

# TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETO VEIKLA NACIONALINĖS MOKSLO PROGRAMOS „SVEIKAS SENĖJIMAS“ KONTEKSTE: KLAIPĖDOS RAJONO ATVEJIS

*Laura Sėlenienė*

*Klaipėdos valstybinė kolegija*

DOI: <https://doi.org/10.52320/svv.v0iVI.202>

## Anotacija

Straipsnyje aktualizuojamos senstančios visuomenės diktuojami iššūkiai. Vienas jų – sveikos ir kokybiškos senatvės užtikrinimas. Jo svarbą liudija rekomendacijų, programų, gairių ir strategijų, nukreiptų į vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybę, gausa. Nacionalinė mokslo programa „Sveikas senėjimas“ – vienas iš dokumentų, apibrėžiančių senstančios visuomenės problemas. Jos turinyje akcentuojamas mokslo indėlis senstančios visuomenės problemoms spręsti. Svarbūs šiame kontekste ne tik mokslo sprendimai, o ir jų skaida tikslinei auditorijai – vyresnio amžiaus asmenims. Tai diktuoja tarpinstitucinės sąveikos svarbą. Straipsnyje išskiriama auštojo mokslo ir vyresnio amžiaus asmenis telkiančių organizacijų sąveika, kaip viena iš sveiko senėjimo idėjos realizavimo prielaidų. Ji suponuoja poreikį įvertinti mokslo sprendimų integraciją į vyresnio amžiaus asmenų švietimą ir ji vykdančių organizacijų potencialą sveiko senėjimo kontekste.

**Pagrindiniai žodžiai:** sveikas senėjimas, Trečiojo mžiaus universitetas, vyresnio amžiaus asmenys.

## Įvadas

**Temos aktualumas.** Mažėjantys gimstamumo rodikliai ir ilgėjanti gyvenimo trukmė lemia visuomenės senėjimo tendencijas. Per ateinančius dešimtmečius vyresnio amžiaus žmonių dalis, palyginti su visu gyventojų skaičiumi, gerokai didės. Europos Sąjungos statistikos tarnybos (*Eurostat*) prognozėmis, iki 2060-ųjų dvigubai padidės 65 m. ir vyresnių žmonių skaičius darbingo amžiaus žmonių atžvilgiu. Šią amžiaus kategoriją (65 ir vyresni) pastaroji organizacija, taip pat Pasaulio sveikatos organizacija (*PSO*) apibrėžia kaip pagyvenusius asmenis. Lietuvoje ši amžiaus riba daugmaž sutampa su pensiniu amžiumi (moterų – 63,4 metų, vyrų – 64,2 metų).

Gyventojų senėjimo tendencijos ir auganti dirbančiųjų bei pensinio amžiaus asmenų skaičiaus disproporcija tampa iššūkiu įvairioms viešojo ir privataus sektoriaus sritims, ypač sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų sistemai. Tai liudija tarptautiniu bei šalies mastu kuriamos ir reglamentuojamos rekomendacijos, gairės, strategijos sveikam ir kokybiškam senėjimui užtikrinti: Europos 2012–2020 metų sveiko senėjimo strategija ir veiksmų planas; Politikos gairės „Sveikata 21 – sveikata visiems 21-ame amžiuje; Nacionalinė mokslo programa „Sveikas senėjimas“ ir kt.

Šaltiniuose išryškėja tampri sveiko senėjimo ir visuomenės švietimo sąsaja. Šios sritys išskiriamos kaip prioritetingos dedamosios ir vertinant gyvenimo kokybę atskirose valstybėse. Tokia nuostata – sviri prielaida sveiką senėjimą analizuoti lygiagrečiai su visuomenės švietimu, orientuotu į vyresnių žmonių kategoriją, atkreipiant dėmesį į sveiko senėjimo nuostatas įgyvendinančias institucijas. Pasaulyje jos įvardijamos įvairiai: senjorų universitetais, senjorų kolegijomis, trečiojo amžiaus universitetais (TAU) ir kt. Pastarasis pavadinimas naudojamas apibūdinant ir Lietuvoje veikiančias mokymo įstaigas vyresnio amžiaus asmenims. LR Švietimo įstatyme nėra konkretizuotas ar apibrėžtas vyresnių žmonių švietimas. Apsiribojama neformalaus švietimo sąvoka, teigiančia, kad tai švietimas pagal įvairias švietimo poreikių tenkinimo, kvalifikacijos tobulinimo, papildomos kompetencijos įgijimo programas, išskyrus formaliojo švietimo programas. „Tai mokymasis, lavinimasis ar studijos atliepančios asmens ir visuomenės interesus, o baigus mokslus neišduodamas valstybės pripažįstamas dokumentas, patvirtinantis išsilavinimo, tam tikros jo pakopos ar atskiro reglamentuoto modulio baigimą arba kvalifikacijos įgijimą“, – papildoma LR neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatyme.

**Tyrimo problema:** Kaip rodo statistika, vyresnio amžiaus asmenų įsitraukimas į TAU veiklas sparčiai auga. 2018 m. atliktos TAU Lietuvoje situacijos analizės duomenimis, pirmasis TAU šalyje atsirado 1995 m., 2012 m. veikė 24 TAU, 2014 m. buvo žinoma net 40 tokią veiklą įvairiuose šalies miestuose vykdančių institucijų, o 2018 m. – net 65. Sparti jų plėtra ir aktyvus lankytojų įsitraukimas – sviri prielaida peržiūrėti TAU veiklas ir įvertinti, kaip jos atliepia vyresnio amžiaus asmenų

poreikius ir valstybės veiklos kryptis šioje srityje. Nuostatos įgyvendinant sveiko senėjimo idėją Lietuvoje yra išdėstytos Nacionalinėje mokslo programoje „Sveikas senėjimas“, patvirtintoje 2015 m. vasario 5 d. Lietuvos Respublikos švietimo ministro įsakymu Nr. V-82. Tai – prielaida TAU veiklas organizuoti ir realizuoti remiantis šia programa, o periodišką TAU veiklų peržiūrėjimas ir įvertimas – svarbus Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ įgyvendinimo efektyvumo vertinimo aspektas.

**Tyrimo objektas** – Klaipėdos rajono TAU.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Klaipėdos rajono TAU vykdomos veiklos potencialą realizuojant Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ nuostatas.

**Uždaviniai:**

1. Identifikuoti Klaipėdos rajono TAU veiklos apimtis ir formas.
2. Įvertinti, kaip Klaipėdos rajono TAU veiklos atliepia Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ gaires.
3. Parengti rekomendacijas Klaipėdos rajono TAU veiklos efektyvinimui.

**Tyrimo metodai:** mokslinės literatūros apžvalga, dokumentų studijavimas, duomenų analizė.

## 1. Sveikas senėjimas ir gyvenimo kokybė

Remiantis Lietuvos statistikos departamento pateiktais duomenimis (2021), 2020 m. pradžioje 65 m. ir vyresni asmenys sudarė apie 20 proc. visos Lietuvos populiacijos (palyginimui 2010 m. – 17,3 proc.). Visuomenės senėjimą liudijantys rodikliai, neabejojama, tik augs, drauge diktuodami veiklos kryptis įvairiose srityse taip pat iššūkius sveikatos ir socialinių paslaugų sektoriui. Vienas iš sprendimo būdų – sveiko senėjimo prioretizavimas.

Demografinių rodiklių pokyčiai lemia dažną sveiko senėjimo sąvokos vartojimą mokslinėje literatūroje. Akcentuotinas visapusiškas tyrėjų požiūris į sveiką senėjimą, nesusitelkiant vien į fizinę sveikatą. Tai neatsiejama nuo psichologinių, socialinių ar dvasinių veiksnių (Martin ir Gillen, 2014). Dažnai jie akcentuojami kaip sveiko gyvenimo palaikymo elementai, ypač kamuojant ligoms ar užklupus negaliai (Katz ir Calasanti, 2015).

Gustainienės ir Burauskaitės tyrime (2018) šalia sveiko senėjimo sąvokos atsiranda ir sėkmingo senėjimo apibrėžtis. Autorių pastebėjimu, pastarajam ypač didelę įtaką turi vyresnio amžiaus asmenų sveikatos būklė, o ligos ir negalios įvardijamos kaip trikdžiai sėkmingam senėjimui.

Merriam ir kt. (2014) pažymi socializacijos svarbą sveikam senėjimui ir tuo pačiu išvardina socializacijai nepalankius faktorius, kurių sąrašė dominuoja su sveikata ir fizine savijauta susiję aspektai: negebėjimas prisitaikyti prie naujovių, įgūdžių stoka, užsienio kalbų barjeras, nelankstumas, energijos ir ištvermės stoka, pasyvumas, ligos. Kaip priešpriešą šiems faktoriams Wister ir kiti (2010) pateikia sveiką senėjimą palaikančias sąlygas: galimybę rinktis ir spręsti pačiam, galimybę būti nepriklausomu nuo kitų, savirealizacijos galimybę ir poreikio mėgautis patenkinimą. Autoriai tai sieja su gyvenimo kokybe.

Sveiką senėjimą kaip kokybiško gyvenimo prielaidą akcentuoja daugelis tyrėjų. Laikantis šios nuostatos akcentuojamas ir sveiką senėjimą lemiantis integralumo aspektas. Pritardama šiai tyrėjų nuostatai, Larkin (2013) išryškina daugiadimensį požiūrį į sveiką senėjimą, o jį užtikrinančius aspektus įvardina kaip fizinę sveikatą, psichinę sveikatą, psichologinę gerovę. Toks požiūris į gyvenimo kokybę atsikartoja ir Bagdono bei kt. monografijoje „Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai“ (2013). Čia kokybiškos gyvensenos integralumas iliustruojamas sąvoka „nedaloma viseta“.

Staškutė (2013) sveikatą vyresniame amžiuje taip pat apibrėžia kaip kokybiško gyvenimo dedamąją ir akcentuoja su sveikata susijusios gyvenimo kokybės matavimo priemonių taikymo, stebėsenos ir vertinimo svarbą. Autorės pastebėjimu, mokslinėje literatūroje analizuojant gyvenimo kokybės problematiką dominuoja į sveikatą ir jos palaikymą nukreipti tyrimai, kuriuose sveikatos aspektas aptariamas kaip atskira gyvenimo kokybės sritis.

Sveikata kaip svarbi kokybiško gyvenimo dedamoji atsikartoja ir PSO sveiko gyvenimo apibrėžtyje, į kurią įtraukiama individo fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ir fizinių

defektų nebuvimas. Išvardinti kokybiškos gyvenimosios komponentai būdingi ir Eurostat pateikiamam matmenų rinkiniui, kuris naudojamas vertinant gyvenimo kokybę atskirose valstybėse (1 lentelė).

1 lentelė. Gyvenimo kokybės vertinimo matmenų rinkinys

<b>Materialios gyvenimo sąlygos</b>	Skurdo lygis, gyvenamosios vietos sąlygos, gyvenamo ploto dydis.
<b>Produktyvi ar kita pagrindinė veikla</b>	Bedarbystės lygis, užimtumo kokybė, piliečių aktyvumas.
<b>Sveikata</b>	Gyvenimo trukmė, sveikatos būklė, žalingi įpročiai, sveikatos priežiūros prieinamumas.
<b>Švietimas</b>	Kompetencijos ir įgūdžiai, mokymais visą gyvenimą, švietimo galimybės.
<b>Laisvalaikis ir socialinė sąveika</b>	Santykiai su žmonėmis, savirealizacijos galimybės, socialinė parama, socialinė sanglauda.
<b>Ekonominis saugumas ir asmens saugumas</b>	Turimas turtas, finansiniai išpareigojimai, pajamų stabilumas, nusikalstamumo lygis, saugumo jausmas.
<b>Valdymas ir pagrindinės teisės</b>	Viešojo sektoriaus paslaugų kokybė, lygios galimybės, aktyvus pilietiškumas.
<b>Gamtinė ir gyvenamoji aplinka</b>	Užterštumas, rekreacinių teritorijų prieinamumas.
<b>Bendra gyvenimo patirtis</b>	pasitenkinimas gyvenimu, poveikis bendrai savijautai, tikslai.

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Stiglitz-Sen-Fitoussi komisijos rekomendacijas Europos Sąjungos statistikos tarnybai.

Eurostat pateikiamas gyvenimo kokybės vertinimo matmenų rinkinys turi tamprių sąsajų su Bagdono ir kt. (2013) monografijoje publikuojamo tyrimo, nukreipto į skirtingo amžiaus Lietuvos gyventojų pasitenkinimo gyvenimu, rezultatais. Tyrime išskirti aspektai, kurie, tyrėjų manymu, lemia asmenų pasitenkinimą gyvenimu: dabartinis gyvenimas, namų ūkio finansinė padėtis, būstas, poilsui skirta aplinka, gyvenamoji aplinka (infrastruktūra), asmeniniai ryšiai, mėgstamai veiklai skiriamas laikas. 65-erių ir vyresni asmenys šiuos septynis kokybiško gyvenimo aspektus, nulemiančius ir pasitenkinimo gyvenimu pajautą, įvertino 7,1 balu iš 10. Šis vertinimas ne daug kuo skiriasi nuo kitų amžiaus kategorijų respondentų.

Kaip matyti mokslinėje literatūroje, sveiko senėjimo apibrėžčių – gausu, taip pat ir modelių, konceptų bei rekomendacijų sveiko senėjimo idėjai realizuoti. Daugeliui jų būdinga holistinis požiūris į sveiką senėjimą, nesikoncentruojant vien į sveikatą. Tokios nuostatos laikomasi ir Lietuvos mokslo tarybos sudarytoje Nacionalinėje mokslo programoje „Sveikas senėjimas“. Joje akcentuotinos veiklos ir priemonės 2015 – 2021 m. pailginti gyvenimą be ligų ir neįgalumo, integruojant inovatyvius diagnostikos ir gydymo metodus, grįstus aukštosiomis technologijomis. Jie pateikiami kaip prielaida, galinti užtikrinti kokybišką bei sveiką senėjimą ir suponuoja Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ tikslą – kompleksinę Lietuvos visuomenės sveiko senėjimo biomedicinos ir socialinės medicinos klausimų analizę ir sprendimus, pasitelkiant mokslo ir technologijų plėtrą, fundamentinių ir taikomųjų mokslinių tyrimų rezultatus.

Tiksli pasiekti išpareigojama: „kurti ir tobulinti priemones ir technologijas, skirtas senyvų žmonių galimybėms ir siekiams stiprinti, siekiant geros sveikatos, saugumo, visaverčio dalyvavimo visuomeniniame gyvenime ir savarankiškumo iki gilesnės senatvės. <...> Naujai kuriamos sveikatos stiprinimo technologijos turės apimti įvairius metodus ir priemones (ugdymą, teisinę, finansinę ir organizacines priemones, bendruomenės įtraukimą) ir remtis bendruomenių įgalinimu“.

Pastaroji nuostata atsikartoja ir LR Sveikatos ministerijos Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane, išvardinus prioritetingas visuomenės sveikatos stiprinimui nukreiptų švietimo ir edukavimo renginių temas: aktyvumo skatinimas, kraujotakos sistemos ligų profilaktika, onkologinių ligų profilaktika, sveikatos sauga ir stiprinimas, sveika mityba ir nutukimo prevencija.

Sveiko senėjimo prielaidas ir užtikrinimo būdus numatančiuose dokumentuose akcentuojama švietėjiškos veiklos svarba. Tai suponuoja būtinybę Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ kontekste aktualizuoti vyresnio amžiaus asmenis telkiančias institucijas ir organizacijas, o jų veikloje integruoti programos priemonių nuostatas sveikam senėjimui užtikrinti. Savo veiklą kryptimi, tikslu auditorija ir plėtra labiausiai tokią funkciją atliepia vyresnio amžiaus asmenis telkiantys ir, įprastai, savivaldos iniciatyva įkurti TAU.

## 2. TAU kaip sveiko senėjimo prielaida

Nacionalinėje mokslo programoje „Sveikas senėjimas“ išskiriamos dvi asmenų kategorijos: pagyvenusieji – 60 metų amžiaus ir vyresni, senyvi – nuo 75-erių. Lietuvos Respublikos sveikatos ministerija būtent šio amžiaus kategorijos asmenis įvardija kaip tikslinę grupę, kuriai nukreipta sveikatos gyvensenos ir kitų profilaktinės sveikatos priežiūros paslaugų plėtra. Šį amžiaus tarpsnį taip pat akcentuoja Kalvaitis, A. ir kt. (2014), apibūdindami tipinio TAU klausytojo portretą: „moteris, pensininkė, kurios amžius – nuo 60 iki 75 metų“. Paties TAU veiklą apibrėžia Nacionalinė trečiojo amžiaus universitetų asociacija, savo informacinėje platformoje skelbianti, kad vienija: „nevyriausybinės organizacijas, besirūpinančias vyresnių nei 50 metų amžiaus žmonių neformalioju švietimu ir tęstiniu mokymusi, vyresnio amžiaus žmonių socialine integracija į visuomenę, tenkina vyresnio amžiaus žmonių žinių, kompetencijų plėtotes ir kultūrinius poreikius, palaiko ir skatina šio amžiaus tarpsnio žmonių pilnavertį fizinį ir emocinį gyvenimą, mažina socialinę atskirtį“. Išvardinti TAU siekiai tampriai siejasi su mokslinėje literatūroje išskiriamomis kokybiško gyvenimo prielaidomis ir suponuoja poreikį apibrėžti, kokia TAU funkcijų sąsaja su Stiglitz-Sen-Fitoussi komisijos sudarytu gyvenimo kokybės vertinimo matmenų rinkiniu bei koks TAU veiklos vaidmuo siekiant kokybiškos gyvensenos (2 lentelė).

2 lentelė. Gyvenimo kokybės dedamųjų ir TAU funkcijų sąsaja

TAU funkcija	Gyvenimo kokybės vertinimo aspektai
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skatina šio amžiaus tarpsnio žmonių pilnavertį fizinį ir emocinį gyvenimą.</li><li>• Tenkina vyresnio amžiaus žmonių žinių, kompetencijų plėtotes.</li><li>• Mažina socialinę atskirtį.</li><li>• Rūpinasi vyresnio amžiaus žmonių socialine integracija į visuomenę</li></ul>	Sveikata. Produktyvi ar kita pagrindinė veikla. Švietimas. Laisvalaikis ir socialinė sąveika. Bendra gyvenimo patirtis

Šaltinis: sudaryta autorės.

Sugretinimas rodo, kad TAU funkcijos turi tamprią sąsają net su penkiais iš devynių kokybiško gyvenimo elementų: sveikata, produktyvia ar kita veikla, švietimu, laisvalaikiu ir socialine sąveika bei bendra gyvenimo patirtimi.

Jų užtikrinimo proceso analizės praktikai ir teoretikai nepalieka nuošaly, išgrynindami vyresnio amžiaus asmenų švietimo veiklos charakteristikas. Viena jų – TAU veikloms būtina infrastruktūra. 2014 m. atliktos Trečiojo amžiaus universitetų sistemos veiklos apžvalgos duomenimis, vyresnio amžiaus asmenų švietimui ir edukacijai įprastai išnaudojamos bibliotekų ir muziejų erdvės, bendrojo lavinimo mokyklos, aukštosios mokyklos, rajonų švietimo ar kultūros centrai, kitos savivaldybėms priklausančios patalpos.

Kitas svarbus aspektas – veiklų planavimas. TAU veiklos įprastai startuoja rudenį, o mokslo metai baigiami pavasarį. Kokios tematikos ir pobūdžio veiklos per mokslo metus bus realizuojamos, įprastai apibrėžiama pasirinkto laikotarpio plane. Tačiau 2012 m. atliktos Trečiojo amžiaus universitetų sistemos veiklos apžvalgos rengėjų pastebėjimu, jis labiau primena renginių tvarkaraščio formatą, nei metodišką ir moksliskai pagrįstą veiklos strategiją. Pastebima, kad ir pačių veiklų pobūdį diktuoja steigėjų galimybės, auditorijos pageidavimai, o jų patenkinimas įvardijamas kaip TAU stiprybė. Tai ypatybė, Lietuvos TAU išskirianti iš užsienio valstybėse vyresnio amžiaus asmenis telkiančių organizacijų, labiau savo veiklą koncentruojančių į akademinę kryptį.

Lietuviškiesiems TAU struktūriškumą ir nuoseklumą suteikia veiklų skirstymas į fakultetus. Tai – ryškiausias aspektas, priartinantis TAU prie universiteto idėjos. Į kokius fakultetus skirstyti veiklas, kiekvieno Lietuvoje veikiančio TAU koordinatoriai sprendžia savarankiškai, tačiau pastebima užsiėmimų planavimo tendencija, suponuojanti prielaidą TAU veiklas grupuoti į dažniausiai pasikartojančius fakultetus (3 lentelė).

3 lentelė. TAU fakultetai

Sveikatos, sveikos gyvensenos, sveikatos ir dvasinio tobulėjimo, sveikatos puoselėjimo, sveikatingumo gimnastikos.	Socialinės psichologijos, dvasinio tobulėjimo, humanitarinis, psichologijos, filosofijos.
Menų, meninės raiškos, šokio teatras, choras, dramos, saviraiškos.	Politologijos, pilietiškos visuomenės, žmogaus ir socialinės aplinkos, Europos santykių, politinių diskusijų
Literatūros, poezijos, skaitytojų klubas	Informacinių technologijų, skaitmeninių kompetencijų
Kultūros, kultūros pažinimo	Muzikos, teatro ir muzikos, dainų
Turizmo, kraštotyros ir turizmo	Teologijos
Namų ūkio, buities	Užsienio kalbų
Istorijos, Lietuvos istorijos	Tautodailės, dailės
Gerantopsichologijos	Kartų ryšių
	Ichtiologijos
	Vadybos
	Socialinės rehabilitacijos
	Teisės
	Rusų filologijos
	Drabužių dizaino ir siuvimo

Šaltinis: sudaryta autorės pagal 2012 m. atliktą TAU sistemos veiklos analizę.

Mokslinėje literatūroje akcentuojama, kad socializacija, saviraiškos galimybės, naujų dalykų mokymasis yra kokybiško gyvenimo, o kartu ir sveiko senėjimo prielaidos. Tai iliustruojama 3 lentelėje sudarytoje TAU universitetuose realizuojamų veiklų kryptių, suskirstytų į fakultetus schemeje. Tačiau pažymėtina, kad visų veiklų kontekste išsiskirianti dominantė – sveikata, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas. Tai suponuoja prielaidą projektuoti su sveikata susijusių TAU fakultetų veiklas remiantis valstybės politikos kryptimis, susijusiomis su sveikatos profilaktika, sveikatos palaikymu ir sveika gyvensena. Pagrindu šiai nuostatai realizuoti galėtų būti Nacionalinė mokslo programa „Sveikas senėjimas“, o jos priemonių sprendimai, nukreipti visuomenės sveikam senėjimui užtikrinti, panaudoti TAU veiklų turinio formavimui, metodiškam ir nuosekliam tikslinės auditorijos švietimui. Šių veiklų realizavimui, A. Kalvaičio (2018) pastebėjimu, pasitelkiami įvairių sričių atstovai: bibliotekų bei muziejų darbuotojai, savivaldybių ar nacionalinio lygio politikai, savanoriai, įvairias praktikas atliekantys studentai, medikai, savivaldybės administracijos specialistai, verslininkai, knygų autoriai, policijos pareigūnai, dvasininkai, vyresniųjų klasių bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai, pedagogai. Pastarųjų įsitraukimas į vyresnio amžiaus asmenų švietimą rodo akademinės bendruomenės dalyvavimo svarbą realizuojant sveiko senėjimo idėją. Aukštųjų mokyklų ir TAU bendradarbiavimas – palanki aplinkybė į Nacionalinę mokslo programą „Sveikas senėjimas“ įsitraukusias aukštojo mokslo institucijas efektyviai pasiekti tikslinę auditoriją – vyresnio amžiaus asmenis – sukurtų ir realizuotų priemonių sveikam senėjimui užtikrinti informacijos sklaidai bei pritaikymui. Patiems TAU – tai kokybiškas, patikimas ir mokslinėmis inovacijomis grįstas resursas vyresnio amžiaus asmenų švietimui sveiko senėjimo srityje.

### 3. Klaipėdos rajono TAU veikla sveiko senėjimo kontekste

Realizuojant tyrimo tikslą ir jo įgyvendinimui išsikeltus uždavinius, išanalizuota mokslinė literatūra, aktualizuojanti senstančios visuomenės ir švietėjiškos veiklos sinergiją. Mokslinės įžvalgos papildytos sveiką senėjimą Lietuvos ir tarptautiniu mastu reglamentuojančių dokumentų apžvalga, paremta studijuotų dokumentų analize ir palyginimu. Teorinėje tyrimo dalyje akcentuotų įžvalgų projekcijai iliustruoti praktikoje pasirinktas Klaipėdos rajono TAU atvejis. Jo veiklų koordinavimas nuo 2011 m. patikėtas Klaipėdos rajono savivaldybės administracijai pavaldžiam Švietimo centrui remiantis rajono plėtros strateginiu planu. Koks yra šios institucijos vykdomos veiklos potencialas realizuojant Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ nuostatas, veiklos apimtys ir formos edukuojant tikslinę auditoriją – vyresnio amžiaus asmenis – atskleidžiama išanalizavus Klaipėdos rajono švietimo centro pateiktus duomenis apie 2020 m.m. – 2021 m.m Klaipėdos rajono TAU veiklas: užsiėmimų tematiką, formą ir apimtį.

Į universiteto organizuojamas paskaitas, edukacijas ir užsiėmimas renkasi vyresnio amžiaus asmenys, tačiau jų amžiaus kategorija griežtai neapibrėžiama. Per mokslo metus – apie 200 klausytojų. Mokslo metai įprastai startuoja rudenį ir baigiasi pavasarį. Veiklos suskirstytos į 4 fakultetus: Asmeninės ūgties, Namų ūkio fakulteto, Užsienio kalbų fakulteto bei Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos fakulteto. Pastarojo fakulteto apibrėžtis suponuoja sąveiką su sveikata, tad ir

užsiėmimų turinyje bei formoje dominuoja sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo aspektas. Tai – ne visada vien Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos fakulteto objektas. Sveikatos palaikymo temos ir užsiėmimai dažni ir kitų fakultetų veiklų programoje. Ją įvertinus išryškėja tematinės Klaipėdos rajono TAU veiklų dominantės, liudijančios Klaipėdos rajono vyresnio amžiaus asmenų švietimo ir užimtumo prioritetus (1 pav.).



1 pav. Klaipėdos rajono TAU 2020-2021 m.m. užsiėmimų teminis pasiskirstymas  
Šaltinis: sudaryta autorės pagal Klaipėdos rajono TAU 2020-2021 m.m. veiklų programą.

Klaipėdos rajono TAU 2020-2021 m.m. veiklų sąrašė dominuoja kultūros (25 proc. paskaitų) ir istorijos temos (35 proc. paskaitų). Mažiausiai dėmesio skiriama užsienio kalbų tobulinimui (6 proc.) ir rankdarbiams (5 proc.). Su sveikata ir fiziniu aktyvumu susijusios temos sudaro 19 proc. paskaitų turinio. Kai kurios jų – šokiai, treniruotės – daro tiesioginę įtaką vyresnio amžiaus asmenų fiziniui aktyvumui. Tačiau dauguma jų – teorinio pobūdžio paskaitos apie įvairius sveikatos palaikymo ir profilaktikos veiksmus: meditaciją, emocinę sveikatą, atminties išsaugojimą, mitybos poveikį sveikatai, odos priežiūrą, Alzheimerio ligą.

Akcentuotina, kad vesti paskaitas ar užsiėsimus 2020 – 2021 mokslo metais pakviesta nemažai aukštųjų mokyklų atstovų. Daugelis jų – iš Klaipėdos valstybinės kolegijos, taip pat Klaipėdos universiteto, Vilniaus universiteto, Lietuvos sporto universiteto, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto. Tai pagrindžia teorines išvalgas, kad bendradarbiavimas su aukštojo mokslo institucijomis – efektyvios TAU veiklos sąlyga, o tuo pačiu ir palanki prielaida žinių sklaidai bei populiarinimui apie mokslo inovacijas sveikam senėjimui užtikrinti – vienam iš Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ prioritetų.

Pažymėtina, kad nemaža dalis aukštojo mokslo atstovų vestų paskaitų turi tiesioginių sąsajų su sveikatos švietimu, pvz.: „Mano puikioji atmintis: kaip pagerinti atmintį“, „Mitybos įpročių keitimas ir atsvario mažinimas“, „Nefarmakologinės sveikatos stiprinimo strategijos“, „Meditacijos metodai, gerinantys fizinę, psichologinę ir dvasinę sveikatą“, „Kaip išsaugoti smegenų jaunystę ir išvengti Alzheimerio ligos. Tai iliustruoja, kaip TAU veikla atliepia Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ nuostatą – išnaudoti mokslo potencialą sveiko ir kokybiško senėjimo užtikrinimui. Klaipėdos rajono vyresnio amžiaus asmenis telkiantis universitetas tam turi ypač palankią sąlygą – Klaipėdoje įsikūrusių aukštųjų mokyklų kaimynystę ir galimybę į vyresnio amžiaus asmenų švietimą įtraukti akademinės bendruomenės atstovus. Tai gerokai sudėtingiau nuo aukštojo mokslo institucijų atokiau esančių rajonų ar miestų TAU.

Klaipėdos rajono TAU ir aukštojo mokslo institucijų sinergija – palanki prielaida pažvelgti į tokio bendradarbiavimo augimo potencialą pasitelkiant aukštojo mokslo intelektinius resursus. Žinių valdymo modelis; Psichologinių veiksnių įtaka emocinei sveikatai; Moksliskai pagrįsti mitybos modeliai vyresnio amžiaus žmonėms; Moksliskai pagrįstų veiklų kompleksas fizinio aktyvumo skatinimui; Sveiką gyvenseną lemiantys socialiniai veiksniai; Viso gyvenimo mokymosi įtaka sveiko senėjimo užtikrinimui – rezultatas nuo 2019 m. vykdomo tarptautinio mokslinio tyrimo „Sveikas senėjimas“, į kurį Klaipėdos valstybinė kolegija įtraukta kaip partneris. Tyrimo pagrindu sukaupta

mokslinė medžiaga, sukurti prototipai ir kita eksperimentinė veikla gali būti integruota į Klaipėdos rajono TAU veiklų planą ir tapti palankia prielaida ne tik Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas, o ir kitų kokybiškam bei sveikam senėjimui kuriamų ir tokią veiklą reglamentuojančių rekomendacijų, gairių, strategijų bei programų realizavimui.

### Išvados ir rekomendacijos

1. Klaipėdos rajono TAU savo veiklos specifika, tiksline auditorija ir veiklos organizavimo ypatumais yra efektyvus kanalas, kuriuo galima nuosekliai ir kryptingai vykdyti švietėjišką veiklą sveikam senėjimui užtikrinti. Vyresnio amžiaus asmenų įsitraukimas į TAU veiklas sparčiai auga, kartu sudarydamas palankias aplinkybes švietėjiškai veiklai realizuoti.
2. Klaipėdos rajono TAU veikloje akcentuotina tampri sąveika su aukštojo mokslo institucijomis. Tai pagrindžia teorines išvagas apie TAU universitetų veiklos orientavimąsi į aukštojo mokslo institucijose kuriamą intelektualinį produktą. Jo panaudojimas atokiau nuo didmiesčių, o drauge ir aukštojo mokslo institucijų, įsikūrusiuose TAU yra komplikotas dėl ribotos galimybės pasikviesti pageidaujamus lektorius. Klaipėdos rajono TAU veiklos šios aplinkybės neriboja, o geografinė padėtis – Klaipėdoje įsikūrusių aukštųjų mokyklų kaimynystė – palanki prielaida efektyviai veiklai.
3. Ne tik vyresnio amžiaus asmenis telkiantys TAU, o ir auštosios mokyklos suinteresuotos sveikam senėjimui būtina švietėjiška veikla. Rezultatas – mokslo taikomosios ir eksperimentinės veiklos produktai. Žinios sklaida apie jų panaudojimą ir pritaikymą užtikrinant sveiką senatvę gali būti integruota į TAU veiklų planą ir tapti palankia prielaida ne tik Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas, o ir kitų kokybiškam bei sveikam senėjimui kuriamų ir tokią veiklą reglamentuojančių rekomendacijų, gairių, strategijų bei programų realizavimui.

### Literatūra

1. Bagdonas, A., Kairys, A., Liliauskaitė, A., Pakalniškytė, V. (2013). Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai. Monografija. Vilnius: VU leidykla.
2. Europos Sąjungos statistikos tarnyba. (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3433488/5564440/KS-SF-10-001-EN.PDF.pdf/d5b8bf54-6979-4834-998a-f7d1a61aa82d?t=1414692757000>
3. Final report of the expert group on quality of life indicators 2017 edition (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/7870049/7960327/KS-FT-17-004-EN-N.pdf/f29171db-e1a9-4af6-9e96-730e7e11e02f>
4. Gustaitienė, L., Barauskaitė, M. (2018). Sėkmingas senėjimas: daugiadimensis požiūris. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. 21 (1). VDU. (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: [https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/59943/1/ISSN2029-820\\_2018\\_N\\_21\\_1.PG\\_81-97.pdf](https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/59943/1/ISSN2029-820_2018_N_21_1.PG_81-97.pdf)
5. Kalvaitis, A. (2018). Trečiojo amžiaus universitetai Lietuvoje. 2018 m. situacija. Vilnius. Kvalifikacijos ir procesinio mokymo plėtotės centras. (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/07/Treciojo-amziaus-universitetai-Lietuvoje..pdf>
6. Kalvaitis, A., Baranauskienė, J., Mačėnaitė, A. (2014). Trečiojo amžiaus universitetai Lietuvoje: situacijos analizė ir plėtros gairės. Vilnius. Ugdymo plėtotės centras. (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: <https://www.kpmc.lt/kpmc/wp-content/uploads/2014/01/Tre%C4%8Diojo-am%C5%BEiaus-universitetai-Lietuvoje-situacijos-analiz%C4%97-ir-pl%C4%97tros-gair%C4%97s.pdf>
7. Larkin, M. 2013. Health and Well-Being across the Life Course. Los Angeles et al.: Sage. Prieiga per internetą: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/health-and-well-being-across-the-life-course/book235932>
8. Lietuvos Respublikos neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymas. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4fbc2512bac711ea9a12d0dada3ca61b>

9. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas dėl sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4ae918500ebf11e48595a3375cdcc8a3/asr>
10. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas. Prieiga per internetą: <http://e-seimas.lrs.lt/portal/legalActEditions/lt/TAD/TAIS.1480>
11. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymas dėl nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/8b5db9b0ad2811e4b1d79f4bef60993c/asr>
12. Martin, D. J., Gollen, L. (2014). Revisiting Gerontology’s Scrapbook: From Metchnikoff to the Spectrum Model of Aging. *The Gerontologist*, 54 (1). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23893558/>
13. Merriam, S. B., Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. Prieiga per internetą: <https://unbound.upcea.edu/leadership-strategy/continuing-education/adult-learning-linking-theory-and-practice-by-sharan-b-merriam-laura-l-bierema-jossey-bass-san-francisco-2014>
14. Nacionalinė trečiojo amžiaus universitetų asociacija (žiūrėta 2021-09-16). Prieiga per internetą: <http://www.tauasociacija.lt/home>
15. Staškutė, I. (2014). Su sveikata susijusios gyvenimo kokybės samprata, stebėsenos ir vertinimo metodai bei reikšmė sveikatos politikoje. Sveikatos politika ir valdymas. Prieiga per internetą: <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/12546/1632-4787-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Stephen, K., Calasanty, T. (2015). Critical Perspectives on Successful Aging: Does It “Appeal More Than It Illuminates”? *The Gerontologist*, Vol. 55, No. 1. Oxford. Prieiga per internetą: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/55/1/26/570332>
17. Wister, A. V. Malloy-Weir, L.J., Rootman, I. (2010). Lifelong Educational Practices and Resources in Enabling Health Literacy Among Older Adults. *Journal of Aging and Health*. Vol. 22, No 6. Prieiga per internetą: [file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/Wisteretal2010\\_lifelongeducational.pdf](file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/Wisteretal2010_lifelongeducational.pdf)

## **THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE IN THE CONTEXT OF NATIONAL SCIENCE PROGRAM HEALTHY AGING: THE CASE OF KLAIPEDA DISTRICT**

**Laura Sėlenienė**

### **Summary**

The thesis presents challenges facing the aging society. One such challenge is ensuring healthy and dignified old age. Its importance is demonstrated by the abundance of recommendations, programs, guidelines, and strategies related to the quality of life of the elderly. The National Science Program Healthy Aging is one of the documents defining the problems of the aging society. Its content emphasizes the contribution of science in solving these problems. In this context, the emphasis is put not only on scientific decisions but also on their dissemination to the target audience – the elderly. This promotes the importance of inter-institutional interaction. The thesis singles out the interaction between the higher education institutions and organizations intended for the elderly as one of the preconditions for the implementing of the idea of healthy aging. It presupposes the need to assess the integration of scientific solutions into the education of the elderly and the potential of such organizations of the context of healthy aging.

The object of the research is the University of the Third Age (U3A) of Klaipeda District.

The research aims to evaluate the potential of the U3A of Klaipeda District in implementing the provisions of the National Science Program Healthy Aging.

Objectives:

1. To identify the scope and forms of the U3A of Klaipeda District.
2. To evaluate how the U3A of Klaipeda District corresponds with the guidelines of the National Science Program Healthy Aging.

3. To prepare recommendations for the efficiency of the U3A of Klaipeda District.

Research methods: review of scientific literature, document study, data analysis.

The research has demonstrated that the specifics of the U3A of Klaipeda District, its target audience, and the organizational practices are effective channels through which educational activities can be carried out consistently and purposefully to ensure healthy aging. The interest of the elderly in the U3A is growing rapidly while creating favourable conditions for the implementation of educational activities.



The U3A of Klaipeda District promotes close cooperation with higher education institutions. This substantiates theoretical insights about the U3A focusing on the intellectual product developed in the higher education institutions. Its application farther from larger cities, and, consequently, from higher education institutions, is complicated due to limited abilities to invite prominent lecturers. These circumstances do not limit the activities of the U3A of Klaipeda District, and the higher education institutions located in Klaipeda is a favourable precondition for efficient activities.

Educational activities are crucial not only for the U3A but also for the higher education institutions concerned about healthy aging. The result is the product of applied science and experimentation. Dissemination of knowledge about their use and application in ensuring healthy aging can be integrated into the U3A action plan and become a favourable precondition not only for the implementation of the National Science Program Healthy Aging but also other recommendations, guidelines, strategies, and programs aimed at dignified and healthy aging.

**Keywords:** healthy aging, University of the Third Age, the elderly.