

Senajame Kėdainių trečiojo amžiaus universitete – naujų mokslo metų pradžia

JURGITA LIEPONĖ

Nauuosius mokslo metus pradėjo Senasis Kėdainių trečiojo amžiaus universitetas. Jo rektorė Gražina Jedemskienė sako, kad universiteto lankytojams nepitrūks nei užsiėmimų įvairiapusiškumo, nei kitos veiklos.



G. Jedemskienė sako, kad universiteto lankytojams veiklos nepitrūks.

Pasak G. Jedemskienės, dauguma šio universiteto lankytojų tęsia savo studijas ir užsiėmimus lankė ir ankstesniais metais, tačiau taip pat yra tokių, kurie įstaigos duris praveria pirmą kartą. Universiteto lankytojai – vyresnio amžiaus žmonės – šiais metais galės mokytis anglų ir prancūzų kalbų, taip pat yra siuvimo kursai, rankdarbių, vokalinio ansamblio studijos, linijinių šokių užsiėmimai. Beje, šokiai nėra tik pramoga – tuo pačiu tai ir fizinis krūvis, taip pat šokiai lavina kūno pusiausvyrą, atmintį – mat reikia įsiminti šokių judesius.

Dalis studentų turės galimybę baigti skaitmeninio raštingumo kursus, kurie padės apsaugant nuo internetinių sukčių ar kibernetinių atakų.

„Taip pat šiais metais Kėdainių rajono savivaldybė finansavo mūsų pateiktą projektą. Jo esmė – 65 metų ir vyresni žmonės galės lankyti užsiėmimus, skirtus nelaimingų atsitikimų ir traumų prevencijai“, – sakė rektorė.

Tokių užsiėmimų tikslas – kad žmogus kuo labiau išliktų sveikas ir galėtų gyventi kokybišką gyvenimą. Tai – ir užsiėmimai, skirti kūno pusiausvyrai, įvairios mankštos, paskaitos. Vienas iš aspektų – lavinti ne tik kūną, bet ir atmintį. Apie traumų prevenciją, neuronų jungtis bei jų svarbą, nuolatinį fizinį krūvį širdžiai, kaulų ir raumenų sistemos funkcijas, jų mankštinimą, sveiką mitybą universiteto lankytojams pasakos profesorius Albertas Skurvydas, o žinias apie kvėpavimo, laikysenos svarbą žmogaus sveikatai, gerai savijautai perduos jogos ir Ajurvedos mokytoja Vladislava Butkienė. Vyks mankštos sporto salėje, taip pat baseine.

Norint kokybiškai amžėti – reikia ne sėdėti ir dejuoti, o veikti. Jei neįvertini senatvės privalumų – tada tenka taikstyti su jos trūkumais

Pasirinkusieji mokytis anglų kalbos galės rinktis iš dviejų lygių – pradedančiųjų ir pažengusiųjų. Pasak G. Jedemskienės, užsienio kalbos nori mokytis daug universiteto lankytojų, mat nemažai jų vaikų yra išvykę į užsienį, ten sukūrę šeimas. Tėvams tampa svarbu susikalbėti su savo vaikų antrosiomis pusėmis, anūkais. „Be to, senjorai nemažai ke-

liauja, o kalbos keliant taip pat reikia“, – sakė rektorė, pabrėžusi, kad kalbos mokymasis taip pat lavina atmintį bei yra Alzheimerio ligos prevencija.

Tačiau Lietuvoje veikiantys Trečiojo amžiaus universitetai nėra tik naujų žinių įgijimo vieta – čia susitinka bendraamžiai ir bendraminčiai, čia kuriasi bendruomenės, atrandamos naujos veiklos, o kartais gimsta ir meilės istorijos.

„Trečiojo amžiaus universitetai labai reikalingi. Žmonės į juos ateina ne tik išmokti ko nors naujo, bet ir pabendrauti. Sumažėja vienišumo jausmas, susikuria nauja bendruomenė – sueina žmonės, kurie turi bendrus interesus. Ne tik universitetas yra kaip bendruomenė, bet toje bendruomenėje dar yra ir kitos bendraminčių grupės, pagal interesą“, – pasakojo G. Jedemskienė.

Studijos Trečiojo amžiaus universitete neapsiriboja tik paskaitomis ir užsiėmimais vietoje – universiteto studentams rengiamos ir išvykos. Pirmą kartą lankėsi Raseinių rajone, pamario Lietuvoje, Visagino senjorų stovykloje, šiame planuojamos edukacinės ekskursijos į Vilnių, Kauną, apsilankymas spektakliuose, kituose renginiuose.

„Juk šie žmonės turi sukaupę išminties ir patirties – tą patirtį gali skleisti ir kitiems. Todėl mūsų universitete paskaitas skaito net patys klausytojai. Norint kokybiškai amžėti – reikia ne sėdėti ir dejuoti, o veikti. Jei neįvertini senatvės privalumų – tada tenka taikstyti su jos trūkumais, tad labai svarbu, kad žmonės turėtų veiklos“, – teigė G. Jedemskienė.



Naujieji mokslo metai prasidėjo ir Kėdainių trečiojo amžiaus universitete.



Trečiojo amžiaus universitetai nėra tik naujų žinių įgijimo vieta – čia susitinka bendraamžiai ir bendraminčiai.

TIKIU, NES ŽINAU!!!

Susitikimai gyvenimui

Būtinai žinoti krikščioniško tikėjimo tiesas, Krikščionybės pagrindai.

Renkamės trečiadieniais nuo 18 val. Šėtos g. 116-94/124, Kėdainiai (buvusios vaistinės patalpos).

Kviečiamas ir laukiamas kiekvienas besidomintis.

Organizuoja Kėdainių KBB
Info mob. 8 620 92820