

"Aukštaitijos rakta" prisijungė prie startavusios pilietiškumo kampanijos „Metas keisti“, kurioje projekto koordinatore Žydrūnė Šalkauskienė sutiko pasidalinti savo patirtimi ir atliekamais įkvepiančiais darbais tinklalaidėje (<https://metaskeisti.lt/tinklalaide/gyvenimas-neiseina-i-pensija>). Žiūrėti nuo 8.40 min. iki 16.30 min.

Gyvenimas neišaina į pensiją

Pensinio amžiaus sulaukę asmenys priklauso visuomenės grupei, apie kurią dažniausiai kalbama su gailėsčiu ir apmaudu. Nors žmonės išaina į pensiją, gyvenimui tai nėra motais. Statistinį Lietuvos pensininką esame linkę įsivaizduoti kaip besiskundžiantį, piktoką, sunkiai atsitraukiantį nuo televizoriaus ekrano ir išsiruošiantį tik į vaistinę, parduotuvę, turgų ar polikliniką. Tačiau amžius tėra tik skaičius. Žmogui yra tiek metų, kiek jis jaučia viduje, ir visai nesvarbu, ką rodo veidrodis ar asmens dokumentas. Skaityti daugiau.

Kai gyvenimas per trumpas ilsėtis

Pensijoje, bet nėra dienos poilsui nerandantis triatlonininkas, pasaulio ultratriatlono čempionas, planetos rekordininkas, žmogus, perplaukęs visų žemynų didžiausius ir aukščiausiai plytinčius ežerus, dar Baltijos jūrą, Vidmantas Urbonas sako, kad niekada nereikia sustoti. Pats ilsėtis jis neketina ir toliau kelia sau net jaunimą gąsdinančius tikslus.

„Tikslai ir svajonės visada yra žmoguje. Jei žmogus svajoja, užsibrėžia tikslą – jis gyvas. Pasirinkusieji gyventi toje pačioje plokštumoje ir nieko neveikiantys, mano nuomone, yra sąlygiškai negyvi. Aš svajonių ir tikslų turiu visada: tik, gaila, šį kartą virusas sumaišė kortas. Kartu su visuomenės veikėju Gintautu Babravičiumi planavome perplaukti Dunojaus upę, tai šiemet liks tik Lamanšas. Jei prancūzai su anglais susitaikys, tikiu, tada rugsėjo mėnesį baigsis karantinas ir įveiksime Lamanšą. Nors kai buvau priėmimo pas karalienę Elžbietą II ir jai mane pristatė kaip plaukiką, bandžiusį perplaukti Lamanšą, karalienė nusistebėjo ir priminė, kad tam yra skirtas traukinys“, – pasakoja savo užmojų lengvai neišsižadantis sportininkas.

V. Urbonas netgi yra suplanavęs, ko imsis sulaukęs devyniasdešimtojo gimtadienio. Jis norėtų sugrįžti į Havajus ir dar kartą išbandyti savo jėgas „Geležinio žmogaus“ pasaulio triatlono čempionate, vildamasis, kad tuomet triatlonas taptų tikru iššūkiu. Vidmantas, juokaudamas draugams priduria, jog po įveikto triatlono nusipirks bilietą, į kurį įskaičiuotos visos paslaugos, ir penkmetį ilsėsis. Žinoma, niekas juo netiki.

Garsiausias Lietuvos triatlonininkas ironiškai atkreipia dėmesį, kad pagal savo amžių oficialiai priklauso rizikos žmonių grupei: „Man 63-eji, tačiau tikiu, kad metus mes susigalvojome patys. Tokios pas mus taisyklės: man 18, man 60, man 80. Tie metai, kai pradedi apie juos mąstyti, labiausiai ir slegia žmones. Manau, kad visi, kurie gyvena savo gyvenimą, neturėtų apkrauti savęs bereikšmiais skaičiais. Svarbu toliau gyventi: viena diena praėjo, kita diena praėjo, perskaitėme knygą, aplankėme anūkus, sukūrėme dainą, dar kažką nuveikėme. To ir užtenka.“

Perplaukti didžiausius ir aukščiausiai tyvuliuojančius visų žemynų ežerus Vidmantą Urboną paskatino ne nuobodulys ar patologiška meilė plaukimui, bet reikšmingas tikslas. Pastarąjį dešimtmetį plaukikas atkakliai dirbo prie savo projekto „Vanduo – tai gyvybė“. Norėdamas atkreipti žmonijos dėmesį į nenumaldomai senkančias gėlo vandens atsargas pasaulyje, vyras perplaukė Pietų Amerikoje esantį Titikakos ežerą, Jeloustouną – Šiaurės Amerikoje, Baikalą, Australijos Didįjį ežerą, Afrikoje telkšantį Taną ir Keturių Kantonų ežerą Šveicarijoje.

Ši globaliam sąmoningumui ugdyti skirta akcija daugybei širdžių kėlė nuostabą ir žadino pasigėrėjimą jo geležine valia ir ryžtu. Paskutiniu projekto akordu tapo daugiau nei prieš metus įveiktas Nepalo Tiličo ežeras, tituluojamas aukščiausiai telkšančiu ežeru planetoje. Triatlono čempionas savo žygdarbį skyrė Lietuvos Respublikos vardo šimtmečiui ir ne tik perplaukė tą Himalajų ežerą, bet ir į jo gelmes nuleido proginį meistro Remigijaus Kriuko meno kūrinį iš stiklo bei šimto gintaro gabalėlių.

Senjorai nori dainuoti ir šokti ligi ryto

Tvirtu žingsniu į priekį senjorams gali tapti prisijungimas prie naujos veiklos, atviras pokalbis prie arbatos puodelio, galimybė apsilankyti koncerte ar pradėti sportuoti. Pensinio amžiaus žmonių užimtumu ir gyvenimo kokybe besirūpinančios organizacijos „Aukštaitijos rakta“ ir Europos socialinio fondo remiamo projekto Utenoje „Norime būti sveiki ir aktyvūs“ atstovė Žydrūnė Šalkauskienė teigia, kad projekto metu daugiausia dėmesio skiriama gyvenimo džiaugsmą praradusiems senjorams.

„Žinome, kad dalis senjorų yra ganėtinai aktyvūs. Jie susibūrę į įvairiausias bendruomenines organizacijas, tokias kaip Trečiojo amžiaus universitetas, Utenos bendrijos Lietuvos pensininkų sąjunga „Bočiai“ ir kitas. Tačiau šio projekto tikslas buvo įtraukti pasyvesnius senjorus, praleidžiančius per daug laiko namuose, neaktyvius ir dėl nežinojimo, nenoro ar kitų aplinkybių nedalyvaujančius socialiniame gyvenime. Kai rašėme projektą, dvejojome, ar tikrai pavyks juos išvilioti iš jaukių namų. Faktas, kad įgyvendinome pirmąjį projekto etapą ir jau vykdome tęstinį projektą, reiškia, kad mums pavyko“, – džiaugiasi Ž. Šalkauskienė.

Prie projekto „Norime būti sveiki ir aktyvūs“ jau prisijungė 367 Utenos senjorai. Didelio susidomėjimo sėkmės paslaptis – galimybė užsiimti malonia veikla, sportuoti, bendrauti, muzikuoti ir klausytis muzikos. Pensininkai ne tik mankštinasi, plaukioja baseine, jungiasi prie sveikatinimo užsiėmimų, dalyvauja specialistų, psichologų, kineziterapeutų, gydytojų paskaitose, bet ir organizuoja festivalius, išbando savanorystę, vyksta į trumpalaikes stovyklas.

Net šešiasdešimties senjorų grupę lydėjusi Žydrūnė Šalkauskienė džiaugiasi teigiamu tokių sąskrydžių poveikiu: „Stovyklose vyksta paskaitos, užsiėmimai ir gyvo garso koncertai, kuriuose pasirodo patys dalyviai, dainuojantys viską – nuo kapelijų iki romansų. Būdavo labai smagu, kai vakarais jie susiburždavo į grupes ir iki vėlumos leisdavo laiką kartu: kalbėdavosi ir dainuodavo. Nors jaunesni senjorai yra aktyvesni ir šiuolaikiškesni, o vyresnės kartos atstovai linkę į uždarumą, stovyklose išnykdavo visi rūpesčiai, ligos, nerimas dėl be priežiūros paliktų namų, ir visi pagaliau atsipalaiduodavo.“

Išmanių ir užsiėmusių senjorų era

Jonavos suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro vykdomo bei Europos socialinio fondo remiamo projekto „Turiningas senjorų gyvenimas“ dalyvė, fotografė Danutė Kasparavičienė dainuoja ir groja Trečiojo amžiaus universiteto Jonavoje ansamblyje. Nors vyriausia ansamblio narė kopija į 85-uosius gyvenimo metus, Danutė jame – tebėra pati jauniausia.

„Prieš 10 metų Jonavos suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centre kilo idėja suburti senjorus. Susirinkusiems buvo išdalintos anketos su klausimais apie tai, ką jie patys norėtų veikti. Kas anketoje rašė apie svajonę išmokti užsienio kalbos, kas troško įgyti darbo kompiuteriu pagrindus, kiti domėjosi sveikatingumo tema, turizmu, muzika ir šokiais. Anketoje buvo svarbu nurodyti ir ką kiekvienas sugeba. Aš įrašiau, kad truputį groju akordeonu. Taip rudens pradžioje

Parašė Audrius Šalkauskas

Antradienis, 09 Birželis 2020 08:43 - Paskutinį kartą atnaujinta Antradienis, 09 Birželis 2020 08:54

sulaukiau skambučio: „Danute, yra norinčių šokti, dainuoti, tai gal grįžkite prie akordeono?“ Dabar pati kuriu dainas ir jas dainuodami jau pusę Lietuvos apkeliavome“, – pasakoja visuomet į veiklą įsisukusi D. Kasparavičienė.

Projektas „Turiningas senjorų gyvenimas“ skirtas lavinti senjorų įgūdžius: tiek kalbų mokymosi, tiek fizinio aktyvumo, tiek informacinių technologijų srityse. Nemažos sėkmės sulaukė kasmetinė projekto akcija „Senjorų dienos internete“. Jos metu bandoma vyresnio amžiaus piliečius supažindinti su skaitmenine erdve, padėti atpažinti jos grėsmes bei netikras naujienas ir paskatinti atsakingai naudotis internetu. Tapę išmanūs, pensininkai džiaugiasi įgiję bendravimo internetu įgūdžių ir galėdami sumokėti mokesčius neišeidami iš namų.

Danutė greitai paneigia įtarimą, kad susirinkę senjorai skundžiasi gyvenimu: „Tarp mūsų nėra nė vieno dejuojančio. Renginių salė visuomet būna sausakimša, kartais prie renginių prisijungiantys rajono valdžios atstovai sako negalintys atsistebėti mūsų užsidegimu ir juokais spėlioja, kokių vaistų ar vitaminų mums dalina, kad visi aplink tokie linksmi, energingi ir kūrybiški.“

Žmogus yra keista būtybė. Kartais jis tampa tingus, uždaras, pasyvus ir net atsiribojantis nuo kitų. Būna, pakanka menko padrašinimo, šypsenos, pokalbio, apsikabinimo ar bendros veiklos ir staiga – veidas nušvinta, o akys prisipildo gyvybės. Tai vidinei ugniai metų skaičius neturi jokios reikšmės. Ją, kaip ir bet kurią kitą, reikia puoselėti, saugoti ir kartkartėm įmesti skiedrų, kad stipriau liepsnotų.