



**MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ VYKDYMO
APRAŠO PATVIRTINIMO**

2022 m. rugsėjo 16 d. V1-112
Marijampolė

Vadovaudamasi Marijampolės savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 25 d. sprendimu Nr. 1-719 patvirtintais Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatais ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-119 „Dėl sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo patvirtinimo“:

1. T v i r t i n u Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo užsiėmimų vykdymo aprašą (toliau – Aprašas).

2. N u r o d a u :

2.1. Visuomenės sveikatos specialistams, atsakingiems už 1 punkte nurodytos veiklos įgyvendinimą ir vykdančiams Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo užsiėmimus, vadovautis 1 punkte nurodytu Aprašu;

2.2. Visuomenės sveikatos specialistei, vykdančiai visuomenės sveikatos stiprinimą, Inetai Dabušinskaitei įkelti aprašą į Biuro internetinę svetainę.

2.3. Biuro administratorei supažinti Biuro visuomenės sveikatos stiprinimo ir mokyklų specialistus, taip pat psichologus ir grupių vadovus su 1 punkte nurodytu Aprašu.

Direktorė

Lina Laukaitienė

PATVIRTINTA

Marijampolės savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro direktoriaus

2022 m. rugsėjo 16 d. įsakymu Nr. V1-112

**VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ
VYKDYMO APRAŠAS**

Eil. Nr.	Pavadinimas	Turinys
1.	Visuomenės sveikatos funkcija	Visuomenės sveikatos stiprinimas
2.	Paslauga	Vyresnio amžiaus žmonių (65 metų ir daugiau) fizinio aktyvumo skatinimas
3.	Veiklos pavadinimas	Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo užsiėmimai
4.	Veiklos apibūdinimas	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo (toliau – SFA) mokymai organizuojami grupinių užsiėmimų būdu, jų metu ugdomi mokymų dalyvių teorinės ir praktinės fizinio aktyvumo kompetencijos. Teorinės žinios yra integruojamos į praktinių pratybų turinį pagal atitinkamą tematiką. Praktinių pratybų dalyviams formuojami sveikatą tausojančių ir stiprinančių kūno judesių, savarankiško mankštinimosi ir kitų fizinio aktyvumo veiklų įgūdžiai ir įpročiai. Programa sudaryta iš: Individualus fizinio pajėgumo testavimo (prieš programą, po 6 mėn. ir po 12 mėn.); Individualaus fizinio aktyvumo plano sudarymo; Teorinių paskaitų ir grupinių fizinio aktyvumo veiklų.
5.	Veiklos tikslas	Formuoti vyresnių asmenų savarankiškus sveikatinamojo fizinio aktyvumo gebėjimus ir įgūdžius.
6.	Veiklą reglamentuojantys teisės aktai	Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. sausio 22 d. įsakymas Nr. V-119 „Dėl sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo patvirtinimo“.
7.	Suinteresuotų asmenų veiksmai	Asmenys (nuo 64 m. ir vyresni) dėl fizinio aktyvumo užsiėmimų gali kreiptis: ➤ žodžiu – atvykę į Biurą adresu Lietuvininkų g. 18, Marijampolė; ➤ el. p. adresu – ilma.lementauskiene@marijampolesvsb.lt ➤ telefonu – 8 684 18 990

Eil. Nr.	Pavadinimas	Turinys
8.	Specialiosios sąlygos	Atitikmuo tikslinei grupei
9.	Kaina	Paslauga nemokama
10.	Veiklos laikas ir trukmė	Programos trukmė 12 mėnesių, nemažiau kaip 2 kartai per savaitę grupiniuose užsiėmimuose. Užsiėmimo trukmė 45 min.
11.	Atsakingas asmuo	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Ilma Lementauskienė
12.	Veiklos kokybės vertinimas	Pagal atliekamus periodinius dalyvių testavimus
