

Priedas nr. 5

**Pretendentų paraiškos forma nominacijai «Sveiką gyvenimą propaguojanti vietos bendruomenė»**

1. Vietos bendruomenės (bendruomeninės organizacijos) pavadinimas, adresas :

**Panevėžio r. gyventojų bendruomenė Upytės žemė. Linininkų g. 3, Upytės k., Panevėžio r.**

2. Veiklos (įsiregistravimo) metai: **2003 metai.**

3. Faktai, rodantys, kad pastaruosius trejus (3) metus šioje vietos bendruomenėje buvo organizuojami (vyko) šie sveiką gyvenimą (fizinį aktyvumą) skatinantys renginiai:

1. 2017-04-26 organizuota litoterapeutės Orintos Šumanienės paskaita „Kitokie būdai padėti sau nuo įtampos, nerimo, depresijos“.
2. 2017-05-31 organizuota sporto diena skirta Šeimos dienai.
3. 2017-06-27 organizuotas renginys skirtas jaunimo aktyvumo skatinimui. Dažasvydis.
4. 2017-07-08 dalyvauta drakonų valčių ir tinklinio varžybose Ėriškių k. Panevėžio r.
5. 2017-07-12 organizuotas baidarių žygis Minijos upe.
6. 2017-08-07-2017-08-09 organizuota sveikos gyvenimo stovykla, kurios metu vyko dviračių žygis, ekologinis baidarių žygis Nevėžio upe. Tinklinio varžybos, aktyvūs žaidimai.
7. 2017-10-30 organizuota Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidento Eligijaus Valskio paskaita „Sveikos gyvenimo įtaka žmogaus gyvenimo kokybei“.
8. 2017-11-11 dalyvauta pėsčiųjų žygyje "Aukštaitijos keliais".
9. 2017-11-15 organizuotas juoko jogos užsiėmimas, kurį vedė lektorė, saviugdų trenerė Kristina Laučienė.
10. 2017-12-14 organizuotos draugiškos jaunimo tinklinio ir krepšinio 3 prieš 3 varžybos.
11. 2018-04-13 organizuota pavasario talka, kurioje patys aktyviausi buvo bendruomenės vaikai.
12. 2018-05-14 organizuotos Upytės jaunimo tinklinio varžybos.
13. 2018-05-17 organizuotos draugiškos stalo teniso varžybos, bendruomenės pirmininko taurei laimėti.

14. 2018-06-15 organizuojamas dažasvydžio žaidimas.
15. 2018-06-29 organizuojama išvyka į nuotykių parką "Lokės pėda".
16. 2018-07-11–13 organizuojama sveikatingumo stovykla Ustronėje. Dviraičių žygis maršrutu Upytė-Berčiūnai-Naujamiestis-Vadaktėliai-Ustronė. Baidarių žygis Nevėžio upe.
17. 2018-07-14 dalyvauta drakono valčių varžybose Ėriškių kaimo bendruomenės šventėje.
18. 2018-07-16 bendruomeniečiai aktyviai dalyvavo Pound treniruotėje ir virvės traukimo varžybose.
19. 2018-08-04 dalyvauta žygyje "Judėsi - laimėsi", kurį organizavo Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Važiuodami dviračiais ar pasiremami šiaurietiško ėjimo lazdomis nužygiavome 12 kilometrų trasą. Dalyvavome „Afrikietišku būgnu“ praktiniame užsiėmime.
20. 2018-08-25 organizuotos krepšinio triatlono varžybos Upytėje
21. 2019-10-14 organizuojamas tapybos ant vandens praktinis užsiėmimas, kurį vedė edukatorė Rita Klevinskienė. Tapant ant vandens išliejamos emocijos, sutelkiamas dėmesys, gerinama emocinė ir fizinė sveikata.
22. 2018-11-08 – 2019-02-07 organizuotos pilateso treniruotės. Trenerė Kristina Čiplienė.
23. 2019-03-20 organizuojama sveikos mitybos paskaita – praktinis užsiėmimas bendruomenės vaikams. Lektorė gydomosios mitybos specialistė, „Gydanti lėkštė“ įkūrėja Ingrida Kuprevičiūtė.
24. 2019-05-14 organizuojama paskaita-praktinis užsiėmimas „Kaip sportuoti su lauko treniruokliais?“ Trenerė Taisa Balčiūnienė aiškino kaip pradėti lauko treniruotę, kaip paruošti sąnarius ir raumenis, kokius apšilimo pratimus daryti, kaip sportuoti su skirtingais lauko treniruokliais.
25. 2019-06-03 organizuojama Pasaulinė dviračio diena. Minint šią dieną Upytės gyventojai buvo kviečiami į darbą, mokyklą atvykti aplinkai draugiškomis transporto priemonėmis – dviračiais ir paspirtukais.
26. 2019-06-05 – 2019-09-25 Upytiečiai aktyviai dalyvavo Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamoje akcijoje "Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį".
27. 2019-06-20 organizuotos paplūdimio tinklinio varžybos bendruomenės pirmininko taurei laimėti.
28. 2019-08-10 dalyvauta žygyje "Judėsi - laimėsi", kurį organizavo Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Nužygiavome 12 kilometrų trasą Senvagė - Berčiūnai. Dalyvavome „Afrikietišku būgnu“ praktiniame užsiėmime.
29. 2019-10-15 – 2019-11-15 organizuotos viso kūno nuotaikingos Pound ir Zumba treniruotės. Trenerė Audra Petronaitytė.

Pretendentą teikia gyventojų bendruomenės Upytės žemė valdybos narė  Odeta Baltramiejūnienė