

Įdomus ir spalvingas senjorų pasaulis

Šiuolaikinėje visuomenėje vyresnio amžiaus žmonės dažnai atsiduria socialinėje paraštėje, tačiau senėjimas nebūtinai turi lemti atsitraukimą ar pasyvumą. Tai gali būti naujas aktyvaus mokymosi ir bendravimo etapas, jei tik sudaromos tinkamos sąlygos. „Senjorų pasaulis“ – platforma, kviečianti žmones išlikti aktyvius ir įsitraukusius, nepriklausomai nuo amžiaus. Apie šią bendruomenę kalbamės su jos įkūrėja Vida Greičiuviene.

Ramutė ŠULČIENĖ

Organizuoti veiklas vyresniems žmonėms V. Greičiuvienei – anokia naujiena. Pašnekovę visuomet supo ilgaamžiai senjorai, pavyzdžiui, mamos teta sulaukė net 101 metų. „Visą gyvenimą rengiau išvykas savo artimiesiems senjorams: mamai, tetai, pusbrolių tėvams. Visi kartu apvažiavome Lenkiją, Latvijos pajūrį. Mačiau, kokios jiems tos kelionės yra svarbios ir kiek daug entuziazmo, sveikatos, optimizmo suteikia“, – prisimena moteris.

Lemtinga idėja įkurti „Senjorų pasaulį“ V. Greičiuvienei gimė perskaičius straipsnį apie Alytaus senjorų darželį. Apsilankiusi ten suprato, kad gali padaryti dar geriau. Taip po truputį pradėjo dėti „Senjorų pasaulio“ viziją. „Vieną vakarą, važiuodama namo iš darbo, galvojau, kaip atrodytų patalpos, kokios veiklos vyktų. Į kairę ir į dešinę dalijausi savo idėja ir nesutikau nė vieno žmogaus, kuris būtų pasakęs, kad užsiimu nesąmonėmis. Priešingai, daugelis matė didelę šios veiklos prasmę. Kai pagaliau nutariau palikti darbą ir nerti į „Senjorų pasaulį“, visa šeima mane besąlygiškai palaikė – tokia stipri buvo mano vizija. Vyras ir dabar ne tik remia ir palaiko mane morališkai bei finansiškai, bet ir siunčia straipsnių apie sveiką senėjimą kitose šalyse nuorodas“, – šypsodamasi pasakoja pašnekovė ir priduria, kad „Senjorų pasaulis“ yra jos pačios ateitis.

Vienija 3 tūkst. senjorų

Iš pradžių planuota kurti fizinį dienos centrą Antakalnyje, sparčiausiai senstančiame Vilniaus mikrorajone, tačiau pandemija pakoregavo planus.

„2020-ųjų Kalėdoms organizavome pirmąjį nuotolinį susitikimą per „Zoom“. Iš pradžių kalbėjome apie šeimos tradicijas. Vėliau perėjome prie paskaitų. Jos vykdavo kiekvieną ketvirtadienį ketvirtą valandą ir tebevyksta iki šiol. Vieni pirmųjų mūsų lektorių buvo kunigas Ričardas Doveika ir prof. Eugenijus Laurinaitis. Paskaitų įrašai yra prieinami ir šiandien, o prieš penkerius metus pateikta informacija nepaseno. Taigi nėra dienos centro, kuriame tilptų daugiausia 30 žmonių, bet yra virtuali platforma, vienijanti beveik 3 tūkst. narių – tiek šiandien turime naujienlaiškių prenumeratorių. Į populiariausias paskaitas „Zoom“ platformoje jungiasi 300 dalyvių, o tie, kurie netelpa, klausosi paskaitų gyvai per „YouTube“, – aktyvia bendruomenė džiaugiasi V. Greičiuvienė.

Keturi veiklos ramsčiai

Šiandien „Senjorų pasaulis“ savo veiklas grindžia keturiais pagrindiniais moduliais: ketvirtadienio paskaitomis, „Senjorų pasaulio“ klubu, savanorystėje ir stovyklomis.

Ketvirtadienio paskaitos yra nemokamos, atviros visiems, vyksta nuotoliniu būdu. Te-

mos – labai įvairios: skaitmeninis raštingumas, sveikata, sveika gyvensena, dirbtinis intelektas ir kt. V. Greičiuvienės teigimu, jose žmonės gauna daug praktinės naudos. „Prieš metus tapome Ryšių reguliavimo tarnybos projekto „Nė vienas nėra pamirštas“ partneriais. Ji mūsų bendruomenės nariams sudaro galimybes įgyti skaitmeninio raštingumo įgūdžių: kaip prisijungti prie E. sveikatos portalo, kaip naudotis elektronine bankininkyste, kaip internetu nusipirkti autobuso ar traukinio bilietą ir pan. Beje, laukiamiausios yra paskaitos apie keliones. Draugaujame su programėlės „Walk15“ kūrėjais, organizuojame žingsnių iššūkius, susijusius su įvairiais miestais ir šalimis. Surinkus tam tikrą skaičių žingsnių, ten gyvenantis žmogus mums papasakoja apie gyvenimą toje vietovėje“, – veikas pristato pašnekovė.

Kalbų pasaulio magija

Kuo užsiima „Senjorų pasaulio“ klubas? „Tai – mūsų socialinis verslas, nes klubo nariai moka nario mokestį. Mėnesio narystė kainuoja 16 eurų, o jei mokama už visus metus iš karto, – 12 eurų. Klubo nariams organizuojame veiklas keturiose srityse: sveikatingumo ir sveikos gyvensenos, kultūros, užsienio kalbų ir informacinio raštingumo. Populiariausias yra kalbų modulis. Jį lanko daugiausia žmonių, kurie nuolat tęsia narystę. Senjorai mokosi anglų, vokiečių, ispanų kalbų, susipažįsta ir su tokiomis kalbomis kaip esperanto, kinų ar japonų. Vyriausia mokinė, neseniai pradėjusi mokytis anglų kalbos, netrukus švęs 92 metų gimtadienį. Nekeliame tikslo pereiti iš lygio į lygį, mums svarbus – kultūros aspektas. Pavyzdžiui, ispanų kalbos lektorė dalijasi savo patirtimi, pasakoja apie flamenko šokį, ispaniškus užkandžius tapas, dailininkus, knygas, verstas į lietuvių kalbą, ir t. t.“, – pasakoja V. Greičiuvienė.

Derina savanorystę ir kultūrą

Praejusį rudenį „Senjorų pasaulyje“ pradėta įgyvendinti



V. Greičiuvienė nuo jaunystės organizavo keliones artimiesiems senjorams, o jos mama tapo pirmąja „Senjorų pasaulio“ nare. Nuotraukoje – V. Greičiuvienė su mama

savanorystės programa. Pasak bendruomenės įkūrėjos, ši veikla atsirado pastebėjus, kad klubo moterys mėgsta susitikti neformaliai pabendrauti. O kad tai nebūtų tik kavos gėrimas, gimė savanorystės idėja. „Pati labai domiuosi sveika gyvensena, senėjimu ir žinau, kad savanoriška veikla itin prisideda prie ilgaamžiškumo. Tai turi didžiulę reikšmę. Mes ieškome galimybių savanoriauti kultūros srityje, kad savanoris po to galėtų likti koncerte ar spektaklyje“, – aiškina pašnekovė.

Dar viena veikla – nedidelėms grupėms (8–12 žmonių) organizuojamos lėto tempo kelionės. Senjorai jau yra aplankę Graikiją, Tenerifę, o ateinantį rudenį keliaus į Kretą. Pasak V. Greičiuvienės, šių kelionių tikslas – ne kuo daugiau pamatyti, o kuo geriau patirti, pavyzdžiui, kartu ragauti vietinius patiekalus, pažinti kultūrą, bendrauti.

Susitikimai be ekranų

„Pačioje veiklos pradžioje mentorai pabrėžė, kad neišlaikysime žmonių tik per nuotolį, turime galvoti apie gyvus susitikimus. Tada paleidome 12 paskaitų ciklą „Pasaulis atsivėria smalsiems“. Kiekvieną mėnesį kvietėme bendruomenės narius susitikti naujoje vietoje. Jaudinantys susitikimai vyko Marijampolėje, Birštone, Anykščiuose, mažai kam žinomose, tačiau dabar jau savo žydišku sveikumu garsėjančiose Krakėse, garsiausiame Lietuvos kurorte

Palangoje. Lankėme įvairiose vietose savo paskaitų klausytojus kaip senus pažįstamus. Norėjosi, kad įsitrauktų ir dalyvautų kuo daugiau vietinių žmonių. Gal kai kam nedrąsu jungtis prie „Zoom“ platformos pirmą kartą, tačiau kai jau pažįsti žmogų, pasitiki, tampa paprasčiau“, – apie atvirumą naujoms pažintims dėsto V. Greičiuvienė.

Šiandien „Senjorų pasaulyje“ gyvai vyksta keturi tradiciniai renginiai. Pavasarį nariai kviečiami į „BaiDarom“ – plaukiant baidarėmis iš upės ir pakrančių rinkti šiukšlių. Vasarą, liepos viduryje, rengiama vasarvidžio šventė. Šiais metais bendruomenė bursis Pažaislio vienuolyne esančio svetingumo komplekso „Monte Pacis“ Fundatorių salėje, o prieš renginį klubo narė gidė ves ekskursiją vienuolyno komplekse. Rudenį norintieji keliauja piligrimu keliu „Camino Litano“, o šaltuoju sezonu vyksta žiemos šventė Vilniuje.

Skaitmeninė erdvė nebegąsdina

Domimės, kaip laikui bėgant keičiasi senjorų poreikiai ir net technologinis raštingumas. V. Greičiuvienė atkreipia dėmesį, kad prie bendruomenės prisijungia vis daugiau žmonių, kurie jau naudoja kompiuterį įvairiems tikslams. „Per Ryšių reguliavimo tarnybos organizuotą paskaitą apie E. sveikatos portalą – kaip prisijungti ir naudotis – paprasčiau klausytojų susirašinėjimo lange pažymėti, ar jie jau naudoja šia sistema. Apie 30 proc. jų atsakė, kad taip. Mano mamai – 90 metų, ir ji skaito naujienų portalus, naudojasi socialiniais tinklais, komentuoją įrašus, bendrauja su anūkais per programėlę „Messenger“.

Jaunimui patarčiau labiau pasitikėti savo tėvais ir atiduoti savo seną kompiuterį – lai jie atveria dar vieną langą, be televizijos ar radijo, į informacijos pasaulį“, – skatina pašnekovė.

Beje, senjorai paskaitose mokosi ne tik teorijos, bet ir tai, kaip žinias pritaikyti kasdienybėje. Pavyzdžiui, informacinių technologijų užsiėmimuose jie neseniai mokėsi, kaip nustatyti telefono ar kompiuterio parametrus, kad matytų mažiau reklamų naršydami internete. Ketvirtadienio paskaitose bendruomenės aktyvumas dažnai maloniai nustebina lektorius ne tik įsitraukimu, bet ir netikėtais klausimais. Vienas iš įsimintiniausių – kaip išsikeisti kriptovaliutą?

Įkvėpimo šaltiniai

„Mūsų bendruomenės nariai – išsilavinę, buvę ministerijų darbuotojai, mokytojai – žmonės, kurie visada siekė žinių ir to nepamiršo išėję į pensiją. Visi jie – man labai brangūs, tačiau negaliu neišskirti mamos. Ji buvo pirmoji narė ir pagrindinė priežastis, kodėl apskritai ėmiausi šios iniciatyvos. Per ketvirtadienio paskaitas ypatingą dėmesį visada skiriu ir anytai – savo vyro mamai, nuolatinei klausytojai. Pastaruoju metu ji paskaitas stebi nebe per „Zoom“, o tiesiogiai „YouTube“ platformoje – visada pasitikrinu, ar ji prisijungė. Taip pat išskirčiau du lektorius, kurių dalyvavimas paskaitose man buvo ypač svarbus, – prof. Vytautą Landsbergį ir Česlovą Juršėną. Jų prisijungimas man tapo tarsi patvirtinimu, kad tai, ką darome, yra vertinga. Šiuos vardus kartais paminu kviesdama kitus lektorius – kaip autoritetų, kurių įsitraukimas suteikia prasmės. Kal-

binau juos ne kaip politikus, o kaip brandaus amžiaus žmones, turinčius išskirtinės gyvenimo ir sprendimų priėmimo patirties. Juntu jiems didžiulę pagarbą“, – pabrėžia V. Greičiuvienė.

Pašnekovė tvirtina, kad „Senjorų pasaulis“ nesilaikytų ant jos vienos pečių: „Didžiulis indėlis ir nuopelnas, kad bendruomenė dabar yra tokia, kokia yra, – projektų vadovės ir renginių organizatorės Živilės Kuriënės, mentorės Reginos Dovidavičiūtės ir visos savanorių, kurie rašo naujienlaiškius, kuria svetainę, atneša savo idėjų, komandos. Nuopelnai priklauso ir visiems, kurie dalyvauja. Taip pat norėčiau paminėti Prezidento Gitanos Nausėdos globojamo projekto „Nė vienas nėra pamirštas“ svarbą. Šio projekto vadovė Rita Karpuvienė mus labai palaiko.“

Tarp veiklos ir svajonių

„Labai tikiuosi, kad vieną dieną galėsiu prisijungti prie „Senjorų pasaulio“ ne kaip organizatorė, o kaip paprasta dalyvė“, – šypneli bendruomenės įkūrėja. Šiuo metu kiekvieną naują veiklą ji išbando pati: „Gauname pasiūlymą savanoriauti – einu pirmoji. Man svarbu pajusti, kaip jausis mūsų moterys.“ Viena įsimintiniausių patirčių – dalyvavimas operoje-performanse „Saulė ir jūra“. Ten teko gulėti su maudymosi kostiumėliu po katriomis lempomis ant smėlio ir skaityti knygą.

O ką norėtų veikti, jei senatvėje galėtų rinktis visiškai laisvai? V. Greičiuvienė atsako nedvejodama: „Rašyti. Svajoju išleisti „Senjorų pasaulio“ klubo narių memuarų knygą, kurioje kiekvienas paliktų dalelę savo istorijos. Tiesia, kad įgyvendinčiau šią svajonę, nelauksiu senatvės.“ Taip pat moterį traukia kelionės.

Niekada nevėlu

Žmogui, kuris mano, kad jam jau per vėlu keistis ar mokytis, V. Greičiuvienė palinkėtų pasikliauti savo vidine motyvacija – net menkiausia noro kibirkštėlė gali tapti pokyčių pradžia.

„Kaip teigia andragogė, Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacijos ekspertė dr. Vilija

Lukošūnienė, kiekvieno kelias – individualus: vienam padeda artimojo pavyzdys, kitam – palaikymo komanda ar patraukli veikla. Svarbiausia – gebėjimas savyje pažadinti norą veikti. Kai prarandami socialiniai ryšiai ir motyvacija, mokytis tampa sunkiau, bet esant tinkamai aplinkai, palaikymui ir asmeniškai priimtinam mokymosi būdui galima vėl atrasti džiaugsmą. Ne per prievartą, o sąmoningu apsisprendimu, kuris gali vesti nuo sofos iki Japonijos ambasados tiesiogine ar perkeltine reikšme. Tad linkiu drąsos pabandyti tai, ko dar niekada nedarei, nes tik taip atsiranda tai, ko dar neturėjai“, – skatina „Senjorų pasaulio“ steigėja.

Bendruomenės pulsas

„Ką reiškia „pasenau anksčiau laiko“? Galbūt tai – momentas, kai žmogus pradeda gyventi nebe ateitimi, o vien prisiminimais. Svarbiausias mūsų organas – protas. Tad jį, kaip raumenis, būtina treniruoti, kad neprarastume smalsumo“, – įsitikinusi V. Greičiuvienė.

Jaunystė, pasak pašnekovės, yra ne tik fizinė forma, bet ir gyvas domėjimasis pasauliu, noras mokytis, išbandyti tai, kas nauja. „Paklauskite penkiasdešimtmečių moterų, ar norėtų būti dvidešimtmetės, – 98 proc. atsakys, kad ne už ką. Mano amžius – mano turtas. Tikras jaunatviškumas slypi ne išvaizdoje, o gebėjime palaikyti gyvą pokalbį su jauniu, išlikti atviram, nevaidinti, kad laikas mūsų neveikia. Veikia, ir dar kaip. Tačiau turi išminties tai priimti. Priklausyti „Senjorų pasaulio“ klubui – tai turėti erdvę augti, mokytis, priklausyti bendruomenei, kurioje palaikymas, žinios ir tęstinumas padeda išlaikyti gyvenimo žavesį. „Senjorų pasaulis“ – tai ne tik pavadinimas. Tai – bendruomenė. O priklausymas bendruomenei – viena didžiausių žmogaus jėgų“, – neabejoja V. Greičiuvienė.

Iniciatyvi moteris dažnai pabrėžia, kad „Senjorų pasaulis“ – visiems, bet ne kiekvienam. „Ne kiekvienam senjorui šiandien esame reikalingi, kai kurie turi savų užsiėmimų, gal dar dirba, bet labai svarbu matyti perspektyvą, prie ko galėtum prisiglausti ateityje“, – prisijungti kviečia „Senjorų pasaulio“ įkūrėja.

