

VS **VILNIUS
SVEIKIAU**

„SENJORAI SVEIKIAU“

Sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio idėjos
vyresnio amžiaus vilniečiams



KAS YRA PROGRAMA „SENJORAI SVEIKIAU“?

Patiriate vienišumą ar socialinę atskirtį?
Išgyvenate artimojo netektį, patiriate
lengvus nerimo sutrikimus? Norite
užmegzti naujus ryšius ir išmokti
ko nors naujo?

„**Senjorai sveikiau**“ – tai senatvės pensijos
amžiaus sulaukusiems asmenims skirta
programa, kuria siekiama stiprinti senjorų
psichologinę gerovę ir fizinę sveikatą per
įtraukimą į kultūros, neformaliojo švietimo,
sporto, savanorystės, savitarpio paramos ir
kitas **nemokamas** bendruomenėje ir
savivaldybėje prieinamas veiklas.



BENDRAUKIME!

Šioje naujų patirčių ir sveikatingumo kelionėje jus lydėsiu aš. Patarsiu dėl užsiėmimų, padėsiu įgyvendinti jų tikslus ir atsakysiu į jums rūpimus klausimus:

- **Kokios veiklos siūlomos dalyviams?**
- **Kokie dalyvavimo programoje privalumai?**
 - **Kaip užsiregistruoti?**



Indrė Krivickaitė

Programos koordinatore

Tel. nr. +370 65969009

El. paštas indre.krivickaite@vvsb.lt

KAIP NAUDOTIS PROGRAMA?

Registracija:

www.vilniussveikiau.lt, arba
susisiekus su programos
koordinatoriumi

Trukmė:

3 mėnesiai

Pabaiga: Programos
dalyvavimo pabaiga
arba pakartotinis
dalyvavimas

Savijautos vertinimas:
registracijos anketoje

**Savijautos vertinimas
pakartotinai**

KAŲ REIŠKIA LEIDINYJE ESANČIOS IKONOS?



Veiklos vieta, adresas



Užsiėmimų laikas



Papildoma informacija



Kontaktai

PROGRAMOS PRIVALUMAI

Gauti informaciją apie įstaigas,
teikiančias nuolaidas arba
nemokamas paslaugas senjoram



Sulaukti iš koordinatoriaus kvietimo
dalyvauti renginyje, skirtame tik
Programos dalyviams ir susipažinti su
bendruomene



Galimybė gauti individualią kon-
sultaciją apie siūlomus užsiėmimus



Aktyviai prisidėti prie sveiko senėjimo,
lavinti įgūdžius, užmegzti naujus ryšius



KAŲ VEIKTI PROGRAMOJE „SENJORAI SVEIKIAU“?

Fizinė sveikata



Švietimas



Savanorystė



Kultūra ir menas



Savitarpio parama ir
psichikos sveikata



FIZINĖ SVEIKATA



Senjorų avilys



J. Kubiliaus g. 2



8 696 93149
avilys@senjoruavilys.lt



9.00–17.00



Išsamus užsiėmimų grafikas svetainėje
<https://senjoruavilys.lt/uzsiemimai/>

• Šokiai, mankšta, šiaurietiškas ėjimas, joga, pilatesas

Senjorų dienos centras „Atgaiva“



Paberžės g. 6A



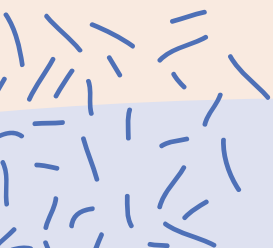
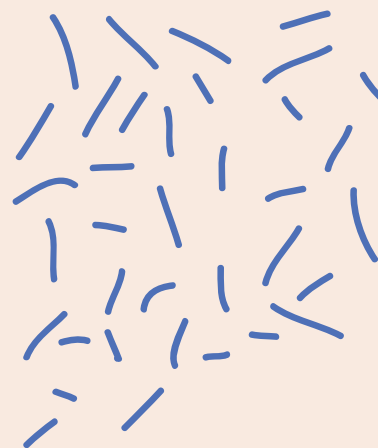
868381293
ivona.godvod@spcentras.lt



I – IV 8.00 – 17.00
V 8.00 – 15.45



• Mankštos, judesio užsiėmimai





Senjorų avilys



J. Kubiliaus g. 2



8 696 93149
avilys@senjoruavilys.lt



9.00–17.00



Išsamus užsiėmimų grafikas svetainėje
<https://senjoruavilys.lt/uzsiemimai/>

• Anglų kalbos pamokos, stalo žaidimai, knygų klubas

Senjorų pasaulis



Nuotoliniu būdu („Zoom“ platformoje)



8 682 21800 (Vida Greičiuvienė)
info@senjorupasaulis.lt



16.00 (kiekvieną ketvirtadienį)



Užsiėmimų grafikas ir registracija į nemokamas paskaitas svetainėje
<https://senjorupasaulis.lt/renginiai/>

Senjorų dienos centras „Atgaiva“

- 📍 Paberžės g. 6A
- ☎ 868381293
ivona.godvod@spcentras.lt
- 🕒 I – IV 8.00 – 17.00 val.
V 8.00 – 15.45 val.

- Anglų kalbos pamokos
- Paskaitos

Lietuvos Raudonasis Kryžius

- 📍 A.Juozapavičiaus g. 10A
- ☎ 8 5 2628037
info@redcross.lt
- 🕒 Savanorystė pagal iš anksto numatytą laiką
- Daugiau informacijos apie LRK veiklą: <https://www.redcross.lt/>

Grupiniai pirmosios pagalbos mokymai, kurių metu įgysite praktinių įgūdžių, galinčių išsaugoti gyvybę ne tik darbe, bet ir namuose ar kelyje.

- **Pradinio gaivinimo mokymai** - sutrumpinta Pirmosios pagalbos programa, kurios pagrindinis akcentas – pradinis gaivinimas: dirbtinis širdies masažas, dirbtinis kvėpavimas ir automatinio išorinio defibriliatoriaus panaudojimas.

- **Pirmosios pagalbos mokymai** - atpažinti nelaimingą atsitikimą, pasirūpinti savo saugumu, žinoti pagalbos veiksmų eiliškumą, atlikti gaivinimą, padėti užspringus, ūminių susirgimų (insultas, apsinuodijimas, epilepsijos priepuolis) ir įvairių sužeidimų atvejais. Per mokymus taip pat sužinosite, kaip stabdyti kraujavimą, kokią pirmąją pagalbą suteikti žmogui, kuris nudegė, ar patyrė raumenų, kaulų ir sąnarių pažeidimus.



SAVANORYSTĖ



Lietuvos Caritas



Odminių g. 12



Darbo dienomis, savaitgaliais, dienos ar nakties metu, priklausomai nuo pasirinktos veiklos



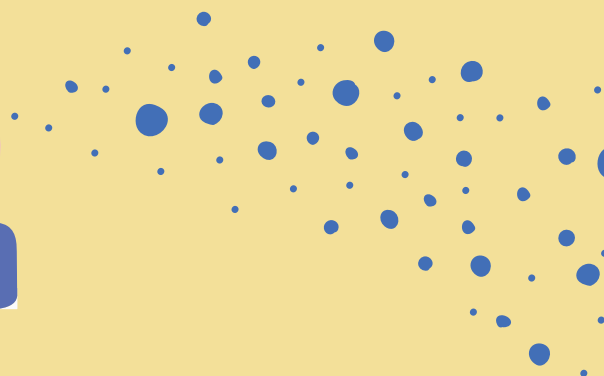
8 5 261 1014

savanoriai@vilnius.caritas.lt




Išsamesnė informacija svetainėje <https://vilnius.caritas.lt/>

- Veikla su vaikais ir paaugliais bei jaunimu (nuo 18 m.) dienos centruose ir alternatyvaus mokymosi centre (pamokų ruošą, žaidimai, individualus bendravimas)
- Maisto rūšiavimas ir dalijimas, pietų gaminimas, maisto vežimas į namus
- Budėjimas Motinos ir vaiko namuose, pagalba prižiūrint vaikus, kai motina šalia užsiėmimo
- Budėjimas Užsieniečių integracijos centre, Laikinuosiuose namuose (bendravimas su šeimomis ir renginių organizavimas, pagalba mokantis lietuvių k.)
- Straipsnių rašymas, maketavimas, fotografavimas



Lietuvos Raudonasis Kryžius

 A.Juozapavičiaus g. 10A

 8 5 2628037
info@redcross.lt

 Savanorystė pagal iš anksto numatytą laiką


○○○ Daugiau informacijos apie LRK veiklą: <https://www.redcross.lt/>

- „Šilti apsilankymai“ – senyvo amžiaus asmenų apsilankymas jų namuose
- Asmenų, esančių slaugos namuose, lankymas ir rūpinimasis
- Pagalba pabėgėliams ir migrantams
- Pagalba žmonėms, nukentėjusiems nuo karinių konfliktų ir stichinių nelaimių, išgyvenantiems krizę

Maltos ordino pagalbos tarnyba

 Gedimino pr. 56B




 868507376
daiva.semeniene@maltieciai.lt

 Savanorystė pagal iš anksto numatytą laiką

○○○ Daugiau informacijos apie maltiečių veiklą svetainėje
<https://maltieciai.lt/savanoriu-registracija/>

- Dalyvavimas bendruose organizacijos renginiuose, akcijose, stovyklose, išvykose, šventėse, mokymuose savanoriams.
- Senjorų kubo bendraminčių susitikimai, pokalbiai prie arbatos, išvykos.
- Pagalba kitiems senjorams (lankymas, bendravimas ir pagalba buityje).
- Pagalba karo pabėgėliams iš Ukrainos (humanitarinės pagalbos dalijimas, budėjimas pagalbos centre, bendravimas).




Sidabrinė linija

-  Nuotoliniu būdu (skambučiu)
-  Pagal asmeniškai sutartą laiką
-  8 800 800 20
pasikalbekime@sidabrinelinija.lt

- ooo Išsamesnę informaciją rasite svetainėje
<https://www.sidabrinelinija.lt/>

Nemokami draugystės, emocinės paramos pokalbiai su vyresnio amžiaus žmonėms. „Sidabrinėje linijoje“ savanoriu tapęs asmuo įsipareigoja ne trumpiau nei 12 mėnesių skirti laiko pokalbiui kiekvieną savaitę su savo pašnekovu.

Senjorų dienos centras „Atgaiva“

-  Paberžės g. 6A
-  868381293
ivona.godvod@spcentras.lt
-  I – IV 8.00 – 17.00 val.
V 8.00 – 15.45 val.


- ooo • Savanorystė Vilniaus miesto bėgimo renginiuose

KULTŪRA IR MENAS




Vilniaus samariečių bendrija

 J. Kubiliaus g. 2 („Senjorų avilio“ patalpose)


 8 620 31152 (Ilona Puzienė)
nilonita@gmail.com


 II ir IV 15.20–18.20


- 
- Siuvimas
 - Mezgimas
 - Siuvinėjimas taikant įvairias technikas kaip puošybos elementus

Senjorų avilys

 J. Kubiliaus g. 2

 8 696 93149
avilys@senjoruavilys.lt

 9.00–17.00

 Išsamus užsiėmimų grafikas svetainėje
<https://senjoruavilys.lt/uzsiemimai/>

- Rankdarbiai
- Choras
- Kūrybiškumo ugdymas, amatų mokymas ir dirbtuvės

Senjorų dienos centras „Atgaiva“

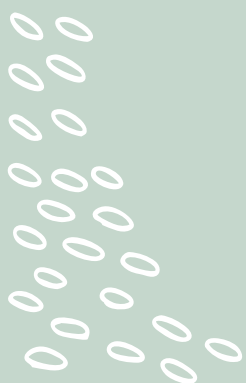
📍 Paberžės g. 6A

☎ 868381293
ivona.godvod@spcentras.lt

🕒 I – IV 8.00 – 17.00 val.
V 8.00 – 15.45 val.



- Rankdarbių būrelis
- Muzikos terapijos užsiėmimai
- Ansamblio repeticijos
- Teminiai susitikimai, vidiniai renginiai, koncertai, išvykos į Vilniaus miesto muziejus/parodas



SAVITARPIO PARAMA IR PSICHIKOS SVEIKATA



Demencija Lietuvoje



Architektų g. 115-60



8 696 93149
info@demencijalietuvoje.org



8.00–17.00



Informacija apie demenciją, asociacijos uždavinius ir galimybes svetainėje <https://demencijalietuvoje.org/>

