

„Projekto „Sveikas (Aktyvus) senėjimas“ baigiamoji konferencija

2026 m. sausio 14 d. Latvijoje, Jelgavos rajone esančiame **Abgunstės dvare (Abgunste Manor / Abgunstės muiža)**, įvyko projekto „Aktyvus senėjimas“ baigiamoji konferencija. Renginyje susirinko visi projekto partneriai, dalyviai bei suinteresuotosios šalys iš **Latvijos ir Lietuvos**.

Vieta: Abgunstės dvaras, Latvija; **Data:** 2026 m. sausio 14 d.

Tikslinė auditorija: socialinio darbo specialistai, mokytojai, mokymų vadovai, slaugytojai, Labdaros ir paramos bei Sveikatos apsaugos ministerijų atstovai, projektų darbuotojai, savivaldybių atstovai ir tikslinių grupių nariai – senjorai iš Latvijos ir Lietuvos.

Konferencijos tikslas

Pagrindinis konferencijos tikslas – **pristatyti projekto „Aktyvus senėjimas“ rezultatus ir įžvalgas, pasidalyti gerąja patirtimi, įgyta įgyvendinant veiklas skirtingose savivaldybėse, bei inicijuoti diskusijas dėl aktyvaus senėjimo principų integravimo į nacionalinę ir savivaldybių politiką.**

Konferencijos eiga

Konferencija prasidėjo dalyvių registracija ir rytine kava, kurios metu dalyviai turėjo galimybę ne tik pabendrauti, bet ir apžiūrėti **senjorų nuotraukų parodą**, atspindinčią projekto veiklas ir dalyvių patirtis.

Renginį oficialiai atidarė **Leons Līdums**, Žiemgalos planavimo regiono plėtros tarybos pirmininkas. Vėliau **Dace Strautkalne**, Žiemgalos planavimo regiono projekto vadovė, pristatė bendruosius projekto rezultatus, pagrindines veiklas ir svarbiausias įžvalgas, atskleidžiančias projekto pridėtinę vertę tarptautiniu mastu.

Konferencijos metu buvo pristatyta **Lietuvos ir Latvijos savivaldybių geroji patirtis:**

- Rokiškio švietimo centro veiklos, įtraukiant senjorus per Trečiojo amžiaus universiteto ir kitas iniciatyvas;
- Jelgavos savivaldybės įgyvendintos veiklos bei senjorų asmeninės patirtys;
- Panevėžio savivaldybės inovatyvus požiūris, diegiant lauko treniruoklius su reguliuojamais svoriais ir skatinant fizinį aktyvumą;
- Bauskės savivaldybės įtraukios veiklos, stiprinančios senjorų socialinį dalyvavimą.

Renginį praturtino **Rokiškio senjorų šokių grupės pasirodymas**, tapęs gyvu aktyvaus senėjimo pavyzdžiu.

Antroje konferencijos dalyje buvo pristatyti **aktyvaus senėjimo politikos aspektai Latvijoje ir Lietuvoje**, kuriuos aptarė Gerovės ministerijos ir Lietuvos Respublikos Seimo atstovai, pabrėžę prevencijos, fizinio aktyvumo, švietimo ir socialinės įtraukties svarbą.

Panelinė diskusija

Konferencijos kulminacija tapo **panelinė diskusija „Aktyvaus senėjimo politika – iššūkiai ir sprendimai“**, kurioje dalyvavo politikos formuotojai, savivaldybių atstovai, projektų vadovai ir patys senjorai. Diskusijos metu buvo aptarti:

- aktyvaus senėjimo principų integravimo į valstybės ir savivaldybių politiką būdai;
- pagrindiniai iššūkiai ir galimybės diegiant inovatyvius metodus;

- tarptautinio bendradarbiavimo svarba perimant gerą patirtį;
- senjorų, kaip aktyvių visuomenės narių ir svarbaus socialinio išteklio, vaidmuo;
- stereotipai apie senjorus ir tai, kaip projektas prisidėjo prie jų mažinimo.

Diskusiją papildė **aktyvus auditorijos įsitraukimas**, dalyvių klausimai ir pasidalijimai asmenine patirtimi.

Konferencijos uždarymas

Renginys buvo užbaigtas konferencijos apibendrinimu, pagrindinių įžvalgų išskyrimu ir **kvietimu tęsti bendradarbiavimą** bei taikyti projekto metu sukauptas žinias praktikoje. Buvo padėkota projekto komandai, partneriams, dalyviams ir rėmėjams.

Baigiamoji konferencija dar kartą patvirtino, kad **aktyvus ir sveikas senėjimas – tai bendras skirtingų sektorių, institucijų ir pačių senjorų darbas**, o tarptautiniai projektai yra svarbi platforma tvariems sprendimams kurti.“

Nors baigiamoji projekto „Aktyvus senėjimas“ konferencija įvyko 2026 m. sausio 14 d., **projekto praktinės veiklos tęsiasi iki 2026 m. sausio 31 d.** Šiuo laikotarpiu projekto partnerių savivaldybėse ir organizacijose toliau vykdomos **reguliarios treniruotės senjorams**, skirtos fizinio aktyvumo palaikymui, sveikatos stiprinimui ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimui.

Treniruočių metu senjorai dalyvauja **specialistų parengtose ir jų fiziniam pajėgumui pritaikytose veiklose**, kurios apima jėgos, pusiausvyros, lankstumo ir ištvermės pratimus. Ypatingas dėmesys skiriamas **saugumui, individualiems poreikiams bei motyvacijai**, taip pat socialinei sąveikai, kuri yra neatsiejama aktyvaus senėjimo dalis.

Šios tęstinės veiklos užtikrina, kad projekto metu įgytos žinios ir praktiniai įgūdžiai būtų **taikomi realioje aplinkoje**, o senjorai išlaikytų įprotį reguliariai judėti ir rūpintis savo sveikata. Treniruočių tęstinumas taip pat prisideda prie **projekto rezultatų tvarumo**, stiprina dalyvių pasitikėjimą savimi ir skatina ilgalaikius teigiamus pokyčius jų kasdieniame gyvenime.