

Sveikatinimo iniciatyva Zarasų rajone sujungė bendruomenę ir sveikatą

2025-12-22NVO



Vasaknų bendruomenė sėkmingai įgyvendino projektą „NVO įsitraukimo į visuomenės sveikatinimą plėtra“, kurio metu vietos ir aplinkinių vietovių gyventojams buvo teikiamos limfodrenažinio masažo paslaugos.

Projektu siekta stiprinti gyventojų sveikatą, skatinti ligų prevenciją ir didinti nevyriausybiinių organizacijų vaidmenį visuomenės sveikatinimo srityje. Projektinės veiklos suteikė apčiuopiamos naudos – dalyviai pastebėjo gerėjančią savijautą, sumažėjusius tinimus ir nuovargį. Paslaugos buvo ypač aktualios vyresnio amžiaus žmonėms bei asmenims, dirbantiems sėdimą darbą ar patiriantiems didesnius fizinius krūvius.

Limfodrenažinis masažas – moksliskai pagrįsta procedūra, padedanti aktyvinti limfinės sistemos veiklą, gerinti skysčių cirkuliaciją ir stiprinti imuninę sistemą. Ši paslauga ypač naudinga esant tinimams, kraujotakos sutrikimams ar organizmo atsistatymo laikotarpiu. Ypač tinka: vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems kojų ar rankų tinimų; asmenims, turintiems kraujotakos ar veninės sistemos sutrikimų; po ligų, traumų ar operacijų atsistatymo laikotarpiu (pasitarus su gydytoju); mažai judantiems ar sėdimą gyvenimo būdą gyvenantiems žmonėms; siekiantiems pagerinti bendrą savijautą ir stiprinti organizmo atsparumą.

Projekto metu buvo įvertintas paslaugos poreikis ir pritaikomumas vietos gyventojams. Teigiamas dalyvių grįžtamasis ryšys ir augantis susidomėjimas patvirtino tokių iniciatyvų aktualumą Zarasų rajone.

Projektas įgyvendintas Zarasų rajono savivaldybės (2 000,00 Eur) ir Vasaknų bendruomenės (729,90 Eur) lėšomis. Vasaknų bendruomenė dėkoja UAB „Vasaknos“ už suteiktas patalpas, taip pat visiems partneriams ir dalyviams už bendradarbiavimą.

Kviečiame ir toliau aktyviai naudotis limfodrenažinio masažo paslaugomis, pasinaudoti galimybe pagerinti savijautą, sumažinti tinimus, sustiprinti organizmą bei prisidėti prie sveikesnės ir aktyvesnės bendruomenės kūrimo.

Bendruomenė ir toliau planuoja įgyvendinti projektus, stiprinančius vietos gyventojų sveikatą ir bendruomeniškumą.

*Vasaknų bendruomenės inf.*