Paveikslėlis, kuriame yra simbolis, Šriftas, tekstas, logotipas

Dirbtinio intelekto sugeneruotas turinys gali būti neteisingas.

2025 m. gruodžio 31 d.

**Ne tik Kalėdoms: Senjorų klubai tampa saugia erdve būti išgirstiems ir reikalingiems**

**Didžiosios metų šventės kasmet primena, kiek daug gali reikšti nuoširdus pokalbis ar paprastas žmogiškas dėmesys. Ši mintis lydėjo Lietuvos Raudonojo Kryžiaus iniciatyvą „Šviesių minčių Kalėdos“, kuri gruodį visoje Lietuvoje kvietė pastebėti vyresnio amžiaus žmones ir padrąsinti juos prisijungti prie Senjorų klubų. Prie iniciatyvos šiemet prisijungė ir „Lidl“ – bendromis pastangomis per mėnesį Senjorų klubai sulaukė per 70 naujų narių, dar kartą patvirtindami savo svarbą kaip saugi, nemokama ir ištisus metus veikianti erdvė, kur galima prasmingai leisti laiką ir būti išgirstam.**

„Šviesių minčių Kalėdos“ – tai iniciatyva, kasmet vykstanti gruodį ir primenanti, kad vienas paprastas kvietimas gali tapti pirmu žingsniu iš vienatvės į bendrystę. Iniciatyvos metu gyventojai buvo raginami pastebėti savo aplinkoje gyvenančius senjorus ir padrąsinti juos prisijungti prie Senjorų klubų.

Šalyje veikia daugiau nei 70 Senjorų klubų, kurie turi daugiau nei 1800 aktyvių narių, o iniciatyvos metu prie jų prisijungė ir dar daugiau vyresnio amžiaus žmonių.

„Pavyzdžiui, Elektrėnų skyriuje veikiantys Senjorų klubai subūrė po keletą dešimčių vyresnio amžiaus žmonių, tačiau svarbiausia – ne pats skaičius, o tai, kokia vertė yra sukuriama senjorams. Didžiausia dovana – bendruomenė ir jausmas, kad jie nėra vieni. Kai žmogus išdrįsta ateiti pirmą ar antrą kartą, labai dažnai gimsta naujos draugystės, senjorai drąsiau įsitraukia į miesto gyvenimą. Šventiniu laikotarpiu tai jaučiama dar stipriau – bendrystė ne tik įkvėpia optimizmo, bet ir supratimą, kad žmogus bendruomenėje yra svarbus, matomas ir laukiamas“, – sako Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Elektrėnų skyriaus vadovė Rasa Kulevičienė.

Šiemet prie iniciatyvos jungėsi ne tik gyventojai ir bendruomenės – reikšmingą vaidmenį atliko ir partnerio, prekybos tinklo „Lidl“, skirta parama. Būtent šis įsitraukimas padėjo užtikrinti, kad senjorų klubuose veiklos vyktų ne tik šventiniu laikotarpiu, bet tęstųsi ir vėliau, o prie jų prisijungtų dar daugiau narių visoje Lietuvoje.

„Mums svarbu prisidėti prie iniciatyvų, kurios stiprina žmonių tarpusavio ryšius ir kuria apčiuopiamą pokytį bendruomenėse. „Šviesių minčių Kalėdos“ primena, kad šventės – tai ne tik dovanos ar šventinis stalas, bet ir dėmesys šalia esančiam žmogui. Mums svarbu, kad prisijungus prie senjorų klubų jiems kiekviena diena būtų verta stebuklo – ne tik per šventes, bet ir visus metus, todėl jaučiame itin didelę prasmę galėdami prisidėti prie tokių iniciatyvų“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė.

**Šventinės veiklos ir šilti pokalbiai**

Iniciatyvos „Šviesių minčių Kalėdos“ metu prie Senjorų klubo prisijungusi Liuba Čepukova pasakoja, kad apie tokią galimybę jai papasakojo anūkė.

„Ji vis sakė: „Močiute, ko tu sėdi namuose?“, tada surado telefono numerį, aš paskambinau ir prisiruošiau ateiti. Į pirmą susitikimą atvykau su drauge ir labai apsidžiaugiau – atmosfera šilta, visi labai malonūs, todėl gera būti tokių žmonių apsuptyje. Tokie susitikimai labai svarbūs, nes bendravimo tarp vyresnio amžiaus žmonių dažnai trūksta – draugų ratas mažėja, o ilgainiui tiesiog nebelieka su kuo pasikalbėti. Jaunimas gyvena savo ritmu, o tu tarsi lieki vienas, bet vienam būti nesmagu“, – dalijasi senjorė.

Ilgametė vieno Vilniuje įsikūrusio Senjorų klubo narė Birutė Klasauskienė priduria, kad veiklų klube netrūksta ne tik gruodžio mėnesį, bet ir ištisus metus.

„Veiklos būna labai įvairios – verdame cepelinus, gaminame šaltibarščius, darome įvairius rankdarbius. Taip pat prisidedame prie prasmingų iniciatyvų – mezgame kojines ankstukams, nuo karo Ukrainoje pabėgusiems vaikams. Vykstame į paskaitas, ekskursijas, bendraujame su jaunimu, dalyvaujame nuotoliniuose susitikimuose su kitų miestų atstovais – kur tik pakviečia, visur einame“, – pasakoja B. Klasauskienė.

**Klubuose kuriami ryšiai ir draugystė**

Gruodžio mėnesį Senjorų klubai visoje šalyje virto jaukiomis bendrystės erdvėmis. Čia vyko kalėdinės dirbtuvės, kūrybiniai užsiėmimai, buvo kepami ir dekoruojami šventiniai sausainiai, gaminami kalėdiniai vainikai, žaisliukai bei kitos dekoracijos.

„Gruodį Senjorų klubuose kiekviena veikla reiškė daugiau nei tik kūrybą ar vaišes – ji tapo proga susitikti ir pasijusti bendruomenės dalimi. Būtent šiuo laikotarpiu pajuntame, kodėl šie susitikimai tokie svarbūs. Kaip pasakojo vienas senjoras, gyvenant vienam net ir didžiosios metų šventės gali tapti liūdnos – kai nėra su kuo dalintis, jos virsta ne švente, o tylia būsena, kai per jas tiesiog egzistuoji. Būtent tada supranti, kad mūsų susibūrimai suteikia ne tik veiklą ar šventinę nuotaiką – jie sugrąžina jausmą, kad žmogus yra matomas, laukiamas ir ne vienas“, – pasakoja Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Elektrėnų skyriaus vadovė R. Kulevičienė.

Senjorė B. Klasauskienė pratęsia, kad Senjorų klubai daugeliui tampa ne tik vieta susitikti, bet ir kasdienybės atrama – čia gimsta bičiulystės, atsiranda prasmingų veiklų, o bendrystė neretai tęsiasi ir už klubo ribų.

„Klube turėjome moterį, kuri labai smarkiai susirgo, padėdavome jai, o kai jos nebeliko, jos vaikai paprašė pasirūpinti jos vyru, nes jis liko vienas. Lankiau jį ir toliau, padėjau, kiek reikėjo. Tokie dalykai parodo, kad čia žmonės ne tik susirenka pabūti – jie rūpinasi vieni kitais. Svarbiausia yra neužsidaryti namie, nesėdėti vienam – ateiti, pabendrauti, paklausti, kaip sekasi, pasidžiaugti kitų džiaugsmais, nes tada ir pačiam tampa lengviau“, – dalijasi senjorė.

Lietuvos Raudonasis Kryžius primena, kad Senjorų klubai veikia visus metus, o prisijungti prie jų galima bet kada. Tai erdvės, kuriose senjorai randa ne tik veiklų, bet ir ryšį, palaikymą bei jausmą, kad jie yra svarbi bendruomenės dalis.

Lietuvos Raudonasis Kryžius jau įkūrė daugiau nei 70 Senjorų klubų tiek šalies miestuose, tiek rajonuose – Alytuje, Birštone, Elektrėnuose, Kaune, Klaipėdoje, Palangoje, Panevėžyje, Vilniuje, Ukmergėje, Visagine, Šiauliuose bei Alytaus, Jonavos, Klaipėdos, Mažeikių, Panevėžio, Pasvalio, Prienų, Radviliškio, Rokiškio, Raseinių, Tauragės, Telšių, Utenos, Vilkaviškio, Zarasų, Šiaulių, Šilalės ir Šilutės rajonuose.

**Daugiau informacijos:**

Ieva Dirmaitė

Komunikacijos ir marketingo departamento vadovė

Lietuvos Raudonasis Kryžius

Tel. nr. +370 618 35851

[ieva.dirmaite@redcross.lt](mailto:ieva.dirmaite@redcross.lt)

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556

[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:lina.skersyte@lidl.lt)