KAUNO RAJONO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS

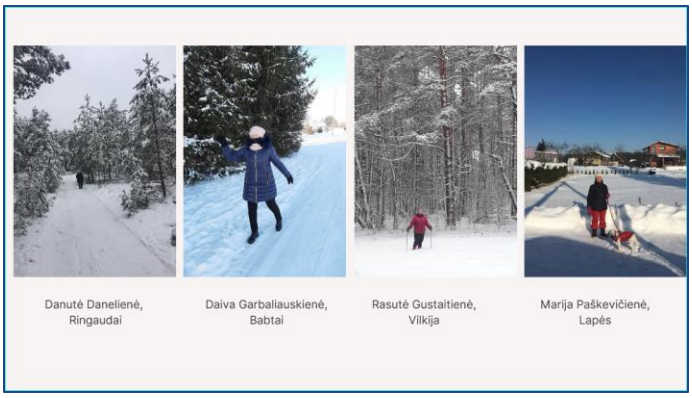
2021 metų veiklos ataskaita

2021 metais Kauno rajono trečiojo amžiaus universitete (TAU) mokėsi 349 vyresniojo amžiaus asmenys. Fakultetų skaičius išliko stabilus (12), studentų skaičius taip pat. Paskaitos ir praktiniai užsiėmimai vyko pagal iš anksto sudarytą tvarkaraštį, siekiant atgaivinti TAU veiklą ir paskatinti studentus „sugrįžti į klases“ po karantino, organizuotos papildomos ekskursijos į Kauno miesto muziejus, taip pat išvykos po Lietuvą ir į užsienį.

2021 m. organizuotos 55 paskaitos ir 10 praktiniių užsiėmimų. Paskaitų skaičius ženkliai sumažėjo dėl šalyje įvesto visuotinio karantino dėl COVID-19 pandemijos. 2021 m. sausio-balandžio mėn. paskaitos nevyko, jas vėl imta organizuoti gegužės-birželio mėn. Karantino metu studentai buvo raginami dalyvauti nemokamose paskaitose nuotoliniu būdu, naudojantis „Zoom“, Facebook“ ir „Youtube“ platformomis. Nuotolinės paskaitos organizuotos bendradarbiaujant su Marijampolės, Klaipėdos rajono ir Šilutės trečiojo amžiaus universitetais. Studentai taip pat buvo raginami mokytis savarankiškai. Šiam tikslui jiems buvo parengta naudingų nuorodų rinktinė https://bit.ly/3FoOW7c

Skatinant TAU studentų fizinį aktyvumą karantino metu, buvo organizuotas Kauno rajono TAU žingsnių iššūkis "Tūkstantis žingsnelių sveikatos link". Žingsnių iššūkyje dalyvavo 77 asmenys,

žingsniai buvo skaičiuiojami naudojantis programėle „Walk15“ bei žingsniamačiais. Iššūkis vyko 11 savaičių. Jo metu buvo skaičiuojami žingsniai ir auginami virtualūs mežiai, kurie vėliau “buvo paversti” į 12 tikrų medžių (pušelių) ir įteikti kiekvienam fakultetui 10-ųjų mokslo metų pradžios šventėje.



Rankdarbius mėgstančios studentės dalyvavo ergoterapinių priemonių (rankovių ir žaislų) mezgimo mezgimo akcijoje. Šios priemonės perduotos Kauno rajono Muniškių senelių globos namų gyventojams.

Jau penktąjį kartą organizuota šiltų dovanų mezgimo akcija „Šiltos Kalėdos“, kuroje dalyvavo 43 Kauno rajono TAU studentės savanorės, kurios drauge numezgė 153 šiltus daiktus: 97 poras kojinių, 26 poras čempių, 14 skarų, 2 liemenes, 5 apykakles – šalikėlius, 6 poras riešinių, 1 porą pirštinių, 2 servetėles. Akcijos metu numegzti daiktai (kojinės, skaros, liemenės, čempės ir kti.) įteiktos LSMU Kauno ligoninės slaugos skyriuose gydomiems pacientams.

Jiems taip pat buvo įteiktos šventinės atvirutės, kurias TAU studentės pagamino Kalėdinio atviruko konkurso metu. Atvirukus naudodamos įvairias technikas (monotipiją, piešimą, simegrafiją, aplikaciją, tapybą) gamino 9 moterys iš Lapių, Domeikavos, Vilkijos ir Ežerėlio seniūnijų.

Įgyvendinant Sporto rėmimo fondo lėšomis finansuojamą projektą **„Kauno rajono moterų fizinio aktyvumo skatinimo modelis-moterų sporto plėtra Lietuvoje“ bendrai finansuojamo Sporto rėmimo fondo lėšomis** Nr. SRF-FAV-2019-1-0387, 2021 m. pavasarį (gegužės-birželio mėn.) organizuoti 3 pėsčiųjų žygiai Domeikavos, Raudonvario ir Garliavos fakultetuose, taip pat sporto fiesta Kulautuvoje (2021-07-21). Minėtuose renginiuose dalyvavo 170 žmonių. Rudenį organizuota papildoma sporto fiesta, kurioje dalyvavo 8 komandos, iš viso 65 asmenys.

Įgyvendinant „TAU gaivinimo planą“, organizuotos 10 ekskursijų į Kauno miesto ir rajono muziejus, 18 išvykų po Lietuvą ir į 2 ekskursijos į užsienį (Lenkiją).

Vyko bendri renginiai: protų mūšis „Ko nežinai apie Lietuvos moteris?“ (2021-10-28), Adventinė popietė (2021-12-14), studentai dalyvavo nacionalinės suaugusiųjų švietimo savaitės „Mokaisi – gyveni, gyveni – mokaisi“ renginiuose, kūrė eglutes seniūnijose įrengtose kalėdinių eglučių alėjose (Domeikavos ir Lapių).

Įgyvendinant Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonę *„Kauno rajono trečiojo amžiaus universiteto studentų psichinės ir emocinės sveikatos stiprinimas ir švietimas,* organizuotas 2 paskaitų ciklas. Pirmoji paskaita pavadinimu ***„Palankūs ir nepalankūs produktai žmogaus organizmui sergant lėtinėmis ligomis. Gyvenimas su cukriniu diabetu“*** Lektorė – dr. Sandrija Čapkauskienė, LSU dėstytoja, biomedicinos mokslų daktarė, vyko 2021 m. spalio 27 d. Domeikavos sen., spalio 29 d. Raudondvario sen., lapkričio 23 d. Lapių sen., lapkričio 30 d. Garliavos sen., gruodžio 7 d. Kačerginės ir Zapyškio sen. https://bit.ly/33Ev8jj

Akimirkos iš paskaitų atskiruose fakultetuose

Atsižvelgus į TAU studentų išsakytą poreikį, vietoje suplanuotų paskaitų ciklo ***„Streso įtaka širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui“*** nuspręsta organizuoti paskaitą aktualia tema **„Sveikų**

smegenų dieta: neuromokslininko patarimai”, lektorius – dr. Kęstutis Skauminas – LSMU Neurochirurgijos klinikos docentas, Neuromokslų instituto vyresnysis mokslo darbuotojas, Molekulinės neuroonkologijos laboratorijos vadovas, gydytojas neurochirurgas, pedagogas. Paskaitos vyko 2021 m. spalio 12 d. (Ežerėlio sen. https://bit.ly/3p05M7x), lapkričio 4 d. (Zapyškio sen. https://bit.ly/3q08MA4), lapkričio 18 d. (Domeikavos sen.) ir gruodžio 3 d. (Raudondvario sen. https://bit.ly/3F2WBc6).

Akimirkos iš paskaitų atskiruose fakultetuose

Siekiant paįvairinti programą, nuspręsta organizuoti psichologinę įtampą mažinančius praktinius-relaksacinius užsiėmimus TAU studentų psichinei-emocinei sveikatai stiprinti:

- „Fraktalinis piešimas – savęs pažinimui ir ugdymui“ Lektorė – Kristina Pažėrienė. Užsiėmimai vyko spalio 21 d. Zapyškio sen. https://bit.ly/31UNjRf ir lapkričio 10 d. Lapių sen.

- „Meninis taškavimas“ – Lektorė Kristina Meilutė. Užsiėmimai vyko spalio 13 d. Domeikavos sen. https://bit.ly/3GL84NS, spalio 25 d. Ringaudų sen. https://bit.ly/3E3dsdk, lapkričio 12 d. Raudondvario sen. https://bit.ly/3E0Xoc8, lapkričio 16 d. Garliavos sen. https://bit.ly/3E4UTpc, gruodžio 7 d. Lapių sen. https://bit.ly/3sbzhVZ, ;

Akimirkos iš praktinių užsiėmimų atskiruose fakultetuose

Paskaitose ir praktiniuose užsiėmimuose dalyvavo 232 TAU studentai iš šių seniūnijų: Domeikavos (50), Ežerėlio (25), Garliavos (35), Kačerginės (15), Lapių (26), Raudondvario (36), Ringaudų (20) ir Zapyškio (25).

Įgyvendinant **antrąją** priemonę (2.2.) organizuota sveikatingumo diena Birštone pagal edukacinę programą „Sebastianas Kneipas: sveikatos filosofija ir praktika“ https://bit.ly/324lGEW . Edukacinėje išvykoje dalyvavo 34 TAU studentai. Jos metu vyresnio amžiaus asmenys patobulino ne tik pažintinę, bet ir bendrakultūrinę bei bendravimo kompetencijas. Po edukacinės ekskursijos Birštono mieste, studentai dalyvavo Birštono TAU mokslo metų atidarymo šventėje ir užmezgė draugystės ryšius su Birštono miesto vyresnio amžiaus asmenimis.

Akimirkos iš sveikatingumo dienos Birštone

Įgyvendinant **trečiąją** priemonę (2.3.), 2021 m. lapkričio 25 d. Kauno rajono socialinių paslaugų centre organizuota tradicinė Kauno rajono TAU sporto fiesta https://bit.ly/3ITleua. Renginyje dalyvavo 65 studentai. Renginio metu dalyviai varžėsi estafetėse, kapitonų rungtyse, dalyvavo greitojo ėjimo varžybose. Renginio dalyviai apdovanoti saldžiais prizais ir padėkos raštais.

Akimirkos iš sporto fiestos

Priemonės metu įgyvendintos veiklos aptartos Kauno rajono TAU adventinės popietės metu 2021 m. gruodžio 14 d.

Informacija apie įgyvendintas veiklas skelbiama Kauno rajono trečiojo amžiaus universiteto Facebook paskyroje: https://www.facebook.com/KaunoRajonoTAU

Dešimtųjų mokslo metų pradžios šventė organizuota Kauno valstybinėje filharmonijoje 2021 rugsėjo 9 d. Renginyje dalyvavo 300 žmonių.

2020 m. Kauno rajono TAU laimėjo projektų paraiškų konkursą ir pradėjo įgyvendinti Erasmus+ Strateginių partnerysčių projektą Keep going, reach goals, get an award" („Tęsk ką pradėjai, siek tikslų ir gauk apdovanojimą“) Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966. Projekto tikslas - skatinti vyresnio amžiaus žmonių mokymąsi, savanorystę ir įsitraukimą į bendruomeninę veiklą. Projekto metu bus sukurta Senjorų apdovanojimų programa ir gairės suaugusiųjų švietėjams, kaip įgyvendinti šią programą bei palaikyti vyresniojo amžiaus savanorius siekiant asmeninio tobulėjimo tikslų.

Informaciją apie Kauno rajono trečiojo amžiaus universiteto veiklas viešinama Kauno rajono švietimo centro internetinėje svetainėje http://www.centras.krs.lt/treciojo-amziaus-universitetas/ ir Kauno rajono TAU *Facebook* paskyroje (https://www.facebook.com/KaunoRajonoTAU), kurią seka 701 asmuo, ių jų 90 proc. ,moterų ir 10 proc. vyrų.. Per ataskaitinį laikotarpį sukurti 355 įrašai, pasiekta 30 tūkst. žmonių.

Edita Žaromskienė, Kauno rajono TAU veiklos koordinatorė