

Projektų, finansuojamų Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, konkursų organizavimo ir šių projektų finansavimo sutarčių sudarymo ir vykdymo tvarkos aprašo
12 priedas

PROJEKTO GALUTINĖS ATASKAITOS SANTRAUKA

2020-10-01

(data)

Projekto pavadinimas	Trenkturas, VŠĮ
Projekto vykdytojas	Judėjimas žygiuose - sveikata ir žinios
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2019-08-01 – 2020-08-31
Skirta fondo lėšų (Eur)	70 000,00
Panaudota Fondo lėšų (Eur)	70 000,00
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma (eur)	12 352,62
Projekto tikslas	Didinti Lietuvos gyventojų, ypač senjorų, fizinį aktyvumą, edukuoti juos apie fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbą per dalyvavimą masiniuose pėsčiųjų sveikatingumo žygiuose.
Tikslinės grupės	Projekto tikslinė grupė - tai privatūs įvairaus amžiaus asmenys tame tarpe ir pensinio amžiaus asmenys (senjorai), organizacijos, bendruomenės besidominčios žygiais fiziniu aktyvumu ir sveikatos svarba mūsų gyvenime. Projekto metu bus siekiama įtraukti didesnę skaičių dalyvių iš senjorų tarpo, skatinant jaunesnio amžiaus žmones dalyvauti kartu su savo seneliais ir tėvais ir taip rūpintis jų fiziniu aktyvumu, sveikata ir edukacinėmis žiniomis. Tikslinė grupė yra aiški ir jau suformuota strategija tikslinei grupei pritraukti, numatyti konkretūs veiksmai, padėsiantys įtraukti tikslinę grupę į numatytas veiklas.
Dalyvių skaičius tikslinėse grupėse	Projekto tikslinė grupė sudaro 16 tūkst. dalyvių (iš jų - 500 senjorų). Pasiskirstymas pagal organizuojamus 4 žygius - 16 tūkst. dalyvių (iš jų - 500 senjorų). Planuojami žygiai: žygis „Prie Nemuno“ – 5000 dalyvių (iš jų 156 senjorai), „Karjerų žygis“ - 3000 dalyvių (iš jų 94 senjorai), žygis „Pėsčiomis pajūriu“ – 5000 dalyvių (iš jų 156 senjorai), „Žiemos žygis“ - 3000 dalyvių (iš jų 94 senjorai). Projekto apimtyje išskirsime 2 tikslines grupes iki 65 ir po 65 metų.
Vykdytos veiklos	5.1.1.1. Organizuoti ir įgyvendinti žygį „Prie Nemuno“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos. 5.1.1.2. Organizuoti ir įgyvendinti „Karjerų žygį“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.

	5.1.1.3. Organizuoti ir įgyvendinti žygį „Pėsčiomis pajūriu“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos. 5.1.1.4. Organizuoti ir įgyvendinti „Žiemos žygį“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.											
Kaip buvo vertinama, ar pasiektas projekto tikslas, įvykdytų veiklų efektyvumas	Kiekvienas dalyvis registravosi į žygį internetinėje registracijoje nuroydamas duomenis arba atvykęs į žygį. Dalyviai pildė anketas, kurios ir padėjo nustatyti pagal užpildžiusių dalyvių duomenis kiek: 1. Tinkamai apšilo raumenis prieš pradėdant fizinę veiklą - žygį pėsčiomis, 2. Tinkamai atvėsino bei pratempė raumenis po fizinio krūvio baigę žygį, 3. sužinojo apie kasdieninio fizinio aktyvumo svarbą, 4. Sužinojo apie sveikos mitybos principus.											
Projektu pasiekti rezultatai			Senjorai		Tinkamai apšilo raumenis prieš pradėdant fizinę veiklą - žygį pėsčiomis		Tinkamai atvėsino bei pratempė raumenis po fizinio krūvio baigę žygį		Sužinojo apie kasdieninio fizinio aktyvumo svarbą		Sužinojo apie sveikos mitybos principus	
	Projekto veiklos	Dalyvių sk.	Skaičius	% nuo dalyvių	Skaičius	% nuo dalyvių	Skaičius	% nuo dalyvių	Skaičius	% nuo dalyvių	Skaičius	% nuo dalyvių
	5.1.1.1. Organizuoti ir įgyvendinti žygį „Nemuno kilpomis“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.	3804	134	3,5%	388	10,2%	669	17,6%	1894	49,8%	1688	44,4%
	5.1.1.2. Organizuoti ir įgyvendinti „Karjerų žygį“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.	4517	102	2,3%	465	10,3%	776	17,2%	2366	52,4%	2037	45,1%
	5.1.1.3. Organizuoti ir įgyvendinti žygį „Pėsčiomis pajūriu“ su edukacine programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.	4295	161	3,7%	511	11,9%	652	15,2%	2138	49,8%	1833	42,7%
5.1.1.4. Organizuoti ir įgyvendinti „Žiemos žygį“ su edukacine	5772	107	1,9%	548	9,5%	617	10,7%	2112	36,6%	2176	37,7%	

	programą dėl fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos svarbos.											
	Iš viso:	18388	504		1912		2714		8510		7734	
Projekto tęstinumas	<p>VšĮ „Trenkturo“ žygiuose dalyvavusių dalyvių skaičius kasmet auga dešimt tūkstančių dalyvių, tad dalyvių skaičių ateityje ir toliau sieksime didinti. Populiarinsime savo žygius vykdysime tęstinę žygių organizavimo veiklą, organizuodami 5-10 masinių žygių per metus pritraukiant visas kartas ir skatinant jų fizinį aktyvumą, atitinkamai adaptuojant trasas visos amžiaus grupėms ir atsižvelgdami į senjorų poreikius. Esame lyderiai tarp Pabaltijo šalių organizuojant žygius jau daugiau nei 4 metai. Projekte numatomi vykdyti 4 žygiai taps tradicija kiekvienais metais organizuojamų žygių pritraukiant visas kartas, tame tarpe senjorus, skatinant fizinį aktyvumą. Senėjant visuomenei apie 2 % kiekvienis metais ir atsižvelgiantį tai, kad mažiausias fizinis aktyvumas yra pastebimas 65 arba daugiau metų amžiaus grupėje sieksime į žygius pritraukti kuo daugiau senjorų. Po projekto įgyvendinimo likslas ir toliau didinti senjorų dalyvaujančių žygiuose skaičių kas met. Žygiuose spręsimė fizinio aktyvumo problemą ir akcentuosime sveikos gyvensenos svarbą. Subursime aktyvių dalyvių grupes. Akcentuosime senjorų galimybę gyventi aktyviau ir sveikiau. Vykdydami tęstinę veiklą daug metų skatinsime kiekviename gyvenimo tarpsnyje būti aktyviais ir gyventi sveikiau. Išugdysime aktyvių žygeivių kartą taip ateityje senjorais tapusių kartą paskatindami juos gyventi sveikiau ir aktyviau. Žygių metu ir toliau su įvairiomis kartomis spęsimė ne tik fizinio aktyvumo bet ir sveikos gyvensenos svarbiausias problemas, skatinsime visuomenę, tame tarpe ir senolius būti fiziškai aktyvesniais. Organizuodami žygius, planuodami trasas, tęsdami savo veiklą apjungti visas kartas trasas pritaikysime įvairaus amžiaus ir fizinio aktyvumo grupėms. Kviesime sveikos gyvensenos ekspertus vesti edukacinius užsiėsimus žygių metu. Turime jau dabar nemažą skaičių entuziastų ir renginio rėmėju, kurie ateityje planuoja remti mūsų renginius.</p>											

Santrauką parengęs asmuo

Inga Bindoriūtė - Šikailova

(vardas, pavardė)

(parašas)

Įstaigos vadovas

Deividas Urbonavičius

(vardas, pavardė)

(parašas)