PATVIRTINTA

Kvalifikacijų ir profesinio mokymo plėtros centro direktoriaus 2026 m. spalio 30 d. įsakymu Nr. V1-2026-248

TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETŲ IR KITŲ NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO IR TĘSTINIO MOKYMOSI TEIKĖJŲ, VYKDANČIŲ ASMENŲ, SUKAKUSIŲ SENATVĖS PENSIJOS AMŽIŲ, NEFORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PROGRAMŲ SĄRAŠAS

Eilės nr.	Programos pavadinimas	Tobulinama kompetencija	Trukmė valandomis	Programos anotacija	Programą pasirinkusių TAU ir kitų NSŠ teikėjų skaičius*
1.	**Sveikos gyvensenos mokymai** *Pasirenkamieji moduliai: Sveika mityba, Atsakingas vaistų vartojimas, Fizinis aktyvumas*	Sveikatos vyresniame amžiuje stiprinimo kompetencija	Sveika mityba – 8 akad. val. Atsakingas vaistų vartojimas – 8 akad. val. Fizinis aktyvumas – 16 akad. val.	Mokymų programa skirta suteikti vyresnio amžiaus asmenims žinių ir praktinių įgūdžių, padedančių stiprinti fizinę ir emocinę sveikatą bei palaikyti gerą savijautą kasdieniame gyvenime. Programoje nagrinėjami sveikos mitybos, atsakingo vaistų vartojimo ir fizinio aktyvumo klausimai, atsižvelgiant į individualius poreikius, gyvenimo būdą ir sveikatos ypatumus. Mokymų metu dalyviai susipažins su subalansuotos mitybos principais, dažniausiai pasitaikančiomis mitybos klaidomis, vaistų suderinamumo ir saugaus vartojimo aspektais, taip pat su fizinio aktyvumo svarba emocinei sveikatai ir kasdienei savijautai. Bus aptariami praktiniai pavyzdžiai, pateikiamos rekomendacijos, kaip sveikus įpročius pritaikyti kasdienėje veikloje, siekiant didesnio savarankiškumo ir gyvenimo kokybės. Mokymai vyks kontaktiniu būdu, taikant diskusijas, praktines užduotis ir realių situacijų aptarimą.	Sveika mityba – 15 Atsakingas vaistų vartojimas – 13 Fizinis aktyvumas – 11

2.	**Floristikos ir apželdinimo mokymai** *Pasirenkamieji moduliai: Floristika, Apželdinimas*	Floristikos ir apželdinimo kompetencija	Floristika – 16 akad. val.; Apželdinimas – 8 akad. val.	Mokymų programa skirta suteikti vyresnio amžiaus asmenims žinių ir praktinių įgūdžių floristikos ir apželdinimo srityse, skatinant kūrybiškumą, ryšį su gamta ir prasmingą laisvalaikio leidimą. Programa orientuota į praktinę veiklą, leidžiančią dalyviams išbandyti įvairias kūrybines ir aplinkos puoselėjimo formas. Mokymų metu dalyviai susipažins su floristikos pagrindais, gėlių komponavimo principais, spalvų derinimu, kambarinių augalų priežiūra bei sezoninių kompozicijų kūrimu. Apželdinimo dalyje bus aptariami augalų parinkimo, sodinimo, sklypo ir aplinkos priežiūros pagrindai, vaistažolių ir prieskonių auginimo galimybės. Taip pat programa padės stiprinti praktinius gebėjimus, skatins kūrybinę saviraišką ir prisidės prie emocinės gerovės. Mokymai vyks kontaktiniu būdu, didelę dalį skiriant praktiniams užsiėmimams.	Floristika – 27 Apželdinimas – 18
3.	**Sveikatingumo mokymai psichinei sveikatai stiprinti**	Emocinės sveikatos vyresniame amžiuje stiprinimo kompetencija	16 akad. val.	Mokymų programa skirta didinti vyresnio amžiaus žmonių emocinį raštingumą ir suteikti jiems žinių apie šiuolaikinius psichikos sveikatos stiprinimo būdus. Programa paremta naujausiais moksliniais tyrimais ir Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis, akcentuojant psichologinius, socialinius ir biologinius veiksnius, lemiančius psichikos sveikatą. Mokymų metu dalyviai susipažins su sveikos psichikos raidos prielaidomis ir rizikos veiksniais skirtingais gyvenimo etapais, ypatingą dėmesį skiriant senatvei. Bus nagrinėjamas smurto poveikis psichikos sveikatai ir pristatomi smurto prevencijos būdai, įskaitant smurtą prieš senjorus. Taip pat bus aptariamos savižudybių ir priklausomybių problemos, jų prevencija ir pagalbos principai, pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms. Programa orientuota į suaugusius ir brandaus amžiaus sulaukusius žmones, kurie nėra specialistai psichikos sveikatos srityje. Be to, dalyviai sužinos apie dažniausiai pasitaikančius psichikos sutrikimus suaugusiųjų ir pagyvenusių žmonių tarpe, šiuolaikinius gydymo bei psichosocialinės pagalbos principus. Bus analizuojama Lietuvos psichikos sveikatos sistema, jos stipriosios ir silpnosios pusės, taip pat svarbiausi principai, užtikrinantys veiksmingą pagalbą vyresnio amžiaus žmonėms.	22
4.	**Odos sveikatos ir grožio mokymai**	Odos priežiūros ir grožio puoselėjimo kompetencija	8 akad. val.	Mokymų programa skirta vyresnio amžiaus asmenims, siekiantiems įgyti žinių ir praktinių įgūdžių apie odos priežiūrą, su amžėjimu susijusius odos pokyčius ir kasdienius grožio puoselėjimo principus. Mokymų metu dalyviai susipažins su pagrindiniais odos tipais ir jų atpažinimo būdais, kasdienės odos priežiūros principais, tinkamų kosmetikos priemonių pasirinkimu bei saugaus ir atsakingo jų naudojimo rekomendacijomis. Mokymų metu bus aptariami natūralūs odos senėjimo	25

				procesai, jų prevencijos galimybės, įvairios grožio sveikatinimo procedūros, jų paskirtis bei pritaikymas vyresnio amžiaus žmonėms. Įgytos žinios ir praktiniai įgūdžiai padės mokymų dalyviams geriau pasirūpinti savo oda, puoselėti savijautą, pasitikėjimą savimi ir gyvenimo kokybę.	
*Pagal pateiktas e.paraiškas TAU programoms užsakyti.					