

Spalio 7 – gruodžio 16 d. Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia Ramygalos ir Uliūnų senjorus į nemokamas sveikos gyvensenos įgūdžių programas. Per tris mėnesius suplanuoti 22 įvairūs užsiėmimai, padėsiantys stiprinti fizinę sveikatą ir gerą savijautą.

Programos tikslas – padėti senjorams ugdyti ir stiprinti emocinį atsparumą, didinti sąmoningumą sveikatos klausimais ir gerinti gyvenimo kokybę. Pagal programos turinį šiemet senjorams parengtos trys teminės veiklų kryptys: 12 psichologinės gerovės užsiėmimų, 3 sveikos mitybos mokymai ir 7 praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai.

Užsiėmimai prasidės jau rytoj, spalio 7 d.:

- 10:30 val. – Ramygalos kultūros centre (Vadoklių g. 14, Ramygala),
- 13:00 val. – Uliūnų universaliame daugiafunkciame centre (Žalioji g. 32, Uliūnai).

Užsiėmimus ves sertifikuota psichologė Valija Šap (programos koordinatorė – Aušra Rešimavičienė, tel. +370 45 43 30 78, 0 604 43 835).

Panevėžio rajono visuomenės sveikatos biuras įgyvendina bendrai finansuojamą 2021–2027 m. ES fondų investicijų programos projektą „Prevencinių priemonių, stiprinančių visuomenės sveikatą bei psichologinę gerovę ir atsparumą, skatinimas Panevėžio rajone“. Gyvensenos tyrimai atskleidžia, kad rajono gyventojams reikia daugiau dėmesio skirti psichikos sveikatai, sveikai mitybai ir fiziniam aktyvumui.

Visą spalio mėnesį rajone taip pat vyksta Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai. Šiuo metu užsiėmimai organizuojami Ėriškių ir Daukniūnų kultūros centruose. Į nemokamus užsiėmimus kviečiami suaugę žmonės, turintys padidintą kraujo spaudimą, cholesterolį, gliukozės kiekį, antsvorį ar kitus sveikatos rizikos veiksnius.

