



NAUJIENLAIŠKIS

RUDUO 2022



SUSTAINABILITY

HERITAGE

HEALTH

TVARUMAS, PAVELDAS, SVEIKATA

Apie projektą

„Sustainability. Heritage. Health“ (liet. Tvarumas. Paveldas. Sveikata) yra Erasmus+ suaugusiųjų švietimo strateginės partnerystės projektas, priklausantis pagrindinio veiksmo kategorijai „Bendradarbiavimas inovacijų ir dalijimosi gerąja patirtimi tikslais“.

Pagrindinis šio projekto tikslas – susieti Europos kultūrinį paveldą su žmonių sveikata ir aplinkosauga. Projekto uždavinys yra sukurti pėsčiųjų maršrutus ir receptų knygą, kuriuose būtų akcentuota Europos kultūra, skatinami fiziniai pratimai, sąmoningumas, sveika mityba ir įdirbis siekiant tvarumo tikslų. Pėsčiųjų maršrutai, receptų knyga ir visos su projektu susijusios veiklos bus patalpintos į mobiliąją programėlę bei internetinę platformą, prie kurių bus galima prisijungti nuotoliniu būdu.

„National Health Service“ (NHS, liet. Nacionalinis sveikatos centras) rekomenduoja reguliarią mankštą, įskaitant bent vieną 150 minučių trukmės vidutinio intensyvumo fizinę veiklą per savaitę. Šiuo projektu siekiama susieti mankštą su kultūriniu paveldu ir sveika mityba. Atsižvelgiant į projekto dalyvių poveikį vaikščiojimas turi menką neigiamą įtaką aplinkai, kadangi žmonės, praleisdami laiką vaikštant, o ne keliaujant transportu, skatina tvarumą. Pasivaikščiojimai taip pat sukuria progą praktikuoti sąmoningumą bei skatina psichologinę gerovę. NHS teigia, kad sąmoningumas gali lemti didesnę psichologinę gerovę. Vaikščiojimas laikomas viena iš sąmoningumo praktikos formų. Kuriant receptų knygą ir dalyvaujant maisto gamtinimo dirbtuvėse, dalyviai turės galimybę tyrinėti mitybą bei tvarias mitybos sistemas.

Spustelėkite žemiau pateiktas piktogramas bei sekite projekto naujienas:



<https://www.facebook.com/SustainabilityHeritageHealth>



<https://shh-project.eu/>

Informacija apie projektą

Projekto trukmė:
2020 m. rudenio – 2023
m. vasara

Projekto Nr.:
2020-I-UK01-KA204-
078914

Intelektiniai produktai:

-IO1: Pėsčiųjų maršrutų
programa

-IO2: Ekologiškų
receptų knyga

-IO3: Internetinė
platforma ir mobilioji
programėlė

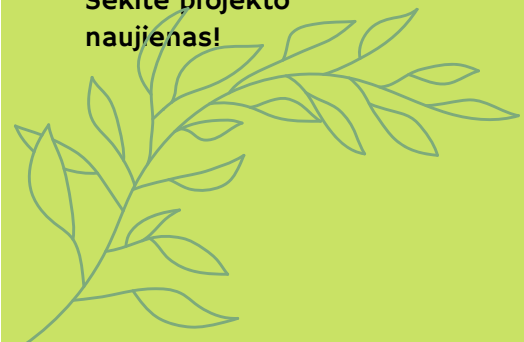
-IO4: Vadovas

Projekto internetinė svetainė:

<https://shh-project.eu/>

<https://www.facebook.com/SustainabilityHeritageHealth>

Sekite projekto
naujienas!



PROJEKTO PROGRESAS

Šiuo metu baigiame kurti pirmuosius tris intelektinius produktus, o netrukus pereisime prie ketvirtojo – SHH projekto vadovo.

Kita stotelė – Atėnai, Graikija, čia vyks jau paskutinis tarptautinis projekto partnerių susitikimas!



MOKYMAI ŠIAURĖS KANTABRIJOJE, ISPANIJOJE

2022 m. spalio mėn. įvyko antrieji projekto mokymai, šįkart daugiausia dėmesio skiriant antrojo intelektinio produkto, partnerių sudarytos receptų knygos, testavimui. Mus priėmusios organizacijos „Abrazo House“ komandos atstovai vedė užsiėmimus tvarios mitybos sistemų tematika, taip pat suorganizavo kalnų žygį, daugiausia dėmesio skiriant sąmoningumui bei sveikatingumui.

Mokymai Ispanijoje (organizatoriai – projekto partneriai „Abrazo House“)



Gilių sodinimas, rinkimas ir lukštenimas.
Drauge gaminame bei ragavome gardžią ir maistingą gilių duoną!

Žygis į Faro del Caballo Santonoje,
po apsilankymo pelkių muziejuje



Laukinių augalų dirbtuvės:
mokėmės, kaip pagardinti patiekalus laukiniais augalais ir kaip iš jų paruošti kūno balzamą

Vietinė Colindres pelkė,
čia slypi daugybė faunos ir floros rūšių

PROJEKTO PARTNERIAI



ŽINIŲ KODAS



Innovation Frontiers

Mind is the limit



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“