

SENJORŲ MINTYS...

Parašė Audrius Šalkauskas

Penktadienis, 03 Gegužė 2019 20:43 - Paskutinį kartą atnaujinta Ketvirtadienis, 09 Gegužė 2019 12:57

Mokomės gyventi sveikai (Lietuvos Pensininkų Sąjungos Bočiai Utenos Bendrijos straipsnis)

Vyresnio amžiaus žmonės Lietuvoje sudaro trečdalį visuomenės. Atsižvelgdamas į tai, RAKTA prezidentas bei Utenos Šeimos klinikos „Hiperika“

direktorius Audrius Šalkauskas parašė projektą senjorams „Norime būti sveiki ir aktyvūs!“. Projekto pradžia 2018 m. lapkričio 1d. ir tęsis

iki 2020 m. rugsėjo 1d.

Projekto tikslas skatinti sociokultūrinį gyvenimą, pagerinti sveikatą aktyviai sportuojant, maudantis Anykščių „Bangenyje“, vedant kultūrinius renginius,

ilsintis prie žavingų Molėtų ežerų.

Projekto dalyviai daug naujo, įdomaus sužinojo klausydami paskaitų lektorių: Vidos Jackevičiūtės - savanorystė, sveikatingumo srityje – Modesto Puišės,

psichologijos žinių – Sigita Gutaravičiūtė.

Atitinkamą fizinį krūvį gavo, pagerino kraujotaką senjorai sistemingai dalyvaudami mankštose RL GYM klube, bei priimdami vandens procedūras baseine.

Tai relaksacija senjorams už darbus jaunystėje. O juk nelengva, kai diena iš dienos stengėmės atitikti visuomenėje keliamus reikalavimus, atlikti kruopščiai

SENJORŲ MINTYS...

Parašė Audrius Šalkauskas

Penktadienis, 03 Gegužė 2019 20:43 - Paskutinį kartą atnaujinta Ketvirtadienis, 09 Gegužė 2019 12:57

patikėtus darbus, pareigas. Sunku, jei nepasilikome nė kertelės širdies sau. Tuomet mums neliko nė vienos saugios priebėgos šiame įsipareigojimų,

rūpesčių ir įvykių perpildytame pasaulyje, kur galėtume atgauti ir kaupti gyvybines jėgas.

Klausydami paskaitų išmokome, kad gyvename visuotiniais saviugdos laikais, kai informacijos apie tai, kaip keisti gyvenimo kokybę, puoselėti kūno gerovę,

harmonizuoti partnerystę, atskleisti pasikeitimą vis daugėja. Taip pagaliau supratome, ką reiškia norėti mėgautis , džiaugtis, tiesiog gyventi sveikai.

Kartą į mėnesį pagal projektą, važiuojame atgauti jėgas maudantis pirčių komplekse „Bangenyje“ Anykščiuose. Tai būna didžiulė šventė, atgaiva 16 žmonių,

nemokamai pasinaudoti visomis paslaugomis.

Mūsų laukia lietuviška pirtis su vantomis , turkiška, suomiška pirtys, šalto vandens kubilėlis virš galvos, šildomas relaksacinis suolas, garinė druskų pirtis,

infraraudonųjų spindulių pirtelė, vandens kaskados, 25 m. plaukymo baseinas, 2 hidromasažiniai baseinai.

Po procedūrų susitikome su bočiais anykštėnais, vaišinomės žolelių arbata, beržo sula. Grįžtame Utenon puikios nuotaikos, palengvėja, dažnai užmiršę

nuryti vaistų piliulę, o sveikata, kad pagerėja jaučiamės ilgai. Už tai dėkingi projekto vadovui

SENJORŲ MINTYS...

Parašė Audrius Šalkauskas

Penktadienis, 03 Gegužė 2019 20:43 - Paskutinį kartą atnaujinta Ketvirtadienis, 09 Gegužė 2019 12:57

Audriui Šalkauskui. Gegužės mėnesį su nekantrumu

laukiame sąskrydžio Santa Barbara Viloje ,įsikūrusioje žavingoje geografinėje aplinkoje Molėtuose prie ežerų. Mus linksmins ansamblis „Norkūnaičiai“,

kaimo kapela „Dar nesutema“ vadovė Zita Kviklienė .Lektoriai skaitys paskaitas sveikatinimo klausimais, vyks edukaciniai mokymai, vadovaujant

žolininkei Aleksandrai Stasytienei.

2019.04.28

Projekto dalyvė Amelija Katinienė