

Panevėžio miesto savivaldybė, siekdama nuolat gerinti gyventojų gyvenimo kokybę, jungiasi prie projekto „Aktyvus senėjimas“. Šis projektas įgyvendinamas pagal 2021-2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą, skirtą didinti senjorų ir neįgalųjų socialinę integraciją Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Panevėžio Kultūros ir poilsio parke šiuo metu montuojami nauji sporto treniruokliai, kurie bus pritaikyti įvairių amžiaus grupių ir fizinio pasirengimo žmonėms. Šių treniruoklių tikslas – skatinti fizinį aktyvumą viešose erdvėse, pagerinti lankytojų pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą bei stiprinti bendruomeniškumo jausmą. Nauji įrenginiai yra atsparūs aplinkos poveikiui, todėl juos bus galima naudoti visais metų laikais. Projekto bendra vertė – 37 300 eurų, o finansavimas gautas iš Europos regioninės plėtros fondo lėšų.

Iš viso įsigyta 15 stacionarių treniruoklių, specialiai pritaikytų lauko sąlygoms, ir trys žaidimų stalai. Šie įrenginiai skirti įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms, įskaitant ir asmenis su negalia. Kiekvienas treniruoklis turi reguliuojamus svorius, todėl gali būti lengvai pritaikomas individualiems poreikiams.

Įgyvendinant projektą „Sveikas senėjimas“, dėmesys bus skiriamas ir socialinėms iniciatyvoms. Nuo sausio mėnesio planuojamos mažų grupių (iki 15 asmenų) treniruotės su profesionaliais treneriais, skirtos senjorams. Užsiėmimų metu dalyviai lavins kūno kontrolę, stiprins raumenis ir pusiausvyrą, taip mažindami kritimų riziką ir gerindami bendrą savijautą.

Be fizinio aktyvumo skatinimo, projektas įtrauks ir kūrybines veiklas. Senjorams bus organizuojami mokymai, supažindinantys su gyvenimo istorijų pasakojimo metodu. Dalyviams bus suteikta galimybė dalyvauti finaliniame renginyje Latvijoje ir pristatyti savo istorijas.

Projekto partneriai – Žiemgalos regioninės plėtros departamentas, Latvijos Bauskės ir Jelgavos savivaldybės, Rokiškio rajono savivaldybės Švietimo centras. Bendra viso projekto vertė siekia 619 503,60 Eur.

Šis projektas ne tik stiprina Panevėžio infrastruktūrą, bet ir skatina sveikos gyvensenos tradicijas bei bendruomeniškumą. Tikimasi, kad nauji treniruokliai ir organizuojamos iniciatyvos taps neatsiejama miesto gyvenimo dalimi, suteikiančia galimybes visiems gyventojams aktyviai leisti laiką gamtos apsuptyj

Panevėžyje įgyvendinamas projektas „Aktyvus senėjimas“: nauji
treniruokliai ir socialinės iniciatyvos senjorams

