



Sveikos gyvensenos Milijardo žingsnių iššūkis (BISTEPS) LL-00249

Startuoja Lietuvos–Latvijos bendradarbiavimo projektas „Sveikos gyvensenos Milijardo žingsnių iššūkis“ (BISTEPS) LL-00249



Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su VšĮ Mokymų sinergija, Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru bei partneriais iš Latvijos – Kuržemės planavimo regionu ir Latgalos regiono plėtros agentūra – pradeda įgyvendinti tarptautinį projektą Milijardo žingsnių iššūkis (BISTEPS). Jo tikslas – įkvėpti žmones judėti daugiau ir mėgautis aktyvesniu laisvalaikiu, siekiant bendro simbolinio tikslo – milijardo žingsnių. Prie iššūkio kviečiami prisijungti visi – nuo moksleivių iki senjorų, nes kiekvienas žingsnis svarbus.

Artimiausiu metu Biržuose bus kuriami virtualūs sveikatingumo maršrutai, pritaikyti įvairiems poreikiams ir galimybėms. Juose gyventojai ras informaciją apie siūlomus atstumus, poilsio vietas, papildomas veiklas bei patarimus, kaip saugiai ir maloniai įtraukti judėjimą į kasdienybę. Kiekvienas maršrutas taps galimybe ne tik rūpintis savo sveikata, bet ir atrasti naujus kampelius mūsų krašte.



Projekto partneriai:



MOKYMŲ SINERGIA, VŠĮ



KURŽEMĖ
PLANNING
REGION



IGNALINOS
RAJONO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



LATGALOS PLANAVIMO
REGIONAS

Judėjimo link: Biržuose pristatytas projektas „BISTEPS“

Rugpjūčio 28 d. Biržuose vyko projekto BISTEPS sklaidos renginys „Increase Daily Physical Activity“, skirtas skatinti kasdienį fizinį aktyvumą ir formuoti sveikos gyvensenos įpročius. Į susitikimą susirinkę dalyviai turėjo galimybę ne tik išgirsti pranešimus, bet ir praktiškai išbandyti įvairias judėjimo formas, tinkamas tiek darbo vietoje, tiek laisvalaikio.

Renginys prasidėjo nuo projekto pristatymo, kuriame buvo aptarti pagrindiniai tikslai, planuojami pokyčiai bei jau pasiekti rezultatai. Organizatoriai pabrėžė, kad projekto esmė – padėti žmonėms atrasti kasdienio judėjimo svarbą ir įtraukti daugiau aktyvumo į įprastą rutiną.

Antrojoje renginio dalyje vyko pranešimas ir diskusija apie fizinio aktyvumo svarbą kasdienybėje. Buvo aptariami ne tik sveikatos aspektai, bet ir realūs pavyzdžiai, kaip daugiau judėjimo galima įtraukti į darbo dieną ar poilsio laiką.

Po pertraukos dalyviai įsitraukė į interaktyvias dirbtuves „Judėjimas darbo dienoje“. Jų metu buvo pristatyti paprasti pratimai, kuriuos galima atlikti darbo vietoje, paaiškinta judėjimo pertraukų reikšmė sveikatai. Dalyviai patys praktiškai išbandė siūlomus pratimus, taip įsitikindami, kad net trumpi judesiai dienos eigoje turi didelę naudą.



Renginyje taip pat buvo dalijamasi gerąja patirtimi iš Lietuvos ir Latvijos partnerių. Dalyviai išgirdo sėkmės pavyzdžių, kaip skirtingose bendruomenėse skatinamas aktyvesnis gyvenimo būdas. Diskusijų metu buvo ieškoma idėjų, ką iš šios patirties galima pritaikyti Biržų bendruomenėje.

Prieš renginio pabaigą dalyviai dalijosi refleksijomis ir rekomendacijomis, akcentuodami, kokias žinias bei praktikas jie galėtų pritaikyti savo kasdienybėje. Baigiantis susitikimui buvo išreikštos padėkos dalyviams bei pristatyta informacija apie tolesnes projekto veiklas.

Projekto partneriai:

