

NEĮGALIŲJŲ SVEIKATINGUMO STIPRINIMAS DIENOS CENTRE

2021 metais VšĮ Biržų rajono Socialinių paslaugų centras iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo **900,00 eurų** programai „**NEĮGALIŲJŲ SVEIKATINGUMO STIPRINIMAS DIENOS CENTRE**“ įgyvendinti. Per šiuos metus neįgaliųjų dienos centrą trejose užimtumo grupėse lankė 26 Centro lankytojai, iš kurių 11 yra su sunkia negalia, 21 asmeniui nustatyti specialieji poreikiai: 8 asmenims nustatyta slauga, 13 – pagalba ir priežiūra, didžioji dalis – turintys komunikacinių, sensorinių, judėjimo sutrikimų, todėl neturi galimybių ir įgūdžių savarankiškai užsiimti sportine veikla ar sveikesne gyvensena. Šio projekto **tikslas** – stiprinti neįgalių asmenų socializaciją ugdant sveiką gyvenseną ir skatinant sportinį užimtumą. Numatyti uždaviniai skatinti susidomėjimą sportu kaip vienu iš pagrindinių sveikatos šaltinių, moko turiningai organizuoti laisvalaikį ir mokyti savisaugos, siekia atskleisti savo sugebėjimus, gerina savijautą ir žadinti teigiamas emocijas.

Projektas vykdomas tryliktus metus, o rezultatai rodo, jog Centro lankytojams galimybė nuolat įsitraukti į naujas veiklas, centro darbuotojų padedami jie daugiau laiko praleidžia gryname ore, prie ežero, išvykose, ženkliai didėja fizinis aktyvumas, savarankiškumas, siekia atskleisti savo fizinius gebėjimus. Šis projektas prisideda prie neįgaliųjų centro lankytojų socialinės atskirties mažinimo ir įgalinimo, pasitelkiant sveikatinimo priemones. Tai ypač svarbu šios negalios asmenims, nes jiems ypatingai aktualu palaikyti pastovumą.

Nors prie jūros šiais metais nevykome, tačiau naudojames turimais resursais – Širvėnos ežeru ir išvykomis į gamtą, prie ežero, sveikatingumo takais. Tai išvykos prie atsinaujinusio Kirkilų apžvalgos bokšto ir karstinių ežerėlių, Astravo dvaras, Likėnų parkas, Karvės ola, Rinkuškių sveikatingumo aikštelė, Varniūnų akmenų labirintas. Jų metu vyko sportiniai užsiėmimai, judrūs žaidimai gamtoje, ar tiesiog pasivaikščiojimai gryname ore, prie ežero. Aktuali ir efektyvi sveikatinimo priemonė haloterapijos procedūra, kurioje sudalyvavo 25 asmenys. Neįgalieji kartu su juos lydinciais darbuotojais turėjo galimybę parelaksuoti, kvėpuojant druskos prisotintu oru, sustiprinti savo organizmą siaučiant virusams.

Antrus metus šio centro lankytojai sudalyvavo vaikų, jaunimo ir neįgaliųjų sportinėje – integracinėje stovykloje „Pažinkime vieni kitus“ Raubonių kaimo turizmo sodyboje. Šią stovyklą organizuoja mūsų partneriai Karate Kyokushin klubo „Kamuido“ vadovas G. Kazilionis ir L. Misiukonienė. Projekto dalyviai 2 dienas liepos mėn. ir 2 dienas rugpjūčio mėn. turėjo galimybę visą dieną būti gryname ore ir dalyvauti įvairiose veiklose. „Pažinkime krašto apsaugos savanorius ir Lietuvos Šaulių sąjungą“ numatytoje priemonėje buvo pristatyta LK KASP Vyčio apygardos 5-oji rinktinė, Kupiškio 504 pėstininkų kuopa (atsakingas V. Nekiūnas) ir jų veikla, vyko Mariaus Katiliškio bibliotekos edukacija apie žvaigždes, Pasvalio PK edukacija smurto temomis (atsakinga J. Packedvičienė) ir priminė kaip saugiai jaustis kelyje, kada privalu nešioti atšvaitus ir kt. Pagėgių rinktinės atstovai pristatė pasieniečio profesiją ir supažindino su turimomis specialiosiomis priemonėmis. Kartu svečiavosi Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjungos atstovai (J. Dumša ir Ž. Kliopmanas), kurie organizavo Boccia žaidimą. Vyko edukacija ir dirbtuvės „Už švarią Lietuvą“ (Giedrius Bučas), ten sužinojome kaip svarbu rūšiuoti atliekas ir mažinti taršą. Pasvalio VSB atstovė manekeno pagalba mokino kaip teisingai daryti dirbtinį kvėpavimą, papasakojo apie sveikos mitybos principus. Regėjimo negalią turintis savanoris Aivaras Mickus papasakojo apie šią negalią, o specialių akinių pagalba stovyklautojai bandė įsijausti į regėjimo negalią turinčių asmenų būseną ir pavaikščioti baltosios lazdelės pagalba, atlikti pratimus. Mūsų jaunuoliai prisistatė stovyklose su molio terapijos užsiėmimu, kartu įtraukdami į šią veiklą kitus stovyklautojus. Visi kartu turėjo galimybę pažaisti krepšinį, pašokinėti ant batuto ir šaudyti iš orinio pistoleto, mankštintis su karate meistras.

Centro kineziterapeutė pravedė paskaitą apie judėjimo ir mankštos svarbą ir aktualumą. Grupėse nuolat vyko diskusijos – higienos palaikymo tema, nes tai labai svarbi šių dienų aktualija. Metų eigoje 5 k. per savaitę vyksta grupiniai ar individualūs kineziterapijos užsiėmimai, dalis lėšų skiriama inventorius atnaujinimui.

Praeitais metais užmegzti nauji ryšiai su Karate Kyokušin „Kamuido“ klubu tęsiami. Sudalyvavome ne tik organizuotoje integracinėje sveikatingumo stovykloje, bet ir visus metus turėjome galimybę prisijungti prie nuotoliniu būdu vykstančių treniruočių internetinėje ZOOM platformoje;

Iš projekto lėšų įsigytas oro drėkintuvas – jonizatorius su sėdmaišiais – relaksacijai, atsipalaidavimo ir nusiramino pratyboms, poilsiui, oro kokybei gerinti, apsaugoti nuo galimų virusų grupėse.

Rezultatas, kurio siekiama šiuo projektu tai nuolatinė integracija, kuri vyksta išvykų metu. Ne tik neįgalieji turi galimybę naudotis visiems prieinamais resursais, bet ir sveikieji suvokia neįgalius kaip pilnaverčius visuomenės narius, esant reikalui gali išmokti padėti jiems, o ne ignoruoti. Nuolatinis grūdinimas ir vandens procedūros išvykos išvykų prie ežero metu atpalaiduoja ir gerina savijautą. Skatinimas judėti, sportuoti, grūdintis ir domėtis sportu kaip sveiku gyvenimo būdu prisideda prie sveikatos gerinimo ir įtampų mažinimo. Šios negalios asmenims viso projekto metu taikytinos priemonės skatino teigiamas emocijas ir išgyvenimus, praplėtė jų gebėjimus atpažinti lankytas vietas ir vystyti gebėjimus kaskart tapti savarankiškesniais, patyriminiu būdu siekė atskleisti savo gebėjimus.

Projekto vadovė
Sigita Stapulionytė
2022-02-21