

PASLAUGŲ TEIKIMO SUTARTIS

2025 m. sausio 15 d. Nr. SA-25-06

Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, atstovaujamas direktorės Ingos Mackelienės (toliau – Paslaugų gavėjas), ir Kristinos Laučienės, individualios veiklos pažymėjimo Nr. 843475 (kopija pridedama), (toliau – Paslaugų teikėjas), (toliau kiekviena atskirai vadinama Šalimi, o abi šalys kartu vadinamos Šalimis), sudaro šią sutartį (toliau – Sutartis).

Sutartis sudaryta vadovaujantis apklausos žodžiu įsigyti psichologinės gerovės užsiėmimus (toliau – Užsiėmimas), 24 vnt., viešojo pirkimo organizatoriaus sprendimu pripažinus Paslaugų teikėjo pateiktą pasiūlymą laimėjusiu.

Sutartis sudaryta vadovaujantis Lietuvos Respublikos viešųjų pirkimų įstatymu ir Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro supaprastintų mažos vertės viešųjų pirkimų organizavimo tvarkos aprašu.

I. SUTARTIES OBJEKTAS

1. Psichologinės gerovės užsiėmimai. Viso 24 vnt. Užsiėmimo trukmė 2 val. Užsiėmimas organizuojamas apie 20 asmenų dalyvių grupei. Renginiai organizuojami vyresnio amžiaus žmonėms, šešiuose Panevėžio rajono Trečio amžiaus universitetuose. Užsiėmimai vykdomi pagal iš anksto suderintą grafiką. Trumpas renginio aprašymas pridedamas.

II. ŠALIŲ PAREIGOS

2. Paslaugų teikėjas įsipareigoja suteikti Paslaugą – organizuoti 24 psichologinės gerovės užsiėmimų laikotarpiu 2025-01-16 – 2025-12-31, pagal iš anksto suderintą grafiką.

3. Paslaugų gavėjas įsipareigoja sumokėti Sutarties 3 punkte nurodytą kainą.

III. ATSISKAITYMO TVARKA

4. Sutarties kaina – 1 užsiėmimo kaina 320 Eur (du šimtai eurų), kaina iš viso 7680 Eur (septyni tūkstančiai šeši šimtai aštuoniasdešimt eurų).

4.1. Į Sutarties kainą yra įskaičiuoti visi mokesčiai ir visos Paslaugų teikėjo išlaidos. Papildomos Paslaugų teikėjo išlaidos nėra atlyginamos.

4.2. Sutarties galiojimo laikotarpiu kaina perskaičiuojama nebus, išskyrus pasikeitus PVM tarifui. Perskaičiavimas atliekamas per 3 darbo dienas po pasikeitusio tarifo įsigaliojimo ir įforminamas abiejų šalių rašytiniu susitarimu.

4.3. Už suteiktą Paslaugą Paslaugų gavėjas su Paslaugų teikėju atsiskaito pagal išrašytą sąskaitą-faktūrą (po priėmimo/perdavimo akto pasirašymo) ne vėliau kaip per 5 darbo dienas nuo tos dienos, kai į Paslaugų gavėjo sąskaitą buvo įskaitytos ir pervestos pagal projekto įgyvendinimo sutartį (projektas „Prevencinių priemonių, stiprinančių visuomenės sveikatą bei psichologinę gerovę ir atsparumą, skatinimas Panevėžio rajone“, projekto Nr. 25-509-P-0001, projektas finansuojamas Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšomis) paramos lėšos ir ne vėliau kaip per 45 dienų nuo sąskaitos-faktūros pasirašymo dienos.

4.4. Paslaugų gavėjas už Paslaugą su Paslaugų teikėju atsiskaito mokėjimo pavedimu į Sutarties rekvizituose nurodytą banko sąskaitą.

4.5. Apmokėjimas vykdomas eurais. Apmokėjimas laikomas įvykdytu, kai pinigai patenka į Paslaugų teikėjo nurodytą sąskaitą.

IV. ŠALIŲ ATSAKOMYBĖ IR GINČŲ SPRENDIMO TVARKA

5. Paslaugų gavėjas, nepagrįstai uždelsęs atsiskaityti už suteiktas paslaugas nustatytu laiku, moka Paslaugų teikėjui 0,02 proc. delspinigių nuo neapmokėtos sumos už kiekvieną pavėluotą dieną.

6. Jei Paslaugų teikėjas netinkamai vykdo sutartinius įsipareigojimus, jis moka 5 proc. dydžio nuo sutarties 3 punkte nurodytos kainos dydžio baudą. Baudos išskaitomos iš Paslaugų teikėjui mokėtinų sumų.

7. Sutartis gali būti keičiama, papildoma, nutraukiama tik šalims raštiškai susitarus.

8. Ginčai, kylantys vykdant šią sutartį, sprendžiami derybomis. Šalims per mėnesį nesusitarus, ginčai sprendžiami Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

V. SUTARTIES GALIOJIMAS IR NUTRAUKIMAS PRIEŠ TERMINĄ

9. Sutartis įsigalioja nuo jos pasirašymo momento ir galioja iki visiško Šalių įsipareigojimų įvykdymo.

10. Bet kuri Šalis, jei kita nevykdo sutartinių įsipareigojimų ar netinkamai juos vykdo, turi teisę nutraukti Sutartį raštiškai įspėjus apie tai antrąją Šalį prieš 30 dienų.

11. Sutartis sudaryta dviem egzemplioriais, turinčiais vienodą teisinę galią, po vieną kiekvienai sutarties šaliai.

VI. ŠALIŲ ADRESAI IR REKVIZITAI

Panevėžio r. sav. visuomenės sveikatos biuras
Kodas 301845541
Beržų g. 50, Panevėžys
Tel. 845433093
Luminor Bank AS bankas, banko kodas 40100
A/s. Nr. LT914010041200506634

Kristina Laučienė
Individualios veiklos Nr. 843475
J. Franko g. 16-14, Vilnius
Tel. +37065947432
AB Swedbank bankas, banko kodas 73000
A/s. Nr. LT707300010156623338

Direktorė
Inga Mackeliene



A. V.

Savininkė
Kristina Laučienė

A. V.

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS UŽSIĖMIMŲ PROGRAMA

Užsiėmimų programos temos:

Dėmesingumo ir streso valdymo praktikos

Juoko joga: streso, įtampos įveikos praktikos

Emociniai poreikiai ir integracija: teorija ir praktika

MOKYMŲ TIKSLAS - Suteikti dalyviams žinių ir praktikų, kaip:

- **Siekti ir palaikyti psichologinę sveikatą;**
- Išmokti atpažinti emocinius poreikius, taikyti žinias praktiškai;
- Išmokti save palaikyti bet kokioje situacijoje ir kokybėje (klaidų tikimybė ir grįžtamojo ryšio auditas);
- Sumažinti nerimą ir didinti atsipalaidavimą;
- Atkurti ir gerinti bendravimo įgūdžius;

JUOKO JOGOS NAUDOS:

Juoko Jogos koncepcija grindžiama moksliškai įrodytu faktu, kad žmogaus organizmas negali atskirti dirbtinio ir tikro juoko, o nauda sveikatai suteikiama ta pati. Juoko jogos metu:

- Normalizuojamas kraujo spaudimas;
- Reguluojamas cukraus kiekis kraujyje;
- Išsiskiria hormonai endorfinai. Praktiką atliekant reguliariai, keičiasi organizmo hormoninė terpė – daugiau išsiskiria laimės ir pasitenkinimo hormonų: dopaminas, oksitocinas, serotoninas;
- Išsiskiria medžagos, malšinančios skausmą;
- Gerėja žarnyno veikla;
- Dirba daugelis raumenų grupių: veido, kojų, nugaros, pilvo, kas leidžia pajusti ten sukauptas įtampas bei įgyvendinti paleidimą, atsipalaidavimą;
- Dėl juoko metu vykstančio efektyvaus kvėpavimo, kūnas ir smegenys yra aprūpinami 25 proc. daugiau deguonies;
- Juoko jogos sesijos metu dalyviai mokosi ir atgamina socialinius įgūdžius – čia daug asmeninio akių kontakto, taip pat ir prisilietimų, vaidmenų žaidimų;
- **Juoko joga padeda palaikyti emocijų balansą;**
- Pasaulyje juoko jogos pagalba yra gydomi: depresija, vėžys (ypač plaučių), nerimo priepuoliai bei panikos atakos, širdies ligos ir hipertenzija;
- Juoko jogos metu stiprinama imuninė sistema;
- Besijuokiantis žmogus jaučiasi gyvybingas, lengviau kuria rūpesčiu ir pasidalinimu grįsti santykius.

SĄMONINGUMO LAVINIMO METODAI

Pasaulyje sąmoningumas (angl. Mindfulness) jau kuris laikas yra viena aktualiausių saviugdos temų. Sąmoningumo praktikos nauda yra didžiulė. Ugdydami sąmoningumą, išmoktame priimti patirtį, todėl gebame veiksmingiau įveikti baimę, nerimą, liūdesį, depresiją, fizinį skausmą, priklausomybes ir tarpusavio santykių nesklandumus – visus tuos dalykus, kuriuos apsunkina nenoras įsileisti tam tikrus jausmus, mintis ar kitokią patirtį. Sąmoningumas

padaeda pamatyti ir priimti daiktus, situacijas tokius, kokie jie yra. Paprastai mokymosi procese pasitelkiami kūno sąmoningumo pratimai, kurie leidžia lavinti „Stebėtojo“ ir „Tyrinėtojo“ rolę savyje. Mūsų kūnas nuolat perduoda tam tikrus signalus, t.y. informaciją. Išmokę šią informaciją skaityti, tampa paprasčiau suprasti ne tik savo asmeninius motyvus, bet ir kitų žmonių. Tai **palengvina bendravimą, lavina savivoką bei empatiją.**

EMOCINIAI POREIKIAI: TEORIJA IR PRAKTIKA

Programos tikslas – supažindinti mokymų dalyvius su pagrindinėmis emocijomis, kurios yra esminiai žmogaus psichologinės patirties komponentai. Remsiuosi moksliniais tyrimais, kurie padeda gilinti mūsų supratimą apie emocijų kilmę, jų funkcijas ir poveikį kasdieniame gyvenime. Pagrindinė šios programos tema – penkios bazinės emocijos, kurias apibrėžė žymus amerikiečių psichologas Paulas Ekmanas: džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis ir šleikštulys.

Moksliniai faktai:

Remiantis Paulio Ekmano tyrimais, šios penkios emocijos yra universaliai išreikštos ir atpažįstamos įvairiose kultūrose (Ekman, 1992). Emocijos, kaip ir jų atvaizdai – veido išraiškos, yra įgimos ir genetiniu lygiu įkoduotos. Ekmanas nustatė, kad visi žmonės, nepriklausomai nuo jų kultūrinės kilmės, sugeba atpažinti ir reaguoti į šias bazines emocijas.

Taip pat šių emocijų išraiškos turi aiškią biologinę funkciją. Baimė ir pyktis padeda apsisaugoti nuo grėsmių, liūdesys ir šleikštulys – padeda atstatyti pusiausvyrą po neigiamų patirčių, o džiaugsmas – **skatina bendradarbiavimą ir socialinius ryšius, kurie yra svarbūs išgyvenimo ir bendruomenių stiprumui.**
