



# Programos „Erasmus+“ suaugusiųjų besimokančiųjų grupinis mobilumas

2024 m. balandžio 16–18 d.

## Priimančioji organizacija



Kartų integracijos centro švietimo asociacija

**HIPOCAMPUS**

**Lodzė, Lenkija**

Edukacyjne Centrum Integracji  
Miedzypokoleniowej HIPOKAMP

2024 m. balandžio 24 d.

## Siunčiamoji organizacija



Dotacija

Nr.2023-1-LT-01-KA121-ADU-00013859

Akreditacijos projektas Nr.2022-1-LT01-  
KA120-ADU-000108563



## Grupinės veiklos dalyviai

Telšių švietimo centro suaugusieji besimokantieji, mokymų „Vokiečių kalba pradedantiesiems“, lygis A1.2 dalyviai,  
Telšių trečiojo amžiaus universiteto studentai

2024 m. vasario 7 – balandžio 24 d.







## Kartų integracijos ugdymo centras HIPOKAMP

♦ Organizacija, kurios pagrindinė veiklos sritis – kurti ir įgyvendinti šiuolaikišką ir kūrybiškai suprantamą demografinę politiką, ypatingą dėmesį skiriant bendruomenių senėjimo reiškiniui ir su juo susijusiems iššūkiams.

♦ Veikia remdamasi žiniomis ir patirtimi, paremta gerontologiniu ir pedagoginiu Asociacijos steigėjų pasirengimu.

♦ Vykdo aktyvų dialogą ir dalyvauja kuriant įvairius sisteminius sprendimus, leidžiančius kurti tokius vietas ir nacionalinės politikos elementus, kurie adekvačiausiai reaguotų į esamus ir būsimus probleminius demografinių procesų padarinius.

<https://seniorzy-hipokamp.pl/>

---

## Grazyna Busse



2011 m. asociacijos Kartų integracijos ugdymo centras HIPOKAMP įkūrėja, prezidentė.

- Suaugusiųjų švietimo ir socialinės gerontologijos krypties pedagogikos magistrė;
- baigė Lodzės universiteto Edukologijos fakultetą ir Lodzės universiteto Ekonomikos ir sociologijos fakulteto „Socialinės gerontologijos“ magistrantūros studijas;

- Lodzės senjorų tarybos įsteigimo iniciatorė;
- remia ir vykdo švietėjišką veiklą senjorų visuomenės dalyvavimo ir senjorų tarybų veiklos srityse.
- Lenkijos gerontologų draugijos Lodzės skyriaus valdybos narė.



# HIPOKAMPAS

BILDUNGSZENTRUM FÜR INTERGENERATIONALE INTEGRACIJA

Mokymosi visą gyvenimą  
plėtra ir skatinimas

ypač geragoginė teorija ir praktika







# Gerontologinių žinių ir praktikos skatinimas

socialinė gerontologija praktikoje



# Gerontoprolaktikos skatinimas

Wetten Sie, dass Ihre Freunde glücklich sind





# Žiniasklaidos švietimas

skaitmeninės įtraukties skatinimas



# Draugiškų darbo vietų idėjos propagavimas

ir kartu profesionalų commando



◆ Besimokančiųjų lydintis asmuo –  
metodininkė Nijolė Vaičekauskė

◆ Grupinės veiklos dalyviai:

Danutė Juškienė – Telšių TAU direktorė

Valerija Jonušienė – Telšių TAU Turizmo  
fakulteto dekanė

Irena Petrauskienė – Telšių TAU narė

Vanda Každailienė – Telšių TAU narė







## Grupinės veiklos dalyvių profilis

- Telšių TAU studentai;
- visi pensinio amžiaus asmenys;
- aktyvūs Telšių TAU fakultetų veiklų dalyviai;
- turi anglų ir vokiečių kalbų žinių;
- turi ilgametę patirtį organizuojant veiklas, skirtas mokymuisi visą gyvenimą;
- dalyvauja kitų asociacijų veiklose (Vokiečių kalbos ir kultūros draugų klube).



Projekto dalyviai su priimančiosios organizacijos atstovais bendravo vokiečių kalba.

---

Pasiruošimas  
grupinio  
mobilumo  
įgyvendinimui  
Lenkijoje,  
Lodzėje



---

Programos sudarymas

---



---

Sutarčių pasirašymas tarp besimokančiųjų ir  
Telšių švietimo centro

---



---

Pasiruošimas kelionei: virtualus susitikimas su  
priimančiosios organizacijos vadove,  
mobilumo veiklų aptarimas

---



---

Programos vykdymas

---



# Pasiruošimas grupiniam mobilumui Telšių švietimo centre

Projekto veiklų koordinatorė – metodininkė Giedrė Raudonienė





### INFORMACIJA

Siunčiančioji organizacija  
Telšių švietimo centras  
S. Daukanto 35, Lietuva,  
Telšiai, LT-87104

Priimančioji organizacija  
Edukacyjne Centrum Integracji  
Miedzypokoleniowej HIPOKAMP  
Bialostocka 39/5, Łódź, Poland,  
PL-93-355

### KONTAKTAI

+370 600 98 372  
nijole.vaicekauske@ctelsiai.lt  
Edukacyjne Centrum Integracji  
Miedzypokoleniowej HIPOKAMP  
Bialostocka 39/5, Łódź,  
Poland, PL-93-355

### Pagalba

112 – bendrasis ES pagalbos  
telefono numeris

### „ERASMUS+“ GRUPINIŲ VEIKLŲ MOKYMOSI PROGRAMA



## Tvarkaraštis

### Balandžio 16 d.

- 9.00–10.00 Apsilankymas asociacijoje HIPOKAMP, susipažinimas su programa
- 10.00–12.00 Susitikimas senjorų namuose prie Łódź universiteto
- 13.00–15.00 Łódź universiteto senjorų namai
- 15.00–17.00 Ekskursija po Łódź senamiestį

### Balandžio 17 d.

- 9.00–12.00 Medijų švietimas vyresnio amžiaus žmonėms
- 13.00–15.00 Integracija, bendros išvados ir pasikeitimas pastebėjimais apie medijų raštingumo naudą vyresniame amžiuje
- 15.00–17.00 Medijų švietimo naujovės. Andragogų vaidmuo ir besikeičiantis besimokančiųjų požiūris į modernaus skaitmeninio turinio pritaikymą kasdieniniame gyvenime

### Balandžio 18 d.

- 9.00–13.00 Apsilankymas Młodzi Duchem senjorų klube
- 14.00–16.00 HIPOKAMP asociacijos „Active Plus Section“ savanorių grupės veiklos pristatymas
- 16.00–17.00 Refleksija, diskusija, grįžtamasis ryšys. Sertifikatai.





## Atmintinė padėjo dalyviams laiku ir vietoje dalyvauti mobilume.

### ATMINTINĖ „ERASMUS+“ GRUPINIO MOBILUMO DALYVIUI

#### ✚ **Sekmadienis, balandžio 14 d.**

8:51 val. – išvykimas iš Telšių traukiniu Klaipėda-Vilnius  
12:09 val. – atvykimas į Vilnių  
12.30 val. – išvykimas iš Vilniaus į Varšuvą traukiniu su persėdimu Mockavoje  
20.21 val. – atvykimas į Varšuvą (Centrinė stotis) / Warszawa Centralna

Nakvynė Varšuvoje viešbutyje „Ibis Warszawa Reduta“

Adresas - ul. Bitwy Warszawskiej 1920r 16 Ochota, Warszawa, Lenkija 02-366

<https://all.accor.com/hotel/7125/index.en.shtml>

[https://kelioniuakademija.lt/viesbuciai\\_lenkijoje/viesbutis\\_hotel-ibis-warszawa-reduta](https://kelioniuakademija.lt/viesbuciai_lenkijoje/viesbutis_hotel-ibis-warszawa-reduta)

#### ✚ **Pirmadienis, balandžio 15 d.**

Varšuvos senamiesčio lankymas

16:46 v. – išvykimas traukiniu iš Varšuvos į Lodzę  
18:27 v. – atvykimas į Lodžę (išlipimas „Łódź Fabryczna“)  
(arba 17:09 v. iš Varšuvos – 18:45 v. Lodzėje)

Apsigyvenimas Lodzėje senjorų centre (Seniorienheim)

Adresas – Rewolucji 1905 roku 66, 90-222 Łódź, Lenkija

<https://maps.app.goo.gl/guT5ELZftB7YUdXz9>

#### ✚ **Antradienis / trečiadienis / ketvirtadienis mokymų programa**

#### ✚ **Ketvirtadienis, balandžio 18 d. – po mokymų**

16:55 v. – išvykimas traukiniu iš Lodzės  
18:20 v. – atvykimas į Varšuvą  
(arba 15:37 – 17:12 / 17:04 – 19:53)

Nakvynė Varšuvoje viešbutyje „Ibis Warszawa Reduta“

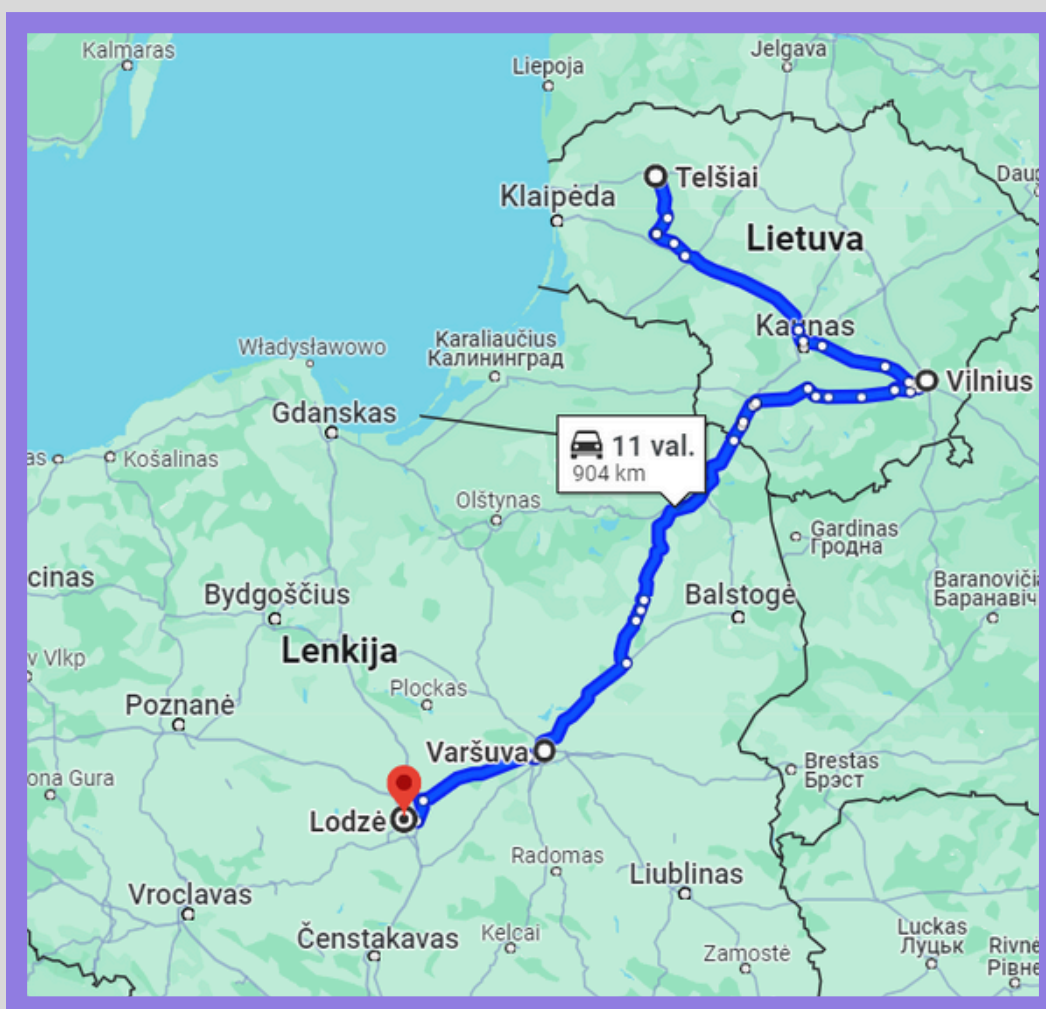
#### ✚ **Penktadienis, balandžio 19 d.**

07:46 – išvykimas traukinu iš Varšuvos centrinės stoties  
16:28 v. – atvykimas į Kauną su persėdimu Mockavoje  
18.30 – grįžimas į Telšius



Balandžio 14 d.

## Dalyviai įveikė kelionę traukiniais maršrutu Telšiai - Vilnius - Mockava - Varšuva-Lodzė



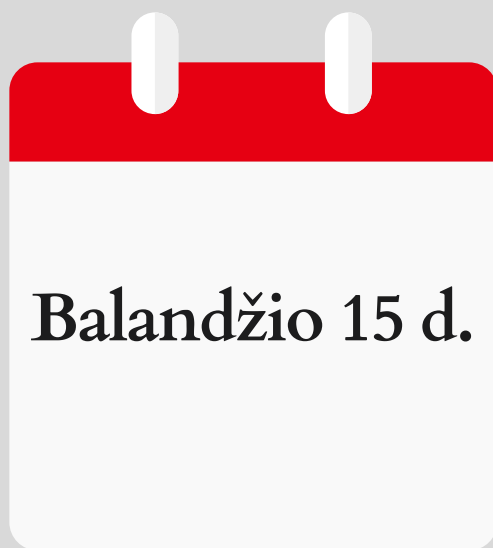


---

Mobilumo metu dalyviai įvertino supratimą apie žaliojo judumo privalumus ir trūkumus. Nors kelionė traukiniais tęsėsi ilgai – tai suteikė dalyviams daugiau galimybių pažinti vieni kitus. Kelionės metu dalyviai susipažino su kitos šalies žmonių judėjimo kultūra bei socialine aplinka viešajame transporte.







## Varšuvos istorinis, kultūrinis ir sakralinis paveldas









◆ Lodzėje dalyviai apsigyveno naujuose senjorų namuose, kurie 2023 m. įkurti prie Lodzės universiteto.



DOM SENIORA EDU-SOWA UŁ (lodz.pl)

[www.uni.lodz.pl/domseniora](http://www.uni.lodz.pl/domseniora)

◆ Mokymai vyko Lodzės universiteto senjorų paramos ir veiklų centre. Nevalstybinė paramos priemonė vyresnio amžiaus žmonėms, vertinantiems kokybę ir nepriklausomumą.





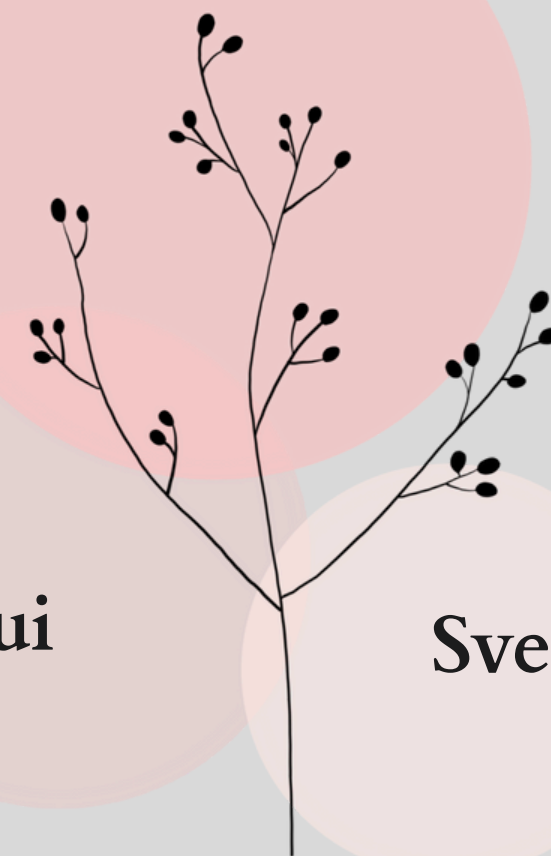


Čia veiklos skirtos:

Asmeniniam senjorų  
tobulėjimui

Žinių ir  
naujų įgūdžių įgijimui

Sveikatos švietimui



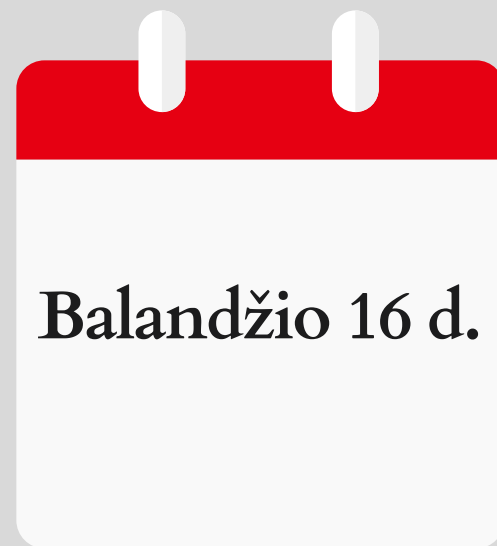


# Dalyviai įsitraukė į aktyvias senjorų veiklas

Balandžio 16 d.







## Mobilumo programos mokymosi diena pilna naujos patirties ir išpūdžių

Užsiėmimų metu dalyviai įgijo teorinių žinių apie gerontologiją ir amžėjimą, asociacijos HIPOKAMP veiklas organizuojant ir vykdant suaugusiųjų švietimą.

Užsiėmime taip pat dalyvauja Lodzės universiteto studentai – studijuojantys suaugusiųjų švietimą ir koučingą.





---

## Mobilumo programos mokymosi diena pilna naujos patirties ir išpūdžių

Gerontologija – medicinos šaka, tirianti žmogaus organizmo senėjimo priežastis, mechanizmą, reiškinius bei pagyvenusius žmones.

Rūpi ne vien fizinis senėjimo procesas, bet ir jam įtaką darantys socialiniai bei kultūriniai veiksniai.

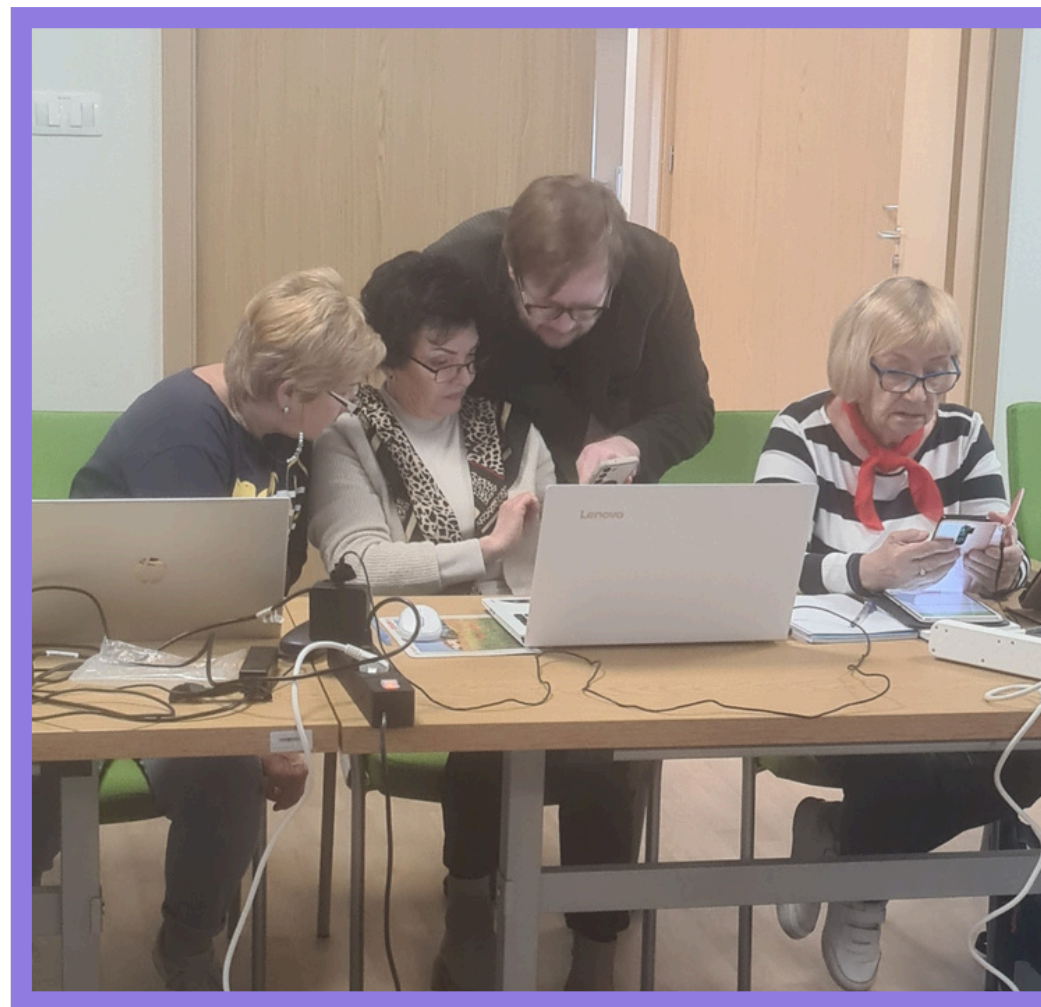




---

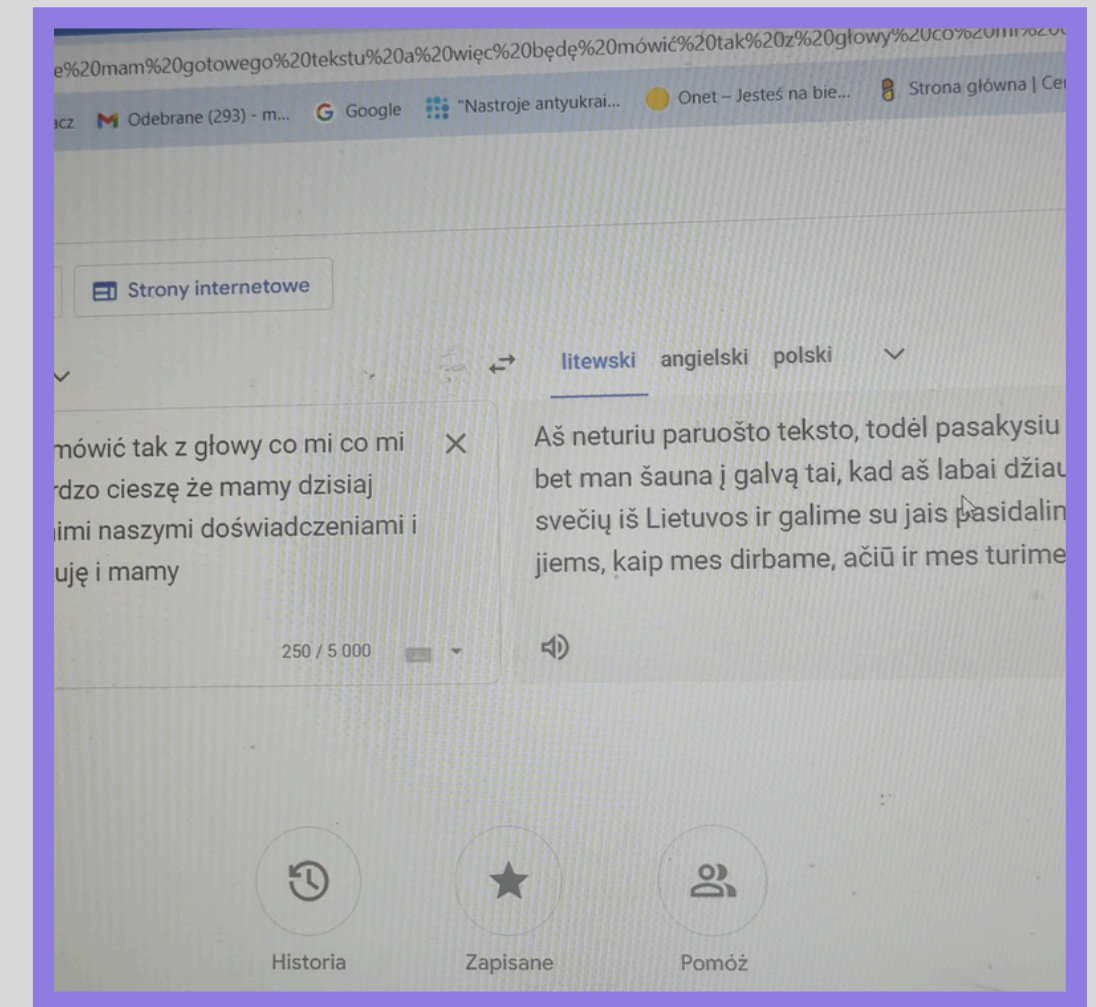
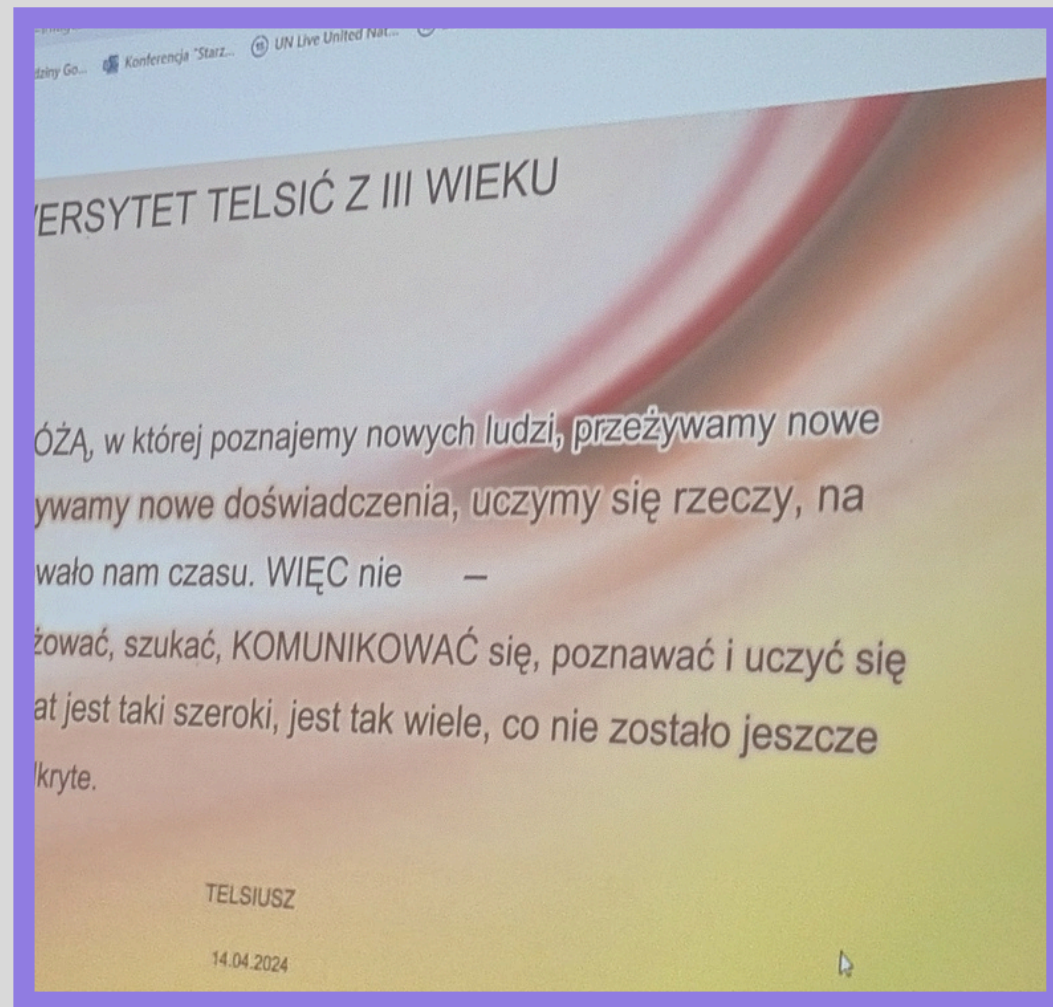
◆ Užsiėmimas, skirtas senjorų medijų ir kompiuterinio raštingumo įgūdžių tobulinimui

◆ Dalyvavo Młodz Duchem senjorų klubo nariai



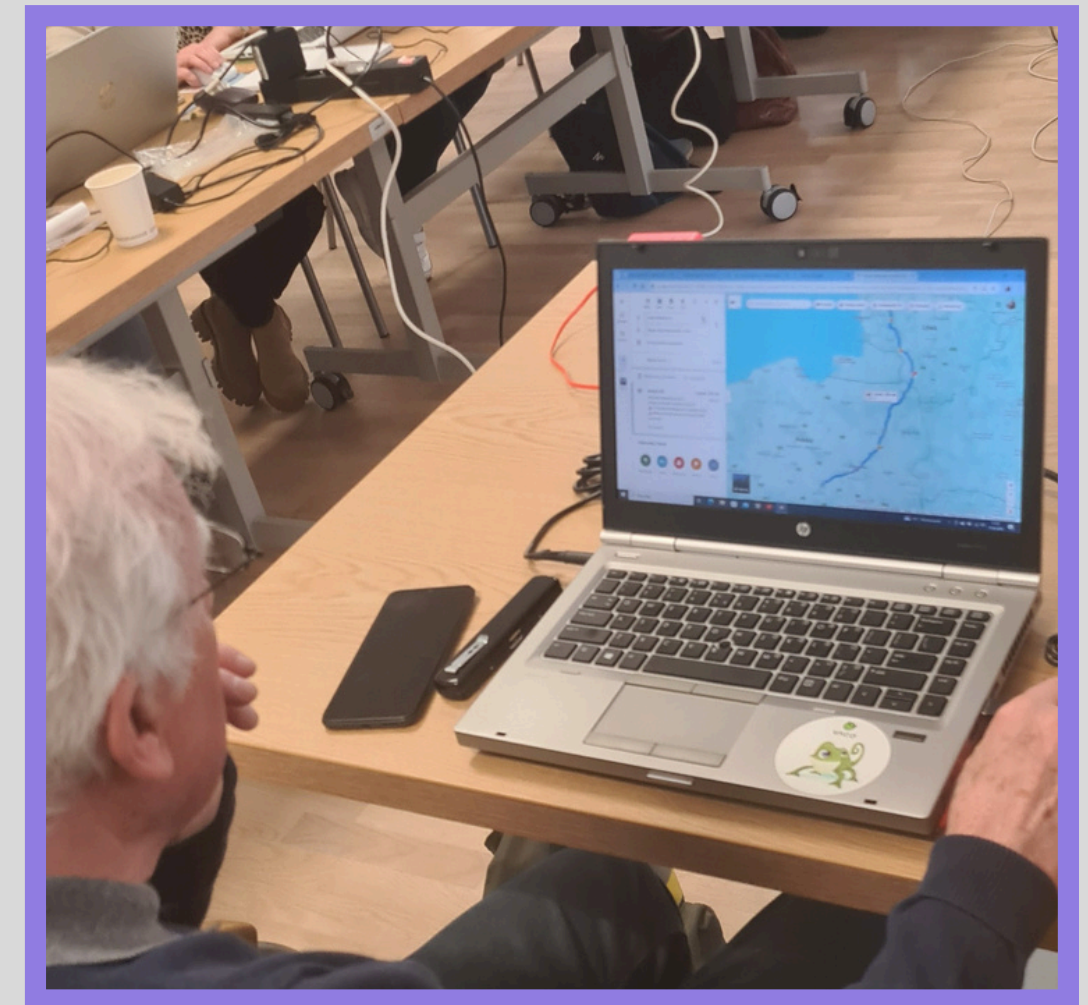
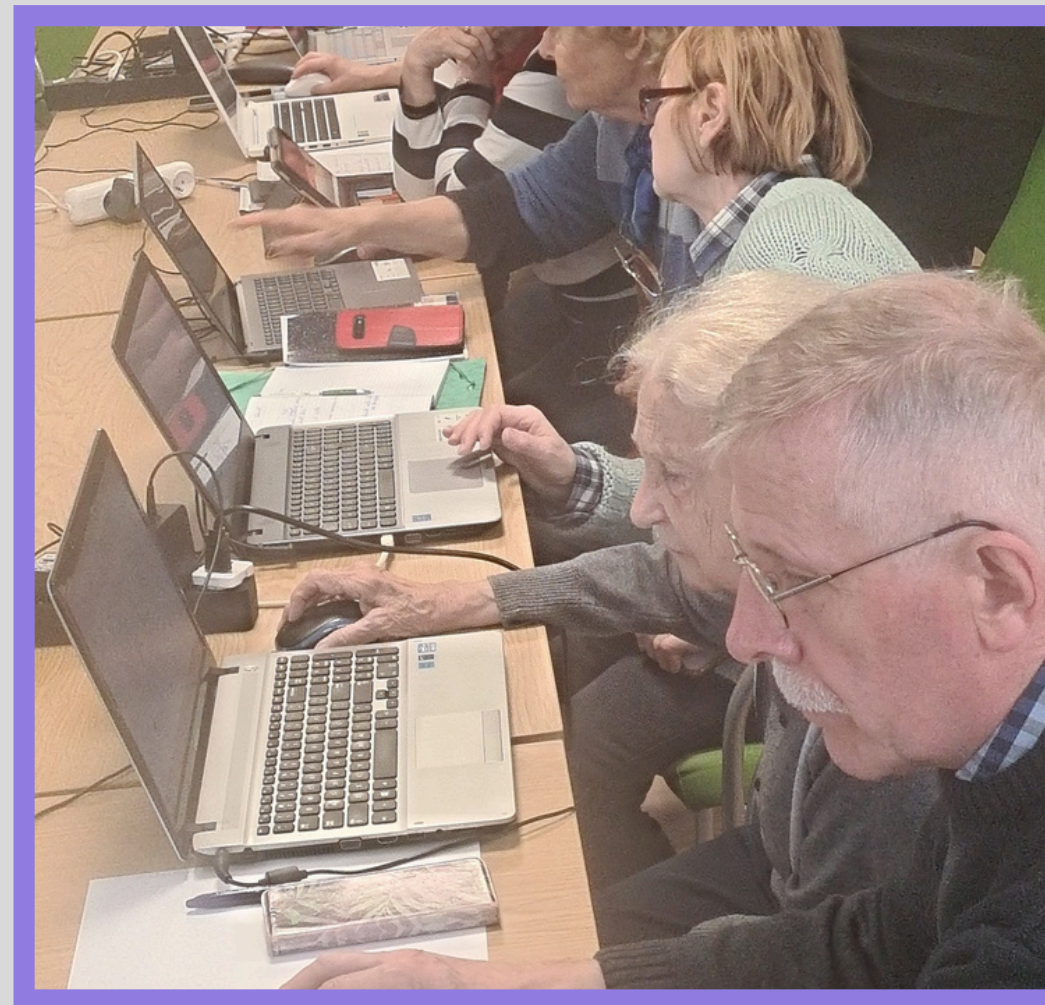


◆ Praktyniuose medijų ir kompiuterinio raštingumo įgūdžių tobulinimui skirtuose užsiėmimuose bei kūrybinėse dirbtuvėse dalyviai gilinosi į medijų funkcijas, poveikį ir galimybes.





◆ Geri kompiuterinio raštingumo įgūdžiai padeda senjorams lengviau integruotis į visuomenę, aktyviau dalyvauti informacijos mainuose, jausti pasitenkinimą savo pasiekimais bei patirti didesnę savigarbos jausmą dėl to, kad moka naudotis šiuolaikinėmis technologijomis.





◆ Vyko diskusijos su mobilumo programos vadove, gerantologe Grazyna Busse ir su senjorais apie andragogų vaidmenį ir besikeičiantį požiūrį į modernaus skaitmeninio turinio pritaikymą kasdieniame gyvenime.





◆ Vyko susitikimai ir diskusijos su senjorų grupėmis, kurios aktyviai įsitraukia į savanorystę ir vykdo kūrybinius užsiėmimus.

„Active Plus Section“ kūrybinė veikla – suteikianti džiaugsmą patiems senjorams ir atnešanti naudą kitiems.





---

◆ Diskusijos suteikė teigiamas emocijas ir motyvavo dalyvius labiau įsitraukti į socialines veiklas, parodė jų naudą amžėjant. Tai padidino jų socialinę įtrauktį ir pilietiškumą. Šio mobilumo metu ypač aktualus mokymasis iš patirties.







Dalyviai įgijo istorinių žinių apie Lodzės praeitį, čia gyvenusius ir miestą kūrusius žmones.





- ◆ Lodzė – trečias pagal dydį Lenkijos miestas.  
Įdomi jo istorinė praeitis, atgijęs šiandienos miesto pramoninis kvartalas – manufaktūra.





Balandžio 17 d.

Susitikimas su senjorų grupe ir studentais, atvykusiais susipažinti su šio centro veiklomis, čia esančių patalpų įveiklinimu suteikiant senjorams mokymosi ir laikino apgyvenimo paslaugas.





## Praktinis užsiėmimas – senjorų dėmesį ir koncentraciją stiprinančios užduotys



Gra w skojarzenia: (pamiętaj – nie ma złych skojarzeń)

W tym zadaniu liczy się kreatywne myślenie a zadanie polega na tym, aby powiedzieć co mają ze sobą wspólnego następujące pary słów:

- korek i cisza
- droga i światło
- hałas i robak
- znak i niedźwiedź
- drzewo i szklanka
- muzyka i dziura
- tęcza i wiadro
- słońce i piec
- liść i stoń
- las i styczeń
- morze i skarpetki





Dalyviai žaidė drauge su lenkų senjorais ir turėjo galimybę taip pat sustiprinti savo lenkų kalbos žinias.





◆ Dalyvavimas bendruose užsiėmimuose padrąsino  
Telšių TAU vadovę Danutę padėkoti senjorams lenkiškai.





Balandžio 18 d.

Dalyviai aplankė kūrybinius užsiėmimus, stebėjo besimokančiuosius, diskutavo su mokymų vadovu ir mokymų dalyviais.





◆ Paskutiniai mokymosi programos akcentai –  
mokymo dalyvių refleksija ir sertifikatų įteikimas.





Balandžio 19 d.

Ilgoje kelionėje namo dalyviai turėjo galimybę aptarti patirtus įspūdžius

◆ Lodzės  
geležinkelio  
stotis



◆ Varšuvos  
geležinkelio  
stotis





Balandžio 19 d.

## Lietuvos pietuose esančio miestelio pavadinimas puikuoja Varšuvos centrinėje traukinių stotyje







Grupinės veiklos mokymosi programos dalyvų refleksija vyks  
2024 m. balandžio – gegužės mėnesiais Telšių TAU fakultetuose,  
asociacijos „Vokiečių kalbos ir kultūros draugų klubas“ narių  
susitikimuose,  
Telšių švietimo centre,  
žiniasklaidoje

Grupinės veiklos mokymosi programos refleksiją paruošė  
Nijolė Vaičekauskė, Telšių švietimo centro metodininkė,  
grupinio mobilumo mokymosi programos dalyvių lydintis asmuo