

### PROJEKTO SANTRAUKA

<b>Projekto pavadinimas</b>	<b>„Sportuokime kartu Rokiškio baseine“</b>
<b>Projekto vykdytojas</b>	<b>Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras</b>
<b>Projekto įgyvendinimo laikotarpis</b>	2019 m. rugsėjo mėn.- 2020 m. gegužės mėn.
<b>Fondo lėšomis finansuojama suma</b>	39447,11 Eur.
<b>Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma</b>	2400,00 Eur.
<b>Projekto santrauka:</b>	
<b>Projekto tikslas</b>	Stiprinti Rokiškio rajono gyventojų sveikatą, lankant sveikatingumo treniruotes Rokiškio baseine
<b>Tikslinės grupės</b>	Rokiškio rajono vaikų ir jaunimo amžiaus grupės iki 18 metų, senjorai, rajono gyventojai, neįgalieji (jaunimas iki 29 m., vyresnio amžiaus gyventojai), mamos su kūdikiais (0,3-2 m.)
<b>Numatomos vykdyti veiklos</b>	Mankštas vandenyje įvairioms grupėms ves kvalifikuota kineziterapeutė, užsiėmimo metu bus naudojami plaukimo diržai, plaukimo lazdos, svareliai bei kitos įsigytos priemonės. Vyks vandens aerobika gyventojams ir vaikams iki 18 m., prevencinė mankšta senjorams ir neįgaliesiems, bei kūdikių plukdymo pratimai mamoms su kūdikiais. Mankštos vyks grupėse po 15 asmenų, 2 val. (1 val. pasiruošimui ir 1 val. mankšta vandenyje) nuo 8 iki 17 val. (vaikai iki 18 m., senjorai, neįgalieji, mamos su kūdikiais) ir po 17 val. vakare (gyventojai). Mankštos bus skirtos: sveikatingumo treniruotė vandenyje vaikams iki 18 m. užsiėmimai vyks ryte 2 kartus į savaitę 10 gr. po 15 asmenų (I gr. praveisti 8 užsiėmimus, t.y. mėnuo) Iš viso 150 vaikų. Sveikatingumo treniruotė vandenyje senjorams 10 gr. po 15 asmenų (I gr. praveisti 8 užsiėmimus). Iš viso 150 asmenų. Sveikatingumo treniruotė vandenyje neįgaliesiems 4 gr. po 15 asmenų (I gr. praveisti 8 užsiėmimus). Iš viso 60 asmenų. (2 gr.- jaunimas iki 29 m., 2 gr. – vyresnio amžiaus gyventojai). Sveikatingumo treniruotė vandenyje rajono gyventojams 20 gr. po 15 asmenų (I gr. praveisti 8 užsiėmimai). Iš viso 300 asmenų. Sveikatingumo treniruotė vandenyje mamos su kūdikiais (0-1 m.;1-2 m.) 4 gr. po 10 asmenų (I gr. 8 užsiėmimus); (2 gr. mamos su 0-1 m. kūdikiais; 2 gr. mamos su 1-2 m. kūdikiais) Iš viso 40 mamų, 40 kūdikių 80 dalyvių.
<b>Projekto įgyvendinimo rezultatų vertinimas (kaip numatoma vertinti įvykdytų veiklų efektyvumą)</b>	Projekto įgyvendinimo rezultatai bus vertinami kokybiniu ir kiekybiniu rodykliu. Sveikatingumo užsiėmimuose iš viso planuojama dalyvaus 740 unikalių rajono gyventojų. Bus ugdomas rajono gyventojų suvokimas apie fizinio aktyvumo naudą, bei stiprinama sveikata per fizinį aktyvumą.

**Santrauką parengęs asmuo**

Laimutė Narbutienė

**Projekto vadovas**

Agnė Šapokaitė