



Lietuvoje siūloma nemažai veiklų, kurios leidžia senjorams ir toliau tobulėti, užsiimti mėgstama veikla bei bendrauti su savo bendraamžiais. Šie projektai skatina turiningą ir aktyvų senjorų gyvenimą po išėjimo į pensiją.

## Kauno Senjorų iniciatyvų centras

Šis Kaune įsikūręs centras yra vyresnio amžiaus asmenų narystės pagrindu veikianti asociacija, įkurta 2007 metais. Asociacijos veikla orientuota į mokymąsi visą gyvenimą ir aktyvaus bei sveiko senėjimo skatinimą. Centras skleidamas žinias, žadindamas kūrybiškumą, tarpusavio pagalbos sampratą, stengiasi pagerinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę, sumažinti susipriešinimą tarp įvairių visuomenės grupių, pagerinti visuomenės psichologinį klimatą bei išvengti sekinančių konfliktų. Šiuo metu yra rengiami informacinių ir ryšio technologijų mokymai, projektas „Už amžiui draugišką aplinką“ ir kiti.

Plačiau galite pasiskaityti čia [Senjorų iniciatyvų centras](#)

## Vilniaus centrinės bibliotekos klubai

Vilniaus miesto centrinė biblioteka turi tris klubus senjorams:

- **Klubas senjorams „Ikvėpimas“** rengia literatūrinės popietės, teminius vakarus, paskaitas, diskusijas, susitikimus su įvairiais literatais (poetais, rašytojais, žurnalistais ir kt.). Norintys prisijungti prie klubo veiklos gali kreiptis į klubo koordinatore vyr. bibliotekininkę Leokadiją Mickevič tel. 8 5 275 0150
- **Klubas senjorams „Palaima“** organizuoja kūrybos vakarus, edukacinius užsiėmimus, rengia parodas, bei poilsio ir užimtumo veiklas. Norintys prisijungti prie klubo veiklos gali kreiptis į klubo koordinatore ir pirmininkę Zoją Zigmantiene tel. 8 5 242 4238
- **Klubas senjorams „Versmė“** siekia suburti bendruomenės senjorus, suteikti jiems galimybę įdomiai ir prasmingai praleisti laiką, yra rengiami teminiai vakarai, paskaitos, susitikimai, literatūrinės ir muzikinės popietės. „Versmė“ – tai vieta, iš kur trykšta vanduo, o senjorų klubas – tai vieta kur galima pasisemti naujų žinių, išgirsti įvairių nuomonių, diskutuoti, bendrauti. Norintys prisijungti prie klubo veiklos gali kreiptis telefonu 8 5 2755 945

Plačiau galite pasiskaityti čia [Vilniaus centrinės bibliotekos klubai senjorams](#)

## Maltiečių Senjorų klubai

Senjorai, kurie yra pakankamai mobilūs ir jaučiasi vieniši, kviečiami jungtis į Maltiečių Senjorų klubų veiklas, kurias koordinuoja savanoriai ir MOPT grupių vadovai. Senjorų klubu siekiama, kad susitikimai būtų dinamiški, tiktų ne tik aktyviems ir žingeidiems senjorams, tačiau taip pat silpnesniems, ramesniems, tiesiog norintiems išeiti iš namų ir pabendrauti.

Plačiau galite pasiskaityti čia [Maltiečių Senjorų klubas](#)

## Vilniaus „Senjorų avilys“

Ateityje Vilniuje planuoja atidaryti hub'ą „Senjorų avilys“. „Kuriamo „Senjorų avilio“ tikslas – įsteigti erdvę vilniečiams senjorams susitikti, aktyviai veikti, kurti, stiprinti sveikatą, kad kaip įmanoma ilgiau išliktų aktyvūs, įtraukti ir užimti visuomenės nariai. Pasak Vilniaus m. savivaldybės administracijos direktoriaus Povilo Poderskio, „Avilys“ suburs garbaus amžiaus vilniečius, žinia apie gerą laiką pasklis plačiai, ir sostinė taps labiausiai besišypsančių senjorų miestu“.

[Skaityti daugiau čia](#)

## Nuolaidų kortelė „Alytaus senjoras“

Kortelė suteikia nuolaidų įsigyjant bilietus į kultūros renginius, lankantis įvairias paslaugas teikiančiose įmonėse. Todėl įsigyti bilietus pigiau siūlo Alytaus miesto teatras bei Alytaus kultūros ir komunikacijos centras. Alytaus miesto gyventojai, turintys senjoro kortelę pigiau galės įsigyti ir bilietus į kino seansus kino teatre „Dainava“. Tuo tarpu Alytaus sporto ir rekreacijos bei Alytaus medicininės reabilitacijos ir sporto centrai pigiau alytiškius kviečia naudotis baseino, pirčių paslaugomis. Į Alytaus miesto savivaldybės kvietimą suteikti nuolaidų miesto senjorams atsiliepė ir plaukų priežiūros priemonėmis prekiaujanti MB „ABC prekyba“, UAB „Domus crystallina“ Kristalų namai, siūlantys nuolaidas nugaros masažui „Klasika“, šviesos ir spalvų terapijai, nugaros masažui „Klasika“ ir nesvarumo terapijai.

[Skaityti daugiau čia](#)

## Paslaugos senjorams, priežiūra, senelių namai:

- Adutiškio reabilitacijos ir slaugos centras

Centre teikiamos individualios socialinės globos paslaugos, atitinkančios gyventojų savarankiškumo lygį, užtikrinančios socialinius poreikius. Gyventojams sudarytos lūkesčius atitinkančios gyvenimo sąlygos, puoselėjamos religinės vertybės, tarpusavio santykiai, pramogos ir laisvalaikis, vystomi pagarbos, paslaugumo ir pasitikėjimo pagrindai.

- VšĮ Priežiūra ir pagalba senjorams į namus

Viešoji įstaiga teikia socialinę priežiūrą ir globą ligoniams, senyvo amžiaus žmonėms, kuriems reikalinga pagalba tenkinant asmens slaugos poreikius namų sąlygomis, skatinant paciento savirūpą ir gerinant gyvenimo kokybę. Įstaigos paslaugos yra prieinamos Vilniuje.

- VŠĮ „Senjorų vila“

Viešoji įstaiga „Senjorų vila“ teikia socialines paslaugas, trumpalaikę ir ilgalaikę socialinę globą bei kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymo bei palaikymo paslaugas apgyvendinant asmenis savarankiško gyvenimo namuose. Įstaiga įsikūrusi Kauno rajone.

- Senjorų socialinės globos namai

Senjorų socialinės globos namai yra socialinės globos įstaiga, kurioje gyvena 240 garbaus amžiaus senjorų. Globos namai subūrė didelę slaugos specialistų, socialinių darbuotojų bei psichologų komandą, kuri rūpinasi kiekvieno gyventojų gyvenimo kokybe. Globos namai įsikūrę Vilniuje.

[Kitas senjorų globos įstaigas rasite čia](#)