



Project

“Forever Young 65+”

SRF-FAV-2019-1-0162

lect. dr. V. Kontautiene
assoc. prof. dr. A. Budreikaite

International Virtual Workshop “Managing Outdoor Activities during Covid Period”
11th December 2020

Project implemented by **Klaipeda University**

Project duration **2019-04-01 - 2021-09-30**

Project administration team:

Project manager: prof. dr. Asta Šarkauskienė

Project's physical activities coordinator: lect. dr. Vytė Kontautienė

Project financier: Julia Jozapavičiene

The project "Forever Young 65+" is co-financed by the State Sports Support Fund, which is administered by the Ministry of Education, Science and Sports and the Education Exchange Support Fund.



THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

Although many Lithuanian policies identify healthy lifestyle as an essential component of one's quality of life, the significant role of physical activity is still insufficiently understood. Physical activity of older people in Lithuania is poorly promoted in social and health care systems. Older people lack detailed knowledge about the health benefits of physical activity.

The project "Forever Young 65+" tackles the problem of insufficient physical activity of older people (65 years and older).

The target group of the project is members of the senior community of Klaipeda (about 300 participants).

PROJECT GOAL AND OBJECTIVES

The aim of the project is to develop optimal physical activity habits of older people.

Project objectives:

1. To determine the extent and frequency of physical activity, capacity and health status of older people.
2. To develop and implement a program to promote physical activity of older people.
3. To determine the physical activity habits of older people and their literacy in the field of physical activity.

The 1st stage of the project is DIAGNOSIS

PROJECT RESEARCH GROUP:



ASTA ŠARKAUSKIENĖ
PROFESSOR, DR.



ROLANDAS JANČIAUSKAS
LEKTORIUS, DR.



VYTĖ KONTAUTIENĖ
LEKTORĖ, DR.



ASTA BUDREIKAITĖ
DOCENTĖ, DR.



SIGITA DERKINTIENĖ
LEKTORĖ, DR.

RESEARCH IN THE PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF SENIORS

Physical activity research (Prof. dr. A. Šarkauskiene)

Physical activity in the elderly was assessed using the Community Health Activities Model Program for Seniors (CHAMPS) physical activity self-report questionnaire. 230 questionnaires were distributed.

Physical fitness research (lect. dr. R. Jančiauskas)

Tests:

- ✓ Standing up and sitting down on a chair;
- ✓ lifting hands while holding weights;
- ✓ 6-minute walking test;
- ✓ Sitting on a chair and reaching forward;
- ✓ Upper body mobility test.

The study involved 120 seniors.

RESEARCH IN THE PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF SENIORS

Research of health condition and well-being (assoc.prof. dr. A. Budreikaitė)

230 questionnaires were distributed.

Body composition research (lect. dr. S. Derkintiene)

120 elderly people participated in this study.

Research of quality of life (lect. dr. V. Kontautiene).

230 questionnaires were distributed.

Asta Šarkauskienė

INDIVIDUALIOS FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMOS SUDARYMAS



The 2nd stage of the project is the DEVELOPMENT
OF PHYSICAL ACTIVITY HABITS

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

The data of the study of physical activity became the basis for the development of a **Physical activity program for older people** (author Prof. Dr. Asta Šarkauskiene), which develops literacy in the field of physical activity and physical activity habits.

The implementation of the physical activity program creates an opportunity for older people to participate in physical activities free of charge according to their physical capacity and state of health.

Systematic participation has raised awareness of the health benefits of physical activity.

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

Attractive physical activities that meet the needs of older people have been proposed.

We have planned out physical activity sessions promoting the development of physical activity of older people (duration 18 months, 150 physical activity sessions for each group, duration of one session 1,5 hours).

If desired, an individual physical activity program is drawn up and consultations on its implementation are provided.

***Vyte Kontautiene, Asta Budreikaite ,**
Klaipeda university (Lithuania)*

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

Attractive physical activities that meet the needs of older people have been proposed. Physical activities are performed four times a week.

Monday: **Strengthening exercises for various muscle groups** (kalanetics, pilates, breathing and muscle strengthening exercises, etc.). Responsible person - Bronė Švitrienė.

Tuesday: **Dance elements.** Responsible person - Irena Bučinskienė.

Wednesday: **Forest therapy:** increasing aerobic activity. Responsible person - Asta Tutlienė.

Thursday: Physical activities according to individual needs. Responsible person - Bronė Švitrienė.

***Vyte Kontautiene, Asta Budreikaite ,**
Klaipeda university (Lithuania)*

PHYSICAL ACTIVITY MANAGERS



BRONĖ ŠVITRIENĖ
ASSOCIATE PROFESSOR



IRENA BUČINSKIENĖ
LECTOR



ASTA TUTLIENĖ
ASSISTANT

STRENGTHENING EXERCISES FOR VARIOUS MUSCLE GROUPS











VIDEO : <https://www.srf.lt/karantino-metu-klaipedos-seniorai-sportuoja-aktyviai-ir-saugiai/>

FOREST THERAPY











DANCE ELEMENTS







THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

BENEFITS

Participation in the physical activity promotion program

- ✓ creates favorable conditions for the development of *learning opportunities* for older people,
- ✓ increases their *literacy in the field of physical activity*,
- ✓ as well as utilizes *free services* to determine their *physical condition* by attending physical activity classes
- ✓ that help form *healthier habits* of older people.

Vyte Kontautiene, Asta Budreikaite ,
Klaipeda university (Lithuania)

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

BENEFITS

- The project participants acquire *knowledge* and *abilities* to *be physically active*,
- have opportunities to *learn new skills*,
- thus enabling *better adaptation to the modern world*
- and reducing *social exclusion*.
- The *communication needs* of older people to find like-minded people to spend their leisure time with while being physically active are met.

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

Under the second global quarantine, the implementers of physical activity projects have to decide how to continue the started activities. The organizers of the project "Forever Young 65+" invited seniors to be physically active remotely and published information on the website of Klaipeda University:

<https://www.ku.lt/svmf/sveikatos-mokslu-fakultetas/treciojo-amziaus-universitetas/projektas-amzinai-jaunas-65/>

Instrukcija

Pirmos savaitės (lapkričio 3-6 d.) planas

Antros savaitės (lapkričio 9-13 d.) planas

Trečios savaitės (lapkričio 16-20 d.) planas

Ketvirtos savaitės (lapkričio 23-27 d.) planas

Penktos savaitės (lapkričio 30 - gruodžio 4 d.) planas

Šeštos savaitės (gruodžio 7-11 d.) planas

Septintos savaitės (gruodžio 14-18 d.) planas

Aštuntos savaitės (gruodžio 21-23 d.) planas

Fizinio aktyvumo dienoraštis



AMŽINAI
JAUNAS
65+

PROJEKTO TIKSLAS:
Ugdyti vyresnio amžiaus žmonių optimalaus fizinio aktyvumo įpročius.

PROJEKTO TRUKMĚ

2019-04-01 — 2021-09-30

FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA

FUNKCINĖ TREINIUOTĖ
(kalenerika, pilatesas,
kėdėjimo ir laurinio
slėptinio pratimai ir kt.)

PRIMA DIENA
15.30-17.00

VADOMAS:
doc. R. Švirienė
mob. tel. 86 71064

SOWAN

(Copyright, 1999, by
Scientific & Technical
Publishing Co., Inc.)

ANTRADIENAS

VADOVAS:
lekt. L. Bučinskienė
mob. tel. 061497198

MISKÓ TERÁPIA

(Vasos, estradas,
Kilómetros semarrestos,
países de luz.)

TREČIAJAS

VADOVAS:
asist. A. Štulenė
mob. tel. 86983408

FIZINIS AKTYVUMAS

(Pagal individualius poreikius)

KETVIRTADIENIAS

VADOVAS:
doc. B. Švitrtinec
mob. tel. 86710649

COVID-19

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

In preparation for the second wave of quarantine for Covid-19, participants of the project „Forever Young 65+“ were trained how to use information technology. Seniors were helped by their children or grandchildren.

The online physically active program can be used not only by the project participants, but also by everyone who wants to move. This invitation to join the project remotely and be physically active was published in Klaipeda city newspaper "Vakarų ekspresas" ("West Express").



Vakarų ekspresas



2020 M. GRUODŽIO 10 D., KETVIRTADIENIS. NR. 181 (8243)

WWW.VE.LT

Prenumerata 2021 m. 49 Eur*

* Kauno finansinio universiteto, Klaipėdos universiteto ir kitų mokyklų gyventojams kaina 74 Eur.

Paskutinė galimybė už mažiausią kainą

tus nedelsiant bus pradėti statybos darbai, kurių pabaiga numatyta 2023 metų pabaigoje", - „Alfa.lt" sakė Vidaus vandens kelių direkcijos generalinis direktorius **Vladimiras Vinokurovas**.

Projekto rangos darbų sutartis su UAB „Tilsta" pasirašyta 2020 m. rugsėjo 25 d., projektavimo paslaugų sutartis su UAB „Sweco" - 2020 m. rugsėjo 1 d.

Pasak V. Vinokuro, vykdamas projektą planuojama bunomis sureguliuoti Nemuno upės vagą nuo Kauno iki Nemuno žiočių, siekiant sudaryti sąlygas užtikrinti teisės aktais nustatytus tarptautinio E41 vidaus vandens kelių lygį, plotį, posūkio spindulį.

Projektą planuojama įgyven-

liu maršrutu Klaipėda-Kaunas, tai padės sumažinti oro taršą, kas Lietuvai ypač aktualu", - pabrėžė V. Vinokurovas.

Vidaus vandens kelių direkcija optimistiškai prognozuoja, kad pirmaisiais metais po projekto įgyvendinimo Nemunu būtų pervežama 350 000 tonų, 2030 metais - 430 000 tonų krovininių permetus. Šiandien kroviniai Nemunu praktiškai nėra gabenami, nes nėra infrastruktūros, nėra paruošto kelio.

Nemato ekonominės logikos

Tačiau viešintis nepanoręs krovininių pervežimo verslo atstovas „Vakarų ekspresui" tikino,

upė-jūra tipo laivus ir krovinius tiesiai gabenti į kaimynines Baltijos jūros valstybes", - svarstė pašnekovas. Tačiau tokiam projektui Nemunas yra per sekus, pralaidumo neatitinka ir maršrute esančių tiltų aukštis.

„Politikai skaičiuoja sau, verslas dirba sau. Šiandien kroviniai Nemunu į Klaipėdą neplukdomi. Projektas galbūt bus naudingas pramoginei laivybai, kelionėms į Nidą. Tačiau ar tam pateisinamos tokios išlaidos?", - retoriškai klausė pašnekovas.

Tačiau jokios abejonės projekto jau nebesustabdytų, o ministerija planuoja pirkti įvairias studijas, kurios ir turėtų pagrįsti į Nemuną dedamus milijonus.



Patikslino. Vyriausybė trečiadienį patikslino karantino ribojimų nuostatas dėl profesinio mokymo įstaigose ir aukštesiose mokyklose studijuojančių studentų praktikos. Nustatyta, kad profesinių mokymo įstaigų mokiniai ir aukštųjų mokyklų studentai privalomas praktikas, kvalifikacijos tobulinimą, praktinius mokymus, kurių neįmanoma atlikti nuotoliniu būdu, per karantiną galės atlikti įprastu (kontaktiniu) būdu, laikydamiesi asmenų srautų valdymo, saugaus atstumo ir kitų valstybės lygio ekstremalios situacijos operacijų vadovo sprendimais nustatytų saugos sąlygų.

Etika. Vyriausioji tarnybinės etikos komisija nustatė, kad buvęs Pagėgių meras ir buvęs parlamentaras supainiojo interesus, kai tryliką kartų atstovavo savo valdomai įmonei „Kalibrus" su Pagėgių savivaldybės administracija šiemet sudarant sutartis ir susitarimus dėl rangos, kraštovaizdžio formavimo ir ekologinės būklės gerinimo, rekonstrukcijos bei kitų darbų atlikimo. Komisija rekomendavo savivaldybei sutartis naikinti ar keisti.

COVID-19. Per pastarąsias tris savaites daugiausia koronavirusinės infekcijos (COVID-19) atvejų - 10 979 - registruota Vilniaus apskrityje. Tai sudarė ketvirtadalį visų per šį laikotarpį Lietuvoje nustatytų infekcijos atvejų. Didžiausi protrūkiai fiksuoti gydymo, socialinės globos įstaigose.

Priežastys. Kauno pedagogų kvalifikacijos centras su švietimo bendruomene suvienijo jėgas bendrai iniciatyvai, pristatydami priemonių planą, kaip gerinti matematikos mokymo(si) pasiekimus. Projekto autoriai nusietaikė į dvi, jų nuomone, esmines problemas - pamokų skaičiaus trūkumą ir nepakankamą auklėtinių motyvumą.



Gerb. senjorai,

Klaipėdos universitetas vykdo projektą „AMŽINAI JAUNAS 65+" (Nr. SRF-FAV-2019-1-0162), kurio tikslas - ugdyti vyresnio amžiaus žmonių optimalius fizinio aktyvumo įpročius, kad asmuo kuo ilgiau išliktų sveikas, būtų aktyvus pilietis, savarankiškas ir darbingas.

Senjorams siūlomoms patrauklios nemokamos fizinio aktyvumo veiklos, organizuojamos atsižvelgiant į jų sveikatą ir fizinę būklę, pageidaujantiems teikiamos individualios konsultacijos (tel. 8 46-398539) dėl fizinio aktyvumo namuose.

Karantino metu fizinio aktyvumo veiklos vykdomos nuotoliniu būdu, todėl dalyvauti kviečiame kuo platesnį senjorų ratą. Kiekvieną savaitę Klaipėdos universiteto tinklapyje pateikiamas fizinio aktyvumo planas keturioms dienoms. Prisijungti paprasta - tereikia į Google paiešką įvesti šią nuorodą: <https://www.ku.lt/svmf/sveikatos-mokslu-fakultetas/treciojo-amziaus-universitetas/projektas-amzinais-jaunas-65/>

Projektas „Amžinai jaunas 65+" bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

COVID-19

THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

A 4-day physical activity program consisting of various exercises is published weekly on the website of the Third Age University of the Faculty of Health Sciences of Klaipeda University.

Recordings of exercise videos were prepared for a specific age audience. Exercise meets the recommendations of health professionals. The aim of different kinds of exercises is to improve aerobic capacity, strength, flexibility and balance. Information about healthy nutrition, emotional well-being is included.



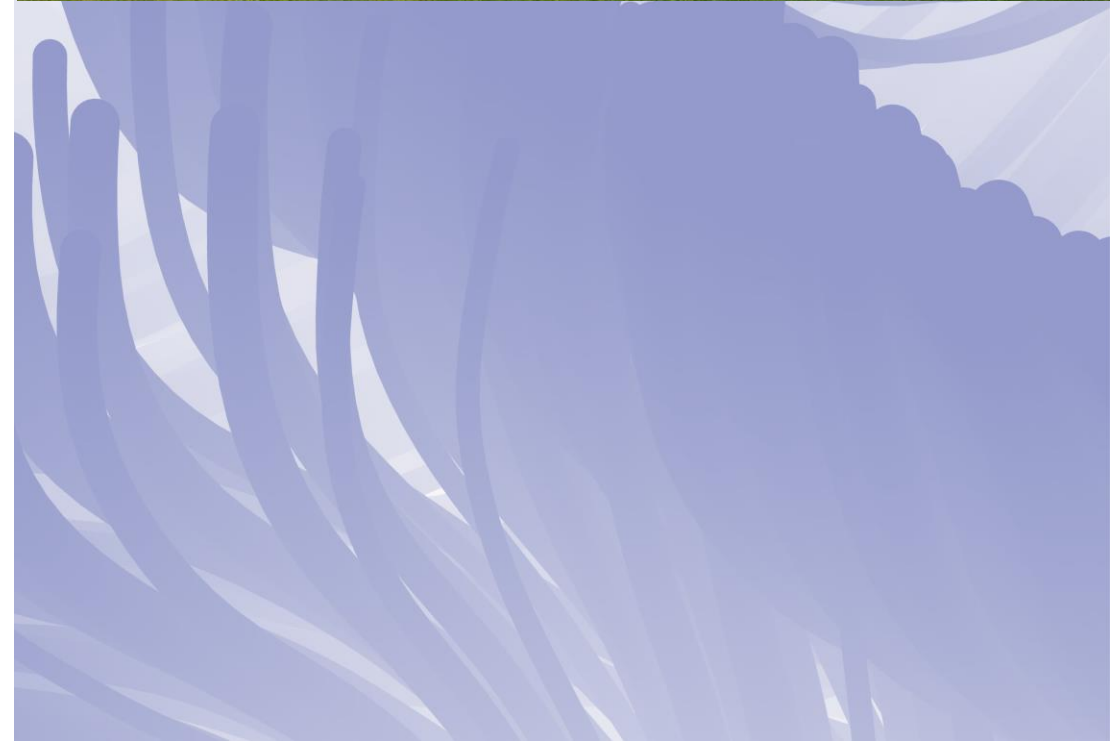
THE PROJECT "FOREVER YOUNG 65+"

"Project participants have repeatedly praised us for the fact that physical activities are interesting and are led by specialists of similar age. Seniors are a specific audience, their activity and desire to move remotely is surprising, and at the same time very pleasing," - says the project manager prof. dr. A. Šarkauskienė.

We, the project organizers, strongly encourage seniors:

"Be self-confident. Only in the beginning it may seem difficult, and then you will learn and everything will be easy to overcome. "

***Vyte Kontautiene, Asta Budreikaite ,
Klaipeda university (Lithuania)***



COVID-19

EXERCISE AT HOME: KLAIPEDA SENIORS EXERCISE AND LEARN TO USE TECHNOLOGY

The Sports Support Foundation (SRF) has recognized the remote implementation of the project „Forever Young 65+” as a success story:
<https://www.srf.lt/sportuok-namuose-klaipedos-seniorai-mankstinasi-ir-mokosi-naudotis-technologijomis/>

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS

Įkvėpti judėti



Pradžia Apie fondą Kvietimai ▾ Naujienos Sėkmės istorijos D.U.K. Kontaktai

Sportuok namuose: Klaipėdos senjorai mankštinasi ir mokosi naudotis technologijomis

Sporto rėmimo fondas > Sėkmės istorijos > Sportuok namuose: Klaipėdos senjorai mankštinasi ir mokosi naudotis technologijomis



2020 lapkričio 20 d.

Dėl šalyje įvesto antrojo visuotinio karantino užsidarius sporto klubams, nevykstant grupiniams sporto užsiėmimams, kai kurių fizinį aktyvumą skatinančių projektų įgyvendintojams tenka pasukti galvą, kaip tęsti pradėtą veiklą. Klaipėdos universiteto (KU) projekto „Amžinai jaunas 65+” rengėjai senjorus sportuoti nuotoliniu būdu pakvietė per pirmąjį karantiną, o dabar jų prisijungti net nereikėjo raginti.

Kaip pasakoja projekto viena iš autorių ir vadovė, KU Sveikatos mokslų fakulteto profesorė dr. Asta Šarkauskienė, jų projektas, prasidėjęs 2019 m. pavasarį, aprėpia įvairias veiklas, viena iš kurių – vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo veiklų organizavimas. Fizinio

THE PROJECT

"FOREVERYOUNG 65+"

Expected results:

- 1) Increased participation of older people in physical activities (around 200 new people).
- 2) The physical activity of the project participants will increase by 30% (at the end of the project 70% of the project participants will reach the recommended overall physical activity rate of 10,000 steps per day).
- 3) Literacy of older people (65 years and older) regarding physical activity will increase (80% of the study participants will know their physical capacity, will understand the importance of physical activity for health, will know the recommended physical activity).

***Vyte Kontautiene, Asta Budreikaite ,**
Klaipeda university (Lithuania)*



THANK YOU FOR YOUR TIME