

MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETE SUVEŠĖJO GYVYBĖS MEDIS

Jadvyga Miniotaitė

Lapkričio 17-23 d. įvairūs Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto renginiai įsiliejo į 2014 metų suaugusiųjų mokymosi savaitę „Gyvybės medis“. Ši savaitė buvo skirta paprastiems pokalbiams ir prasmingiems darbams, padėjusiems geriau pažinti save, suvokti savo darnų ryšį su aplinka, su bendruomene, pajauti pusiausvyrą tarp mūsų žodžių ir veiksmų.

Turizmo fakulteto klausytojai, susirinkę į **konferenciją „Mums rūpi, kokioje Lietuvoje gyvename“**, aptarė ir apibendrino kelionių ciklo po Šiaurės Lietuvą įspūdžius, išreiškė savo susirūpinimą Lietuvos ekologinėmis problemomis, istorinių ir kultūrinių vertybių išsaugojimu.

Po Biržų kraštą, Pasvalio, Joniškio, Akmenės apylinkes keliavę turistai jau buvo susipažinę su Šiaurės Lietuvos gamtos, etnokultūros ypatumais, geologiniais paminklais, istoriniu, architektūriniu paveldu. Ši puikų, įsimintiną kelionės maršrutą parengė Turizmo fakulteto dekanė, patyrusi gidė Teodora Dilkienė, profesionaliai pristačiusi įžymiausias to krašto vietas. Tie, kurie išvykose nedalyvavo, su Šiaurės Lietuva susipažino klausydami turiningų pranešimų. Turizmo fakulteto klausytoja, pedagogė, geografė Elena Valančienė papasakojo apie savo gimtąjį Biržų kraštą. Buvo prisimintas unikalus Biržų krašto geologinis reiškinys – smegduobės, turtinga XVII a. kunigaikščių Radvilų pastatytos Biržų pilies istorija, senosios aludarystės tradicijos, darbščių rankų išpuoselėta Aldonos Jaronytės sodyba, kitos įdomios šio krašto vietos bei įžymūs žmonės.

Apolinaras Nicius, Akmenės rajono savivaldybės administracijos direktorius, supažindino su Akmenės krašto gamtiniu paveldu ir jo pritaikymu turizmui bei švietimui. Prisiminėme kelionėje aplankytą Karpėnų karjerą, Kamanų rezervatą bei įžymius to krašto žmones – istoriką, rašytoją ir švietėją Simoną Daukantą, geologą J. Dalinkevičių ir kitus.

Turizmo fakulteto prodekanas Povilas Sidaravičius pasidalijo sentimentais savo gimtajam Kuršėnų kraštui, priminė Lauryną Ivinskį, pirmojo lietuviško kalendoriaus leidėją, poetą Stasį Anglickį ir kitus to krašto žymius žmones.

Konferencijos dalyviai priėmė kreipimąsi į Lietuvos žmones dėl priemonių, kurios padėtų pažinti savo kraštą ir įvertinti, kokioje Lietuvoje mes gyvename. Šis kreipimasis – tai raginimas ir mums patiems aktyviai dalyvauti savanorystės talkose ir prisidėti prie savo krašto puoselėjimo. Kreipimasis buvo perduotas Socialinės apsaugos ir darbo, Aplinkos, Ūkio ministerijoms, Vilniaus miesto savivaldybei, Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacijai.

Kitas reikšmingas suaugusiųjų mokymosi savaitės „Gyvybės medis“ renginys – antrasis tarptautinis **senjorų chorų ir ansamblių festivalis „Jei daina širdy – esame jauni“**. Festivalyje dalyvavo 12 kolektyvų iš įvairių Lietuvos miestų. Dauguma kolektyvų susibūrė prie Trečiojo amžiaus universitetų.

Festivalio dalyvius pagerbė Vilniaus miesto meras Artūras Zuokas – jis pasveikino senjorus, susirinkusius į šį gražų renginį, pasidžiaugė jų energija, aktyvumu, mokėjimu vertinti kiekvieną gyvenimo dieną, gebėjimu išlikti jauniems.

Šio festivalio sumanytoja ir organizatorė – Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto Muzikos fakulteto dekanė, moterų choro „Varsa“ vadovė Lilijana Zarankienė. Jos vadovaujamos choristės pirmosios pakilo į sceną ir nuoširdžiai, jausmingai, išraiškingai atliko aukštaičių krašto dainą „Lino kraštas – Lietuva“, B. Gorbulskio dainą „Nemuno kloniai“ ir A. Bujavičiaus dainą „Sidabrinė vienuma“.

Į festivalį atvyko svečių iš Latvijos – tai Limbaži kultūros namų mišrus senjorų choras „Atvasara“, šiemet atšventęs 45-ąsias koncertinės veiklos metines. Jo vadovas Egons Beitiks nuoširdžiai džiaugėsi galimybe dainuoti kartu su lietuvių senjorų kolektyvais, dėkojo už puikų renginį. Šis choras padovanojo mums nežinomų latviškų dainų, puikiai atspindinčių patį gražiausią gyvenimo rudens laikotarpį – V. Pūce „Saulė sėja sidabrą“, S. Pugača „Atvasara“ (bobų vasara).

Su kai kuriais į šį festivalį atvykusiais kolektyvais jau buvome susipažinę 2012 m. vykusiame pirmajame senjorų chorų ir ansamblių festivalyje. Tai Kauno TAU moterų vokalinis ansamblis „Guboja“, vadovaujamas A. Žiedelienės, Rietavo TAU vokalinis ansamblis, vadovaujamas V. Jokubauskaitės, Klaipėdos TAU moterų vokalinis ansamblis „Jūrainė“, vadovaujamas V. Manšienės. Kaip visuomet gerą nuotaiką ir linksmas, uždegančias dainas į festivalį atvežė mūsų seni draugai – Telšių TAU vokalinis ansamblis „Alegorija“. Pirmą kartą festivalyje svečiavosi senjorų kolektyvai iš Vilkaviškio, Kretingos, Vievio, Druskininkų.

Negailėjome plojimų uteniškių kraštiečių mišriam chorui „Indraja“ ir solistei iš Prienų Violetai Ibianskytei, atlikusiai jausmingus tango. Renginio pabaigoje tradiciškai nuskambėjo J. Tiškaus ir A. Saulyno daina „Mes išlikim jauni“. Šis festivalis – tikras meninės raiškos projektas, suteikęs galimybę senjorams iš visos Lietuvos pabūti kartu, pabendrauti, pamuzikuoti, pasidžiaugti daina, kuri pakylėja virš pilkos kasdienybės, suteikia jėgų ir gyvenimo pilnatvės.

Sveikata – svarbiausia Gyvybės medžio šaka. Vyresnio amžiaus žmonėms ypač svarbu domėtis sveikatos saugojimo, jos stiprinimo būdais. Tokių žinių senjorai su kaupu gavo Sveikatos fakulteto surengtoje **konferencijoje „Sveika gyvensena – sveikatos šaltinis“**. Konferenciją parėmė Vilniaus miesto savivaldybė. Senjorai išklausė 7 pranešimus apie rūpinimosi savo sveikata svarbą, apie sveikatos sąlygojamą gyvenimo kokybę, apie ilgo ir sveiko gyvenimo paslaptis. Konferenciją pradėjusi MČTAU rektorė dr. Zita Žebrauskienė kalbėjo apie ligų prevenciją, supažindino senjorus su sveikos mitybos principais, pozityvaus mąstymo, fizinio aktyvumo įtaka mūsų sveikatai. Prof. Algirdas Juozulynas aptarė didžiausią mūsų amžiaus rykštę – dėl spartaus gyvenimo tempo besikaupiantį stresą ir jo žalą organizmui. TV laidos „Sveikatos kodas“ vedėja gydytoja Irena Povoriūnienė apžvelgė liūdną sergamumo onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių ligomis statistiką, paragino senjorus kuo dažniau tikrintis sveikatą, aktyviai dalyvauti visose prevencinėse programose, priminė, kad liga atjoja ant žirgo, o išeina pėsčiomis. Akupunktūros taikymo Lietuvoje pradininkė gydytoja Danguolė Vasiliauskienė pamokė senjorus, kaip jie patys gali masažuoti refleksogenines zonas ir stiprinti vyresniame amžiuje

silpstančią imuninę sistemą. Sveikatinimo projekto „Nedelsk“ vadovė Agnė Zuokienė paaikškino senjorams vėžio abėcėlę: kaip atpažinti grėsmingos ligos požymius, kokius profilaktinius tyrimus būtina atlikti sulaukus brandaus amžiaus.

Konferencijos dalyviai turėjo progos pasigrožėti nuostabiais rankdarbiais – improvizuotą parodėlę surengė Tautodailės fakultetui vadovaujanti gydytoja Irena Jonkuvienė ir jos darbščiosios tautodailininkės. Pasak gydytojos, rankdarbių nauda mūsų sveikatai neabejotinai svarbi – jų kūryba ramina, mažina įtampą, padeda atsipalaiduoti po patirto streso. Dirbdami susikaupiame, o tai lavina mūsų dėmesį, pastabumą, padeda išvengti senatvinės demencijos.

Kultūros fakultetas, dirbantis pagal naują trejų metų mokymosi programą, „Gyvybės medžio“ renginius pašventė Vilniaus miesto istorijos ir kultūros studijoms. Šio fakulteto klausytojai, pasidaliję į šešias grupes, lankėsi Prezidentūroje, Lietuvių kalbos muziejuje, apžiūrėjo gobelenu parodą Valdovų rūmuose, naują A. Vasiljevo kolekciją Taikomosios dailės muziejuje, susitiko su vienuoliu Nikita Šv. Dvasios stačiatikių cerkveje.

Politologijos fakultetas pakvietė į politikos ekspertų diskusiją „Maidano metinės: kas pasikeitė Ukrainoje, Lietuvoje, Europoje?“. Diskusija vyko Mykolo Romerio universiteto Politikos mokslų institute. Diskusijos moderatorius – doc. Virgis Valentinavičius.

Tautodailės fakulteto senjorės toliau studijavo lietuvių liaudies tautinį paveldą – mokėsi pintinių juostų meno. Šio išraiškingo meno mokė Matilda Jucienė, sertifikuotą tautinio paveldo produktų tradicinę amatininkė, senojo audimo amato puoselėtoja, daugelio parodų dalyvė, surengusi ir dvi autorines parodas. Savo patirtimi pasidalijo ir tautodailininkė Nijolė Pivorienė. Grupė Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto klausytojų susipažino su turtinga Vilniaus universiteto istorija ir architektūra, pasivaikščiojo po jaukius kiemelius, o nemažai jų praleido įsimintiną vakarą filharmonijoje, klausydamiesi solistų Nomedos Kazlaus ir Oskaro Marino atliekamų kūrinių.

Šie suaugusiųjų mokymosi savaitės renginiai tarsi brandūs vaisiai papuošė simbolinį Gyvybės medį, kuris visiems mums teikia jėgų, energijos, vidinės darnos ir vilties.



