

## **Prienų rajono trečiojo amžiaus universitetas**

**2023-2024 mokslo metų**

### ***Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos programa***

Programa sudaryta vadovaujantis Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymu bei Prienų švietimo pagalbos tarnybos nuostatais.

**Programos pavadinimas – Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos 2023-2024 mokslo metų programa.**

**Bendrosios nuostatos.** Mokymasis visą gyvenimą – tai visa mokymosi veikla, vykstanti bet kuriuo amžiaus tarpsniu siekiant tobulinti asmenines, pilietines, socialinės srities kompetencijas. Žmogui turi būti sudarytos sąlygos nuolat mokytis, įgyti žinių ir gebėjimų, turėti prasmingą laisvalaikį, būti aktyviu visuomenės nariu. Prienų švietimo pagalbos tarnyba organizuoja ir vykdo Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto veiklas. Lankytojams sudaroma galimybė mokytis, tenkinti savišvietos poreikius, lavinti kūrybinius gebėjimus, užtikrinamas efektyvus ir turiningas gyvenimas, kultūros lygio kėlimas, palaikomas darbingumas, skatinama sveika gyvensena, kovojant su priešlaikiniu senėjimu, organizuojamos edukacinės išvykos ir ekskursijos.

**Programos tikslas** – skatinti Prienų rajono vyresnio amžiaus gyventojų integraciją į visuomenę padedant prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, skatinant saviraišką ir sveiką gyvenseną.

**Programos uždaviniai:**

- organizuoti psichologijos, kultūros, ekologijos, istorijos, dailės, pilietinius bei sveikos gyvensenos mokymus, suteikiant teorinių žinių ir praktinių gebėjimų;
- skatinti dvasinį tobulėjimą, suteikiant žinių apie žmogaus psichologiją ir savęs pažinimo būdus;
- ugdyti bendrakultūrinės ir bendrąsias kompetencijas.

**Dalyviai** – Prienų rajono vyresnio amžiaus žmonės, sulaukę 55 ir daugiau metų, trečiojo amžiaus universiteto lankytojai.

Prienų rajono TAU 2023-2024 mokslo metų veiklų planas

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Eil. Nr.</b>	<b>Renginio pavadinimas ir trumpas turinys</b>	<b>Laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Lektoriai Programos vadovai</b>	<b>Atsakingas</b>
1.	Prienų rajono Trečiojo amžiaus universiteto atidarymo šventė	Spalio 4 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Koncertinė programa Regimantas Šilinskas	Direktoriaus pavaduotojas
2.	Kelionė į Molėtus	Spalio 17 d.	Molėtai	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktorė Danguolė Damijonaitytė	Direktoriaus pavaduotojas
3.	Kelionė į Molėtus	Spalio 24 d.	Molėtai	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktorė Danguolė Damijonaitytė	Direktoriaus pavaduotojas
4.	Paskaita „Žydų kalendorinės šventės“	Spalio 25 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	VGŽIM muziejininkė-educatorė Jurga Jackevičiūtė	Direktoriaus pavaduotojas
5.	Paskaita „Vidaus organų ligos dėl bendro kraujo apytakos sutrikimo“	Lapkritis 8 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Gydytojas endobiogenikas Tomas Vilūnas	Direktoriaus pavaduotojas
6.	Rubrika „Kelionės automobiliu - žinios, įgūdžiai, tolerancija“. Paskaita „Portugalija: nuo sūdytos menkės iki didingų vienuolynų“	Lapkričio 15 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Keliautoja, fotografė – Jūratė Zailskienė	Direktoriaus pavaduotojas

7.	Kūrybinės dirbtuvės „Kalėdų belaukiant“	Lapkričio 22 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Organizatoriai „Žurnalas „60+“	Direktoriaus pavadootojas
8.	Kelionė į Ukmergę	Gruodžio 5 d.	Ukmergė	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktorė Danguolė Damijonaitytė	Direktoriaus pavadootojas
9.	Paskaita „Imuninė sistema ir jos sutrikimai“	Gruodžio 6 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius gydytojas Liucijus Ambraška	Direktoriaus pavadootojas
10.	Paskaita „Advento laikotarpis – ką jis mums reiškia?“	Gruodžio 13 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Kunigas teol. lic. Vaidotas Labašauskas	Direktoriaus pavadootojas
11.	Linijiniai šokiai	Sausio 8 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
12.	Paskaita „Smurtas artimoje aplinkoje (smurto artimoje aplinkoje formos, kaip jas atpažinti, kur kreiptis pagalbos)“	Sausio 10 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienų policijos bendruomenės pareigūnės Edita Kubilienė ir Ina Raškevičienė	Direktoriaus pavadootojas
13.	Linijiniai šokiai	Sausio 15 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
14.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Mokymai „Tobulėkime su IT (e-bankininkystė, e-prekyba ir tt)“	Sausio 17 d. 14.00 val.	Prienų švietimo pagalbos tarnyba	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
15.	Linijiniai šokiai	Sausio 22 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas

16.	Paskaita „Erkių pernešamos ligos“	Sausio 24 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius gydytojas Liucijus Ambraška	Direktoriaus pavadootojas
17.	Linijiniai šokiai	Sausio 29 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambraziėnė	Direktoriaus pavadootojas
18.	Linijiniai šokiai	Vasario 5 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambraziėnė	Direktoriaus pavadootojas
19.	Susitikimas su aktoriumi Juozu Gaižausku	Vasario 7 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Aktorius Juozas Gaižauskas	Direktoriaus pavadootojas
20.	Susitikimas su Lietuvos pirmąja ponia Diana Nausėdiene	Vasario 8 d. 11.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Lietuvos pirmoji ponia Diana Nausėdiėnė	Direktoriaus pavadootojas
21.	Linijiniai šokiai	Vasario 12 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambraziėnė	Direktoriaus pavadootojas
22.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Vakaronė „Tobulėkime bendraudami“	Vasario 14 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienų Švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
23.	Linijiniai šokiai	Vasario 19 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambraziėnė	Direktoriaus pavadootojas
24.	Paskaita „Prienai amžių sandūroje: 1795 – 1918 m.“	Vasario 21 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Istorikų ir kolekcininkų draugijos steigėjas – Mindaugas Rukas	Direktoriaus pavadootojas

25.	Linijiniai šokiai	Vasario 26 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
26.	Linijiniai šokiai	Kovo 4 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
27.	Paskaita „Aromaterapija ir miško terapijos paslaptys“	Kovo 6 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Psichologė, miško terapijos specialistė Agnė Prekevičienė	Direktoriaus pavadootojas
28.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Paskaitos praktinė dalis „Tobulėkime su miško terapija“	Kovo 13 d. 14.00 val.	Prienu švietimo pagalbos tarnyba	Psichologė, miško terapijos specialistė Agnė Prekevičienė	Direktoriaus pavadootojas
29.	Linijiniai šokiai	Kovo 18 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
30.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Paskaitos II praktinė dalis „Tobulėkime su miško terapija“	Kovo 19 d. 14.00 val.	Prienu švietimo pagalbos tarnyba	Psichologė, miško terapijos specialistė Agnė Prekevičienė	Direktoriaus pavadootojas
31.	Paskaita „Išėiti į Afriką“	Kovo 20 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Keliautojas Justinas Navikas	Direktoriaus pavadootojas
32.	Linijiniai šokiai	Kovo 25 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
33.	Paskaita „Teisinė sistema – kas tai?“	Balandžio 3 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Kauno apygardos prokuratūros prokuroro padėjėja Eglė Simanaitytė	Direktoriaus pavadootojas
34.	Linijiniai šokiai	Balandžio 8 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas

35.	Linijiniai šokiai	Balandžio 15 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
36.	Paskaita „Dantų protezavimo reikšmė ir privalomojo sveikatos draudimo (PSD) garantijos“	Balandžio 17 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Kauno teritorinė ligonių kasos Kontrolės skyriaus vyriausioji specialistė Eglė Zdanavičienė ir Gyventojų aptarnavimo skyriaus vedėja Rasa Valinskaitė-Baršcevičienė	Direktoriaus pavadootojas
37.	Linijiniai šokiai	Balandžio 22 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
38.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Kelionė Lietuvoje „Tobulėkime keliaudami“	Balandžio 24 d.	Vilkaviškio kraštas	Prienu švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
39.	Linijiniai šokiai	Balandžio 29 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
40.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Kelionė Lietuvoje „Tobulėkime keliaudami“	Gegužės 2 d.	Vilkaviškio kraštas	Prienu švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
41.	Linijiniai šokiai	Gegužės 6 d. 16.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
42.	Paskaita „Paprasta ir efektyvi Su Džok terapija“	Gegužės 8 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Klaipėdos klubo „Kelias į save“ vadovas Arūnas Jonušas	Direktoriaus pavadootojas
43.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Šiaurietiško ėjimo žygis	Gegužės 10 d. 10.00 val.	Žygis Žvėrinčiaus taku	Prienu visuomenės sveikatos biuro atstovai, Prienu švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas

44.	Linijiniai šokiai	Gegužės 13 d. 16.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (konferencijų salė)	Šokių vadovė Erika Ambrazienė	Direktoriaus pavadootojas
45.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Kelionė Estijoje „Tobulėkime keliaudami“	Gegužės 14-16 d.	Estija: Saremų salos, Pernu, Sigulda	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
46.	Mokslo metų užbaigimo šventė	Gegužės 29 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Veiverių KLC kolektyvai	Direktoriaus pavadootojas
47.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Išvyka į Kauno muzikinį teatrą, operetė „Grafas Liuksemburgas“	Gegužės 30 d. 18.00 val.	Kaunas	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas
48.	Rubrika „Tobulėkime su...“. Išvyka į respublikinį TAU linijinių šokių festivalį „Draugystės pynė“	Birželio 6 d. 8.00 val.	Radviliškis	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavadootojas	Direktoriaus pavadootojas