>4.2.1.2. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas praktiniuose mokymuose, kurių tema: „Praktiniai įgūdžių ugdymo užsiėmimai negalią patiriantiems vaikams lavinant taisyklingą kramtymą ir rijimą.“(lektorė logopedė Kristina Pociūtė)</p>	<p>4.2.1.2. Ši veikla skirta judėjimo negalią patiriantiems vaikams ir jų šeimos nariams. Mokymai bus vykdomi kontaktiniu būdu. Mokymo trukmė – 8 valandos. Mokymas bus išskaidomas į 4 dalis po 2 valandas</p>	<p>4.2.1.1. Šioje veikloje dalyvaus kitose veiklose dalyvaujantys projekto dalyviai iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 26) Mokymo tema - susijusi su sveikos gyvensenos raštingumo didinimu įgyjant praktines žinias kaip lavinti kramtomuosius ir veido raumenis, taisyklingo rijimo įgūdžius. Augs projekto dalyvių sveikatingumo raštingumas ir formuosis sveikos mitybos įgūdžiai, įgis praktinių žinių. Ši tema aktuali ne tik sveikos mitybos įgūdžių formavime, bet ir kalbai, emocijų ir sąmoningumo raiškai. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepimai.</p>
	<p>4.2.1.3. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas mokymuose, teikiant mokymus tema „Sveikatai palankus maitinimasis - nutukimo prevencija“(lektorė dietologė gyd. Justė Parnaruskienė )</p>	<p>4.2.1.3. Ši veikla skirta visiems projekto dalyviams. Mokymai bus vykdomi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu. Mokymas bus išskaitomas į 4 dalis po 2 valandas.</p>	<p>4.2.1.3. Šioje veikloje dalyvaus kitose veiklose dalyvaujantys projekto dalyviai iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 30) Mokymo tema - susijusi su sveikos mitybos įgūdžių formavimu, siekiant nutukimo prevencijos. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepimai.</p>
	<p>4.2.1.4. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas mokymuose, teikiant mokymus tema „Mitybos nepakankamumas. Svarba ir prevencija“(lektorė dietologė gyd. Justė</p>	<p>4.2.1.4.Ši veikla skirta visiems projekto dalyviams. Mokymai bus vykdomi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu. Mokymas bus išskaitomas į 4 dalis po 2 valandas.</p>	<p>4.2.1.4. Šioje veikloje dalyvaus kitose veiklose dalyvaujantys projekto dalyviai iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 30) Mokymo tema - susijusi su sveikos gyvensenos raštingumo didinimu įgyjant sveikos mitybos žinias. Mokymo tema susijusi su sveikos mitybos įgūdžių formavimu, siekiant mitybos nepakankamumo prevencijos. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepimai.</p>

	Parnaruskienė )		
	4.2.1.5. Sveikos mitybos žinių ir įgūdžių ugdymas mokymuose, teikiant mokymus tema „Emocijų valdymo reikšmė mūsų gyvenime ir jų įtaka sveikai mitybai“ (lektorė psichologė Lina Ulčinienė).	4.2.1.5. Ši veikla skirta judėjimo negalią patiriantiems suaugusiems bei vaikų ir suaugusių šeimų nariams. Mokymai bus vykdomi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu. Mokymas bus išskaitomas į 4 dalis po 2 valandas.	4.2.1.5. Šioje veikloje dalyvaus ir kitose veiklose dalyvaujantys projekto dalyviai iš įvairių šalies miestų, regionų, kaimų (viso 25). Mokymai orientuoti į suaugusius projekto dalyvius, ypatingai šeimų narius, kurių vaidmuo specialistų komandoje didžiulis siekiant suvaldyti kylančias emocijas, neigimus, depresijas, įtakojančias sveikos mitybos pagrindus. Mokymuose bus pateikiamos žinios ir praktiniai patarimai apie emocijų valdymą orientuojantis į sveiką gyvenimą. Projekto dalyviai įgis žinių, kurios bus naudingos formuojant sveikos gyvensenos įgūdžius. Bus renkami projektų dalyvių atsiliepimai.

## Informacijos prieinamumas

### Kontaktinė informacija:

Su VšĮ centro „Eik“ veiklos ir finansiniais dokumentais galima susipažinti interneto svetainėje arba veiklos vietoje.

Kont. Tel. Nr. +370 686 54738, direktorė Vida Adomaitienė.

El. paštas [centraseik@gmail.com](mailto:centraseik@gmail.com)

Facebook paskyra <https://www.facebook.com/CentrasEik/>

<https://www.facebook.com/groups/664522467646127>

Direktorė

Vida Adomaitienė