

MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ „be nerIMO“, SKIRTŲ VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS, ĮGYVENDINIMO ĮVERTINIMAS

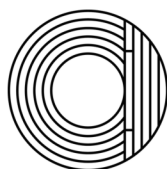
2025

Mo



VILNIUS

**KOKYBINIO TYRIMO
ATASKAITA**



anthropos

TAIKOMOSIOS ANTROPOLOGIJOS ORGANIZACIJA - „ANTHROPOS“

TURINYS

IVADAS	03
TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS	04
1. SENJORIŲ MOTYVACIJA DALYVAUTI IR DALYVAVIMO APLINKYBĖS	05
2. UŽSIĖMIMŲ NAUDA IR POVEIKIS	07
2.1. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ POVEIKIO IR ĮVYKUSIŲ POKYČIŲ VERTINIMAS	07
3. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ VERTINIMAS	15
3.1. PAGIRIAMASIS ŽODIS KURATORĖMS / EDUKATORĖMS	15
3.2. KITI TEIGIAMAI IR NEIGIAMAI PASTEBĖJIMAI APIE MO MUZIEJAUS MOKYMUS	16

Tyrimą vykdė:

Taikomosios antropologijos organizacija - „ANTHROPOS“
(www.anthropos.lt, taikomoji.antropologija@gmail.com)

Tyrimą atliko:

Daina Pupkevičiūtė, Renida Baltrušaitytė.

IVADAS

2024-ųjų metų II pusmetį MO muziejus (toliau – MO) pradėjo senjorėms/ams skirtą kultūrinę-edukacinę programą „MO muziejaus užsiėmimų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, mažinančių jų vienišumą ir gerinančių psichologinę savijautą, įgyvendinimas“. Užsiėmimai buvo pakartoti ir 2025 m., tačiau šiais metais užsiėmimai vyko tik Vilniuje. Vilniaus miesto savivaldybės finansuojamo projekto „Be nerimo. Užsiėmimai, skirti mažinti vyresnio amžiaus žmonių vienišumą, gerinti emocinį raštingumą ir psichologinę savijautą“ (toliau – projekto „be neriMO“) iniciatorių ir įgyvendintojų numatyti užsiėmimų tikslai buvo (1) mažinti vyresnio amžiaus asmenų vienišumą; (2) gerinti emocinį raštingumą ir psichologinę sveikatą; (3) ugdyti socialines-emocines kompetencijas. Šiems tikslams pasiekti MO organizavo 6 užsiėmimus, vykusius nuo rugsėjo 15 d. iki spalio 31 d., kuriems vadovavo muziejaus edukatorės-psichologės, ir baigiamąjį renginį lapkričio 11 d.

Šioje ataskaitoje apžvelgiame kokybinio tyrimo, skirto įvertinti įvykdytą programą, rezultatus. Tyrimą atliko ir galutinę analizę parengė Taikomios antropologijos organizacijos „Anthropos“ tyrėjos Daina Pupkevičiūtė ir Renida Baltrušaitytė.

MO muziejaus užsiėmimų „be neriMO“ tyrimas paremtas duomenimis iš 2 fokus grupių interviu. Fokus grupes sudarė iš viso 13 dalyvių (pirmojoje f.g. 6 dalyvės, antroje – 7), visos jos – moterys. Interviu įvyko pasibaigus paskutiniam MO muziejaus užsiėmimui ir kiekvienas truko po apytiksliai 55 min. Fokus grupių interviu metu dalyvės pakvietėme pasidalinti patirtimi ir nuomonėmis apie mokymus. Struktūruotų interviu metu uždavėme klausimus apie tai, kas dalyvės motyvavo dalyvauti MO muziejaus mokymuose bei kaip dalyvės apie juos sužinojo. Prašėme pasidalinti su kokiais jausmais atėjo į mokymus ir kaip jautėsi po jų. Klausėme, kokie užsiėmimai ar kokios mokymų dalys buvo naudingiausios, kas labiausiai įsiminė, ko išmoko ir kokius pokyčius savyje pastebėjo tyrimo dalyvės. Galiausiai kvietėme pasidalinti mokymų metu kilusiais iššūkiais ir sunkumais bei tuo, kas labiausiai džiugino.

Fokus grupėse dalyvavusios senjorės sutiko, kad jų pasidalijimai būtų įtraukti į šią analizę. Dalyvavusių senjorių vardai asmens duomenų saugumo tikslais pakeisti. Tyrimo ataskaitoje cituojant tyrimo dalyvės naudojamas tik pakeistas vardas.

TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

1. Užsiėmimų tikslai, kuriuos nusimatė projekto organizatoriai ir vykdytojai MO, buvo (1) mažinti vyresnio amžiaus asmenų vienišumą; (2) gerinti emocinį raštingumą ir psichologinę sveikatą; (3) ugdyti socialines-emocines kompetencijas. **Tyrimas atskleidė, jog MO muziejaus užsiėmimai sumažino vyresnio amžiaus asmenų vienišumą, pagerino emocinį raštingumą ir psichologinę sveikatą, ugdė socialines-emocines kompetencijas. Projekto dalyvių pasidalijimai rodo, kad dalyvaudamos užsiėmimuose fokus grupių interviu sudalyvavusios senjorės patyrė bendrystės ir priėmimo jausmą, atrado bendraminčių, įgijo naujų įgūdžių (kaip meditacijos ar *mindfulness* praktikų įrankiai), išmoko geriau klausyti ar išgirsti vienos kitas. Todėl galima pagrįstai teigti, kad visi projekto tikslai yra pasiekti arba bent iš dalies pasiekti.**

2. Fokus grupių dalyvės pasakojo užsiėmimuose vysčiusios gebėjimą išgirsti vienos kitas, išklausyti; bei pasidalijo, kad jautėsi išgirstos. Užsiėmimai suteikė stiprybės ir pasitikėjimo savimi – dalyvėms buvo svarbu suprasti, kad kiekvienas žmogus meną suvokia skirtingai ir tai nėra trūkumas. Dalyvės mokėsi ne tik klausyti, bet ir išsakyti, kalbėti, nors galbūt jaučia, kad nėra kalbios. Dalyvės atrado meditaciją ir *mindfulness* praktiką. Drauge dalyvės jautėsi priimtoms ir vertinamos, ir dalyvių grupėse jautėsi esančios intelektualinėje ir vertybinėje bendrystėje. Tyrimo dalyvės pasakojo apie patirtą sąmoningą dėkingumą ir kuo jis kitiškas.

3. Paprašytos įvertinti mokymus senjorės itin teigiamai atsiliepė apie edukatorių-psichologų darbą ir negailėjo joms pagiriamųjų žodžių. Edukatorės sugebėjo sukurti saugią aplinką, kurioje visos užsiėmimų dalyvės jautė galinčios atsiverti, pasidalinti savo mintimis ir nuomonėmis.

4. Prie MO muziejaus užsiėmimų „be neriMO“ tyrimo dalyvės prisijungė įvairiomis aplinkybėmis. Daugiausiai jų apie užsiėmimus sužinojo per „Socialinio recepto“ platinamą naujienlaiškį.

5. Į užsiėmimus senjorės registravosi dėl įvairių priežasčių. Vienas patraukė tai, kad užsiėmimai susiję su menu, kitos atėjo skatinamos draugių. Kai kurias prisijungti prie projekto paskatino girdėti teigiami atsiliepimai iš 2024 m. vykusio to paties projekto „be neriMO“.

6. Kiekvieno užsiėmimo trukmę (3 val.) dalyvės įvertino teigiamai – jie neprailgo. Tačiau visos dalyvės jautė, kad norėtųsi, kad būtų dar bent du užsiėmimai (taigi 8 vietoje 6).

1. SENJORIŲ MOTYVACIJA DALYVAUTI IR DALYVAVIMO APLINKYBĖS

Pirmosios fokus grupės dalyvės apie galimybę dalyvauti projekte sužinojo dviem būdais – jas arba informavo ar pakvietė draugės (Virginija, Danutė), arba informacija jas pasiekė iš Vilniaus miesto savivaldybės projekto „Socialinis receptas“^[1] naujienlaiškio (Laima, Ineta, Virginija, Marytė, Jolanta). Jolanta pasidalino, kad gavusi informaciją skubėjo registruotis, nes šiuo naujienlaiškiu siūlomi meno užsiėmimai greitai užpildo dalyvių vietas:

Gavau laišką iš socialinio recepto ir labai galiu pasakyti, kad greit perskaičiau ir nieko apie šitą projektą nežinojau, bet skubėjau registruotis. Nes viskas, kas būna iš „Socialinio recepto“ su menu, labai greitai užsipildo ir paskui vietų nebūna.

Pagrindinė Jolantos motyvacija buvo galimybė dalyvauti meno ar su menu susijusiuose užsiėmimuose: „paskaičiau, kad su menais ir dėl to ėjau“. Ineta apie užsiėmimus sužinojo iš naujienlaiškio, tačiau ją papildomai motyvavo ir tai, kad ji buvo girdėjusi apie šį projektą anksčiau: „Juo labiau dalyvavau panašioje grupėje, kur moterys praeitais metais dalyvavo MO muziejaus panašioje edukacijoje ir paminėjo, kad] buvo labai įdomu.“

Danutė pažymėjo, kad apie projektą jai papasakojusi draugė ją „tiesiog išspyrė“:

Ji mane tiesiog išspyrė. Sakė, užtenka prie knygų ten sėdėti, nes aš esu knygos vergas. Sako, varai. Ir pamatysi, patiks. Nes ji buvo tik pirmam susitikime, po to dėl savo problemų toliau nebėjo. Tai aš tada atėjau ir man patiko tikrai. Žmonių įvairovė, minčių įvairovė, tiesiog kiekvienas susitikimas kažką duoda, tikrai duoda.

Marytė pasidalijo, kad nors „jau baigi[a] apakti, bet [jos namuose] knyga ir po pagalve, ir ant pagalvės, ir po lova netgi atsiranda“ – ji apibendrino, kad yra smalsi ir pažymėjo, kad „Menas man patinka ir istorija visokia,“ ir tasai smalsumas ją taip pat vedė į šį projektą.

Pasidalijimai rodo, kad dalyvės šį projektą atranda skirtingais būdais, tačiau jas skatina smalsumas, daugumą – poreikis dalyvauti meno užsiėmimuose (kaip sakė Laima, skaitydama apie užsiėmimus suprato, kad „tai mano sritis“), o papildomai motyvuoja geri ankstesnių užsiėmimų dalyvių atsiliepimai. Tik viena dalyvė – Ineta – pažymėjo, kad menas jos nedomina („man netinka menas. Man jis neįdomus“ ir tik kartais „gal ir nieko“).

[1] Per šį naujienlaiškį informacija senjores Vilniaus mieste pasiekė ir 2024 metais.

Antrosios fokus grupės dalyvės apie užsiėmimus sužinojo įvairiomis aplinkybėmis. Branislavai elektroniniu paštu kvietimą atsiuntė draugė, kuri prisijungti negalėjo. Klaudija teigia labiausiai mėgstanti judesio programas, tačiau nepaisant to, prisijungusi ir į šią veiklą. Teigė apie ją sužinojusi iš „Visuomenės sveikatos biuro“, nes jau dalyvavo projekto „Socialinis receptas“ užsiėmimuose. Janina, Klaudija ir Valentina apie užsiėmimus taip pat sužinojo per projektą „Socialinis receptas“. Valentina papildomai patraukė tai, jog yra „girdėjusi dar iš jau lankiusių pereinamais metais ir tokius labai gerus atsiliepimus“. Daiva pasidalijo, kad buvo nusivylusi veiklomis iš „Trečiojo amžiaus universiteto“, o čia sudalyvauti pavyko prisijungus per draugę, kuri jau dalyvavo įvairiose „Socialini recepto“ veiklose.

Priežastys, kurios paskatino dalyves užsirašyti į MO muziejaus mokymus, buvo skirtingos, tačiau vietomis persidengiančios. Branislava teigia, kad pirmiausia tiesiog pabandžiusi prisijungti, o ją projektas įtraukė nuo pirmo užsiėmimo. Klaudija įvardina, kad ją patraukė meno tematika („aš atėjau tik dėl meno“). Ji taip pat teigia, kad norėjo geriau pažinti MO muziejų, „nes kažkaip nelabai juo domėjausi anksčiau ir galvojau, kad čia bus daugiau, galbūt daugiau meno“. Atėjusi Klaudija suprato, jog tai nėra įprastos kuratorių vedamos paskaitos, o veikiau „čia buvo daugiau emocijas per meną galbūt [kaip] valdyti, [kaip su jomis] susipažinti ir taip toliau“. Valentina jautėsi įsitraukusi nuo pačių projekto pradžių. Jai patiko pats principas, kad „pereini per parodą, bet kad prie vieno paveikslo sustoji, kalbiesi apie jį <...> tas mane labai patraukė“ ir teigė besidžiaugianti, kad sudalyvavo. Janina pasidalino, kad „Lietuvoje būn[a] trumpai ir jau kai atvažiuoj[a], tai tada semi[a]si visko tiesiog į save, į save kiek galima, kad pasipildytų, o paskui išvažiuoj[a] į užsienį“. Jai labai norėjosi pabendrauti ir pasisemti įspūdžių, būtent tokie buvo jos lūkesčiai, tai ir pavyko gauti.

TRUMPAS SKYRIAUS APIBENDRINIMAS

Dauguma abiejų fokus grupių dalyvių apie MO muziejaus projektą „be neriMO“ sužinojo iš „Socialinio recepto“ naujienlaiškio arba dalyvaudamos kitose „Socialinio recepto“ veiklose. Kai kurios dalyvės į užsiėmimus registravosi pakviestos draugių, pasiūliusių dalyvauti kartu arba individualiai. Kai kurias tyrimo dalyves šis MO muziejaus projektas patraukė dėl meno tematikos ir galimybės pažinti MO muziejų. Užsirašyti į užsiėmimus ir dalyvauti juose paskatino ir geri atsiliepimai iš 2024 m. projekte dalyvavusių senjorių. Prie motyvacijos tęsti dalyvavimą prisidėjo ir pats projekto pobūdis ir patiriamos naudos: veiklos suteikė naujų minčių, emocijų, patirčių, buvo suteikta galimybė bendrauti su įvairiais žmonėmis, praplėsti akiratį, gauti naujų įspūdžių.

2. UŽSIĖMIMŲ NAUDOS IR POVEIKIS MAŽINANT SENJORIŲ VIENIŠUMĄ IR GERINANT JŲ PSICHOLOGINĘ SAVIJAUTĄ

2.1. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ POVEIKIO IR ĮVYKUSIŲ POKYČIŲ VERTINIMAS

Pirmojoje fokus grupėje dalyvavusios senjorės dalijosi labai pozityviais atradimais ir emocijomis. Laima, save apibūdinanti kaip jauną senjorę ir pripažįstanti, kad turi labai daug įvairiausių veiklų, pažymėjo, jog ją labai palietė tai, kad ji **jautėsi išgirsta**:

*aš vieną kartą kalbėdama apie savo jausmą, emociją, pasakiau, kad po užsiėmimo aš turiu tokį jausmą, kad gyventi gera. Ir staiga man kažkas šiandien parašė, „kad gyventi gera“. Supratau, kad **tas kažkas išgirdo** ir kad šita visa grupė bendravo ne tik žodžiais, bendravo savo kažkuo tokiu vidumi, savo dvasia, savo gyvenimo prasmėmis, vertybėmis. Tiesiog be žodžių bendravome ir pajutom, kad **mes to bendravimo rezultate esam pakylėti** ir išeinam.*

Buvimas išgirsta suteikė Laimai jausmą, kad ji yra su žmonėmis, su kuriais ją sieja vertybės. Šis jausmas galėjo prisidėti prie bendro psichologinio saugumo grupėje patirties. Užsiėmimai padidino Laimos savivertę, ji pripažino „**pasisėmusi tvirtybės**“:

*Man labai patiko, kad tai visą žmogaus emocinę būseną bandoma perteikti per meną ir suieškoti tuose meno kūrinuose emocinę išraišką ir pamatyti, kad mes tarsi ir bendrystėje esantys žmonės. Viename projekte mes labai daug dalykų matome skirtingai. Aš netgi pasakyčiau, kad pasisėmiau tvirtybės. Netgi **mano savivertė, sakyčiau, padidėjo, nes aš pamačiau, kad, kad tai ne mano nesupratimas, ne mano požiūris, ne mano klaida matyti taip arba kitaip, bet tai mano, kaip žmogaus, kaip asmenybės originalumas.***

Užsiėmimai jai padėjo suprasti tai, kad kiekvienas žmogus meną supranta individualiai, o unikalūs ir originalūs požiūriai yra Laimos stiprybė. Kiek vėliau fokus grupės metu Laima praplėtė savo pasakojimą ir pasidalijo, kad išėjusi į pensiją pradėjo jaustis nereikalinga, „nepilnaverte“: „atrodo ir tą darai, ir čia tavęs nereikia, čia tu per geras<...> Kodėl visą laiką buvai geras specialistas? Konkursus laimėjai, ir didelius, ir ir visa kita. Ir staiga tu pasidarei nebe geras, nebetinkamas niekam“. Tačiau dalyvavimas MO projekte ir bendrystė, kurią patyrė jo metu, pakylėjo: „Ir staiga šitas projektas pakelia tave ir sako, ne, gyvenimas yra gražus.“

Virginija pasidalijo jaučianti, kad užsiėmimų metu dalyvės lavino gebėjimą **klaudyti ir išgirsti vienos kitas**, nors būta atvejų, kai vidury pasisakymo būdavo nutraukiamas komentaras. Tačiau, anot jos, užsiėmimų metu jos visos mokėsi „manevruoti“ ar, kaip tai suprantame analizuodamos, būti **lankstesnės**:

mes visos turime patirties ir mes visos mokam kažkam vadovauti ar didesniam, ar mažesniam ratui. Tai vat šitas dėl manevravimo. O šiaip tai iš tikrųjų labai puiku, nes mes tiesiog išmokom klausyti, išmokom išgirsti vienas kitą, pamatyti.

Virginija į užsiėmimų pradžią prisipažįsta atėjusi su daug nerimo susijusio su įvykiais asmeniniame gyvenime, tačiau dalyvavimas MO užsiėmimuose jai padėjo: „atėjau su nerimu, išėjau be nerimo, bet grįžo. Viskas tvarkoj. Tai tos edukacijos dėka. Ir žinokit, labai labai ramu buvo tada, ypač po paskutinio.“

Iš pasidalijimų jaučiasi, kad kai kurioms iš senjorių kalbėti apie emocijas nėra įprastas ar paprastas dalykas. Jolanta pasidalijo, kad dėl to, kaip grupės dinamika buvo moderuojama, **išsisakė net ji**, nors save laiko nekalbia:

*[Net] nekalbantys pradeda kalbėti ir per meną paskui [apie] tuos visus tokius, kaip pasakyti, jausmus, emocijas. **Tu išsakai net nenorėdamas.** Ateina tavo eilė ir tu supranti, gal šiaip tylėtum, gal nieko nepasakytum, bet vat ir sakai. Tai man patiko, nes aš šiaip nesu šneki asmenybė. O čia buvo beveik atvirkščiai.*

Lygiai taip pat **atsiverti, kalbėti** dalyvaudama šiuose užsiėmimuose pradėjo ir Ineta:

Aš esu nekalbus žmogus tai kodėl aš čia pradėjau daugiau kalbėti? Kažkaip pradėjau atsiverti, pasitikėti. Šiaip aš irgi nemėgstu apie save kalbėti, bet supratau, kad šitas projektas yra toks, kaip čia, visa ta bendrystė man davė kad nereikia nieko bijoti.

Kalbėti grupėje Inetą paskatino saugumo jausmas („nereikia nieko bijoti“). Drauge Ineta labai vertino tai, kad dirbtuvės siejo psichologijos žinias ir prieigas, *mindfulness* metodologiją ir meną: „pagalvoji, nu gal nereikia viso pasaulio gelbėti, bet kažkas tokio. Tas psichologinis, visas tas kontekstas labai <..> reikalingas. <...> O dar kai su menu, nu tai čia yra tobulas derinys.“

Jolanta užsiėmimų metu atrado meditaciją, apie kurią buvo girdėjusi, bet niekuomet nebuvo bandžiusi: „Man buvo viskas nauja.“ Danutei meditacija nebuvo nauja patirtis, ji prisipažino vakarais medituojanti klausydama kompaktinę plokštelę. Tačiau ji labai vertino edukatorės gebėjimą grupės dalyves vesti per meditaciją ir užsiėmimus, pamatyti grupės dalyves ir sukurti erdvę joms atsiverti.

Marytė, dalindamasi tuo, kaip jautėsi ir ką patyrė projekte, pastebėjo, kad daug dirbtuvių, orientuotų į senjorų amžiaus grupę, siūlo tik paprastus, manualiniais veiksmais grįstus kūrybinius užsiėmimus (kaip pavyzdį dalyvė pateikė papier-mâché technikos dirbtuves). Tačiau, anot Marytės, ji priklauso kartai žmonių, kurių daugelis įgijo universitetinį išsilavinimą, kūrė Lietuvos valstybę atgavus nepriklausomybę, nuo pat ankstyvųjų kompiuterių kartų dirbo su kompiuteriais. Dabar, Marytės patirtimi, visuomenėje ši senjorų grupė susiduria su diskriminacija amžiaus pagrindu. Kaip pavyzdį Marytė pateikė savo patirtį vieno telefono operatoriaus salone, kur, jai keičiant planą, jaunas salone dirbantis asmuo paniekinančiai paklausė „Ponia, ką jūs su tuo internetu darysit?“ Marytė savo ruožtu pagalvojo, „vaikeli, tu su pampersai buvai, aš gal jau su kompiuteriu dirbau.“ Interviu metu ji šį pavyzdį pateikė kaip priešpriešą tam, kaip jautėsi **MO projekte, kuriame ji buvo vertinama ir įtraukiama kaip išsilavinusi, intelektualiai asmenybė**. Anot Marytės, būtent MO pasiūlytuose užsiėmimuose ji gali pasakyti, kad toks ir yra jos lūkestis užsiėmimų lygiui: „šitas yra lygis, ko žmonės tikisi ir ko jie norėtų“. Šiame projekte Marytė **rado intelektualinę bendrystę ir jautėsi vertinama**. Į pirmuosius užsiėmimus taip pat atėjo su vidiniu nerimu, susijusiu su nežinia, ar pavyks priimti kitas grupės dalyves, nes ji „labai atsargiai adaptuoj[asi] prie žmonių“. Tačiau, kaip ji pažymi, „atmetimo nebuvo“ ir **grupėje ji jautėsi galinti „būti savimi, tiesiog savimi“**.

Virginijai dalyvavimas šiuose užsiėmimuose suteikė **ramybės** bei galimybę sustabdyti laiką: „čia mane taip sustabdo. Nes namie tai anūkai, tai serga, tai šuo, ten kažkas nutiko, kažkas sulūžo, nugriuvo ar kažkur visąlaik varai. O čia tu išėini toks ramus. Sustabdytas laikas, sustabdytas laikas.“ Ineta užsiėmimus įvardijo kaip „**laik[ą] sau**. Ir ne tik tada, kai išėini į pensiją, o ir anksčiau.“ Laiką diskusijoje aptarė ir Danutė: „Yra laikas, kada tu girdi kitus, jei tik girdi ne iš smalsumo, o kas? O kaip ir dėl ko ir kur? Bet tu tiesiog girdi kitus žmones, priimi ir tiesiog galvoju, va tas taip, tas taip.“ Tačiau ji pasidalijime išplėtė į tai, kad MO užsiėmimuose išmoko girdėti kitą ir vertinti kitų patirtį:

galvoju, koks tas turtingas žmogus, kaip tas žmogus, kiek daug turi. O kodėl mes to nematome? Troleibuse, matai, milijonas žmonių, bet nieko negali. O čia, vat, išmoksti girdėti. <...> gyvenime teko pastoviai kalbėti, tai dabar taip gera – girdžiu. O kaip gera girdėti žmones, kurie atsiveria, kalba. Nors, taip atvirai kalbant, man daug kas atsiveria, bet kažkaip atsiveria tada, kai reikia padėti, paguodos kažkokios. O čia žmogus atsiveria su savo tokiu ne skausmu, ne taip, bet savo lygmeniu, [dalijasi] savo pojūčiu į kiekvieną tašką ir kiekvieną, kad ir paveikslėlį, kad ir kiekvieną daiktėlį, kad jis turi savo emocijas.

Laima pažymėjo, kad vienas iš dalykų, kurį suteikė šis projektas, buvo „**nauji socialiniai kažkokie tai ryšiai, santykiai**“. Turint galvoje senjorių ir senjorų patiriamą skaitmeninę ir kitokią atskirtį ir Marytės jau minėtą diskriminaciją amžiaus pagrindu, ryšiai yra itin vertingas dalykas. Drauge šis pasidalijimas rodo, kad užsiėmimais pasiektas tikslas mažinti vyresnio amžiaus asmenų vienišumą.

Antrosios fokus grupės interviu dalyvės, paklaustos apie taip, kaip jautėsi prieš užsiėmimus ir užsiėmimų metu, pasidalino, jog nors Janinai kai kurie dalykai ir nebuvo naujovė („esu mokykloje dirbus mokytoja, tai man tas nebuvo nauja susėsti ratu, dalintis ta nuotaika ar dar kažką“), tačiau jai nebuvo įprastas dalyvės, arba, tiksliau, sėdinčiosios rate, vaidmuo. Tačiau dalyvaudama rate ji **pajautė bendrumą**. Kitos dalyvės taip pat dalijosi patyrusios bendrystę, tačiau pažymėjo, kad užsiėmimų forma nebuvo įprasta – „man labai patiko pirmas užsiėmimas, kuris vyko čia, MO muziejų, toje salėje. Ir kai <...> pasiūlė susėsti ratu, tai kažkas pasakė, kaip „anoniminių alkoholikų klubas bus“ [Branislava bepasakodama juokiasi, nes ir jai panaši mintis buvo kilusi].

Tyrimo dalyvės apie pojūčius dalyvaujant užsiėmimuose daug neatviravo, bet dvi pasidalijo, kad „bent aš tai jau **[buvau] tokia atsipalaidavusi**“ (Janina); „**labai gerai jautėmės**“ (Daiva). Valentina prisipažino, kad pradžioje buvo nusiteikusi skeptiškai, kritikavo užsiėmimų trukmę („ką čia mes veiksime tris valandas“), tačiau vėliau **suprato, kad čionai ir nereikia skubėti**, reikia atsisakyti ankstesnio greito požiūrio („užbėgti pažiūrėti“ į galeriją) ir pajuto, jog bežiūrėdama gali pamatyti vis kažko naujo, daugiau.

Kalbėdamos apie užsiėmimų metu gautas patirtis senjorės dalinosi ir mokymų metu patirtais atradimais. Daiva pasakojo, kad, jos nuostabai, nepaisant labai skirtingų žmonių grupėje ir įvairių nuomonių, vis tik pavykdavo atrasti bendrumo:

Manau, čia dar ir grupė susirinko tokia daugiau. Nesakyčiau, kad ten bendraminčių tikrai ne. Mes esam, visos skirtingos, bet kažkaip tai [edukatorė] taip sukonstravo, kad iš mūsų kažkur iš gelmių ištraukė tą būtent panašumą, kažkokį tai bendravimui, panašumą, psichologiną, kur mes tikrai atsivėrė <...> mes kažką radom bendro tarp savęs, bet nepriverstinai. Juk niekas, mūsų niekas. Galėjai tylėti.

Panašiu pastebėjimu – kad **užsiėmimai sujungė skirtingus žmones ir suteikė erdvę diskusijai, skirtingų požiūrių pasidalinimui**, dalijosi ir Janina:

Ir tada diskusijos kažkokios vyksta ir man įdomiausias, gražiausias dalykas, kad iš tiesų atrodo tiek skirtingų žmonių ir kiekviena turim kažkokią savo nuomonę, bet galiausiai pamatome, kad sutampa viskas. Ir man čia buvo begalinis džiaugsmas, nes po pirmo užsiėmimo man su Valentina taip patiko, kad tą patį, taip pat galvojam, bendrumas tas. Fantastika. Kai surandi taip žmogų, kurio nepažįsti, bet pasirodo, kad taip sieja artimi dalykai.

Užsiėmimų metu senjorėms buvo **svarbu pasijausti pilnavertėmis, vertingomis** visuomenės narėmis nepaisant vyresnio amžiaus. Daiva pasidalijo, jog jai patiko **abipusis ryšys ir bendrystė**. Daiva pasakojo, jog edukatorei reikėjo atgalinio ryšio ir tai leido pasijusti, kad dalyvės ne tik pasisėmė, bet ir galėjo pasidalinti žiniomis, nuomonėmis ir pan.: „mūsų vadovė ji irgi iš mūsų gavo <...> tą atgalinį ryšį“ (Daiva). Jai buvo svarbu, kad edukatorė pasidalino, jog abipusio ryšio ir bendrystės kūryme dalyvauja visa grupė, visi tampa svarbiais.

Valentina pasidalino, kad suprato, jog **ne visada pirmas įspūdis gali papasakoti visą istoriją**. Ji pasakojo atradusi, jog neįsigilinus į kūrinį arba autoriaus/-ės istoriją kartais nesuprantama kūrinio: „tu praeisi ir pasakysi, kad čia nesąmonė“. Klaudija pasidalino, kad patyrė, kaip sužinojus daugiau apie kūrinį ir jo atlikimo techniką, patį menininką/-ę, **keičiasi ir požiūris į kūrinį, to kūrinio vertinimas**:

tiesiog, sakau, aš buvau susikaupusi ir galvoju „na, kas čia dabar? Kas čia per menas? Čia galėjo ir pirmokas taip papaišyti“. <...> Arba ten tas kambarys, kur moliu viskas apnešta. Nu tai irgi. Bet paskui, <...> čia kai jau sužinojom istoriją ir to atlikimo, to menininko, tai tada jau paaiškėja.

Daiva teigė, kad kai kurios parodos „taip kaip sujaudino“, jog **grįžusi namo ieškojo papildomos informacijos**. Užsiėmimai **inspiravo prisiminimus apie parodą**, kurioje teko sudalyvauti Latvijoje, taip pat paskatino papildomai pažiūrėti vaizdo įrašų YouTube platformoje ta tema – „ir dar tikrai susipažinau daug daugiau. Išklasiau paskaitas gal po pusantros valandos tris kartus. Apie kitus dailininkus, apie tokią abstrakciją“.

Nors užsiėmimų buvo nedaug, tačiau tyrimo dalyvės teigia, jog jaučia ne tik mokymų poveikį, bet ir savo pačių gyvenime šių užsiėmimų paskatintus pasikeitimus.

„be neriMO“ užsiėmimų metu **įvyko daug asmeninių lūžių**. Janina prisipažino, kad buvo ir taip, kad jai paroda ar kūriniai visai nepatiko: „buvo tokių momentų, kad vat nelabai toks, nervino“. Tačiau būnant grupėje ir to užsiėmimo metu įvyko pokytis: „paskui vėl gi kitu žvilgsniu pasižiūri arba įvyksta kažkokie kiti dalykai <...>, pavyzdžiui, Vilniaus muziejus, miesto muziejus...“

Daiva kalbėdama apie projekto suteiktas naudas pažymėjo, kad jai pavyko pasimokyti bendravimo subtilybių bei emocijų valdymo, kuris reikalingas bendraujant su kitais:

*Turbūt svarbiausias dalykas šitame projekte buvo **bendravimas** ir kad, vis dėlto, dar yra ir ko pasimokyti. Ypač pasimokyti galbūt šnekėti su kitu žmogumi. Viename užsiėmime buvo užsiminta, kad tu sutinki kažką ir klausi: „ko tu toks liūdnas? O aš visiškai neliūdnas.“ Jisai tikrai [atsako]. <...> Man atrodo, vis norisi tiesiai šviesiai sakyti, o pasirodo, gal nereikia. Tu gali įžeisti žmogų. Tas vat tų savo, tų **emocijų irgi čia yra valdymas**, kad pasimokyti truputį, kad gyveni ir mokaisi.*

Janina pasidalino per užsiėmimus atrado, kad paroda nebūtinai turi būti graži, nes tai „kas, sakyčiau, prasčiausia, <...> daugiausia sukėlė emocijų tose Mokytojų namuose. Na, tas dailininkas italas, jo ir daugiausia kalbų.“ Janina pažymėjo, kad pasikeitė ir tai, kaip ji supranta meną. Ji pažymėjo, kad ją nustebino, kaip „kuratoriai kažkaip sugebėjo tas temas susieti su meno kūriniais. Ir tos temos buvo tikrai visos labai geros. Gal, sakykim, man **labiausiai įstrigo atjauta, empatija**“.

Branislava šio projekto metu taip pat mokėsi darbo su emocijomis. Kaip svarbią pamoką ji įvardino gebėjimą išbūti su emocijomis „aš **mokiausi išbūti su kažkuo**, kaip pavyzdžiui, ten tame Vilniaus muziejuje, išbūti su tuo, kas ten ir paskui kažkaip. Tai vat kokių gerų dalykų aš gavau. Nu taip ir paskui dvi moteriškės neištvėrė pabėgo. Nežinau. Nu vat tai tas išbuvimas.“ Bronislava kalbėjo ir apie mokymąsi išbūti nerimo būseną:

*Nors šiais laikais nerimas tai labai toks vyraujantis jausmas visuomenėj, tiek jaunimui, tiek ir mūsų amžiaus žmonėms tikrai vyraujantis, bet **čia tikrai su tuo nerimu galima pabūti**. O dar kas sakė edukatorė, kad **reiškia išbūti reiškia ne nepalikti, bet išbūti**, nes jeigu **netiki savo jausmais, tai [jie] didėja**.*

Janina pasidalijo, kad užsiėmimuose išmoko, jog svarbu pripažinti, galvoti apie patiriamą būseną, nes tokiu būdu, nebūtinai randant būsenos įvardinimą ar sprendimą, bet galvojant apie ją, „**nurimsti ieškodamas**“.

Janinai nauja ir neįprasta praktika buvo:

kad mes daug žmonių stebime vieną kūrinį ir kiekvienas išreiškia savo, tai ką mato, ar ne, arba emociją išreiškia, arba dar kažką ir tada prasiplečia mano matymas, kad aš matau, atrodo tik tiek, kažkas kažką prideda, mano matymas prasiplečia ir tada galbūt netgi kryptį aš pakeičiu to matymo ir supratimo.

Daiva paminėjo, kad kai kurios jos grupės narės senjorės dalyvaudamos projekto užsiėmimuose apsilankė ervėse, kuriose dar nebuvo tekę lankytis: „girdėjau, kad nebuvo žmonės buvę Mažvydo bibliotekoje, irgi susipažinimo su tokiu požiūriu, kituose, Vilniaus muziejuje“. Klaudija kitoje interviu dalyje tarsit netiesiogiai referavo ar atsakė, kad per gyvenimą neturėjo daug laiko lankytis muziejuose ar kultūros erdvėse:

*Norų buvo daug, bet aš niekada neturėjau laiko kažkur tai dar į šoną nueiti. Ir jėgų nebuvo į šoną nueiti. Tai, kas mane domina, labiau susipažinti su tuom ir dabar<...> **mano tiesiog akiratis plečiasi atėjus**. Modernus menas. Kaip jį stebėti, kaip jį žiūrėti? Kas tas yra? Vilniaus muziejuje nesu buvusi. Vilniaus muziejų, kaip ir tikrai MO muziejų taip pat nesu buvusi. Pirmą kartą. Ir kokie čia kūriniai ir kokie menininkai. Kiek visko ir kaip iš visko galima meną padaryti?*

Šios fokus grupės dalyvės džiaugėsi galimybe žvelgiant į meno kūrinius išreikšti save, giliau pagalvoti, ne tik apie meno kūrinio estetiką:

Mes prieiname prie meno kūrinio, išreiškiame savo kiekvienas pastebėjimus, nuomones, matymus ir visa kita. Ir paskui kažkaip atveria tą dailininko pasaulį.

(Daiva)

Tai labai svarbu. Kas yra kuratorius, kuris paaiškina prie tų meno kūrinių, ką jis dailininkas norėjo išreikšti? Tai tada kitaip mąstai. O kai tu, vat, praeitume mes pro tą molį, aš pagalvočiau, dėl ko jis čia tą padarė? Išdrabstė?

(Janina)

Kaip ir pirmojoje fokus grupėje, taip ir šioje dalyvės pažymėjo išmokusios naujų praktikų ar metodų. Valentinai naujovė buvo jai labai patikusios meditacijos. Ji tikisi, kad pavyks jas praktikuoti toliau.

Kalbėdama apie atradimus Klaudija pasidalijo supratusi netikėtą tiesą, jog meno vertinime yra labai svarbus tempas – „labai geras receptas yra <...> lėtai apie meną ir <...> tada iš tikrųjų tu gali ir išmąstyti, ir užkalbėti, ir viską, <...> o jeigu prabėgom ir pats prabėga ten ir nepastebi pusės. Reikia lėtai, lėtinti.“

Bendrai senjorės įžvelgia užsiėmimų naudą sau. Branislava pažymėjo, kad užsiėmimai padėjo geriau pažinti pačią save: „aš tiesiog giliau save pažinau, o tiesiog ir savo emocijas, jausmus nagrinėjau, peržiūrėjau praeitį, dabartį kažkaip tai, man tai buvo labai naudinga“. Daiva pasidalijo užsiėmimų metu užaugusi ir praturtėjusi „dvasiškai, prasiplėtė akiratis, mes jaučiamės dvasiškai praturtėję“.

Šiame interviu dalyvavusios senjorės dalinosi, jog užsiėmimų metu reikšmingai **pasikeitė jų dėkingumo supratimas**. Branislava pasidalijo, kaip jį pajuto, ir kaip šis naujas dėkingumas, „**sąmoningas**“ dėkingumas, jaučiamas:

kažkur taip akcentavosi dėkingumas ir žinot, tą pirmą kartą galima pasakyti taip giliai pajutau dėkingumą, nes kai ir sakau „ačiū“ ir viskas. O tas „ačiū“ tai taip ir praeina kaip koks vėjelis ir kiek aš ten nesigilindavau. O dabar netgi toks dėkingumas man kažkaip tapo sąmoningas, suprantate, ir pajutau labai giliai. Labai aš tuo noriu pasidalinti.

Janina išreiškė dėkingumą už suteiktą galimybę būti ne vienai, už **galimybę dalintis savo patirtimis ir tiesiog bendrauti**:

Ir kažkaip galvoju, kad man norėtųsi ne vienai eiti į meno galeriją. Norėtųsi su kažkuo tai su kitu žmogumi ar žmonių ratu, kad kažkaip kitaip kūrinį kitaip matai plačiau ir ir nuolat gali pasidalinti, kalbėtis. Va tas bendravimas, bet norisi ne vienai. Tai vat čia tą tą aš gavau ir per šitą buvimą kartu šešis šešis kartus. Ir esu labai dėkinga visom mums ir edukatorei, kad vat ir apskritai šiam projektui, kad šitaip vat galimybės tokias.

TRUMPAS SKYRIAUS APIBENDRINIMAS

Fokus grupių dalyvės dalijosi patirtimis, įspūdžiais, ir užsiėmimų metu patirtais pokyčiais ar lūžiais. Dalyvės pasakojo užsiėmimuose vysčiusios gebėjimą išgirsti vienos kitas, išklaudyti; bei pasidalijo, kad jautėsi išgirstos, galimai – dėl edukatorių sukurtos saugios aplinkos dalintis patirtimis. Užsiėmimai dalyvėms suteikė stiprybės ir pasitikėjimo savimi – dalyvėms buvo svarbu suprasti, kad kiekvienas žmogus meną suvokia skirtingai ir tai nėra trūkumas. Dalyvės mokėsi ne tik klausyti, bet ir išsakyti, kalbėti, nors galbūt jaučia, kad nėra kalbios. Dalyvės atrado meditaciją ir *mindfulness* praktiką. Drauge dalyvės jautėsi priimtos ir vertinamos, ir dalyvių grupėse jautėsi esančios intelektualinėje ir vertybinėje bendrystėje. Bendrystė ir jausmas, kad esi vertinama, yra tarp dalykų, kurių senjorėms stinga pasikeitus jų darbiniam statusui ir patiriant diskriminaciją amžiaus pagrindu. Taip pat tyrimo dalyvės pasakojo apie užsiėmimų metu patirtą sąmoningą dėkingumą ir kuo jis kitoniškas nuo paprasčiausio, įprasto dėkingumo.

3. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ VERTINIMAS

3.1. PAGIRIAMASIS ŽODIS KURATORĖMS / EDUKATORĖMS

Pirmosios fokus grupės dalyvės labai šiltai atsiliepė apie edukatorę. Danutė pažymėjo, kad, nepaisant didelio amžiaus tarp dalyvių ir edukatorės skirtumo, edukatorė sugebėjo jas „ramiai tiesiai vesti“ tiek per meditacijos patirtis, tiek per parodas. Danutei buvo svarbu pažymėti, kad edukatorė sugebėjo kiekviename muziejuje atskleisti tai, kas jame svarbu ir sudaryti erdvę, kurioje tiek žiūrovių gebėjimas ar noras priimti (meno kūrinį), tiek nenorėjimas jų nepriimti yra vienodai svarbūs. Ši erdvė legitimavo kiekvienos dalyvės patirtį tokią, kokia yra, nes kiekviena emocija „yra mūsų emocija, mūsų jausmai, o kartu ir atspindys mūsų praeities, mūsų labai laimingos, ar mažiau laimingos“ (Danutė). Laima, lygindama su prieš 9 metus turėtą panašaus pobūdžio edukacijų patirtį, pažymėjo, kad, jos galva, užsiėmimų „rezultatas yra tikrai aukšto lygio. Ir tikrai edukatorei čia 100 balų.“

Antrosios fokus grupės interviu metu tyrimo dalyvės džiaugėsi edukatorių profesionalumu. Janina pabrėžė, jog edukatorė:

labai gražiai su mumis bendravo. Labai gražiai subūrė grupę <...> jos buvo nepaprastai pagarbus dėmesys kiekvienam. Ir ji iš tikrųjų turbūt kaip specialistė, psichoterapeutė labai mokėjo pajusti visų nuotaikas, nieko tikrai nevertė, kas mums nepatiktų daryti.

Taip pat pabrėžiama, kad tai, kad „kažkaip noriai kiekvienas ir kalba, išreiškia savo mintis ir bendrauja,“ buvo grupės **edukatorės „didžiulis nuopelnas“**. Daiva taip pat įvertino edukatorės pastangas ir pridūrė, jog edukatorei „didžiausia pagarba ir padėka, ir padėka tikrai“ už tai, kad taip profesionaliai sugebėjo valdyti grupę ir leido atsiskleisti kiekvienai: „gi daug mūsų ir visos norime pasisakyti, ir visos turim minčių, ir, ta prasme, ribas nustatyti tikrai nebuvo paprasta.“ Valentinos nuomone, gera grupės dinamika, kurioje dalyvės gebėjo atsiverti, buvo „[edukatorės] nuopelnas“. Janina džiaugėsi tuo, kad edukatorė gebėjo įdomiai perteikti kiekvieną temą: „[edukatorė] sugebėjo labai labai įdomiai perteikti, bet šiaip visas temas ji labai įdomiai perteikia“.

3.2. KITI TEIGIAMAI IR NEIGIAMAI PASTEBĖJIMAI APIE MO MUZIEJAUS MOKYMUS

Pirmojoje fokus grupėje dalyvavusi Ineta, paklausta apie neigiamus atsiliepimus, grįžo prie ankstesnės pastabos, kad jai nepatiko tai, kad dalyvės pertraukinėdavo vienos kitas: „Kai kalba kitas žmogus, pertraukia ir pasako, va, sėdėjo šalia Danutė ir pasakė, kad ten dvi paskaitos. <...> ir nemandagu, ir nemalonu <...> tie pertraukinėjimai kaip mokykloj.“ Tačiau kitos dalyvės, reaguodamos į Inetos pasidalijimą, pradėjo analizuoti, kad tai yra apie jų pačių grupės ir asmenines dinamikas, o ne apie užsiėmimų programą (Danutė: „Bet čia ne projekto kaltė.“). Tačiau diskusija plėtėsi toliau, ir dalyvės diskutavo apie tai, kad kiekvienos išgyvenimai ir nuomonės yra vienodai svarbūs: „Mes atėjome visos lygios su savo mintimis, su savo išgyvenimais. Mus reikia išklaudyti,“ kalbėjo Virginija.

Virginijai užkliuvo edukatorės raginimas būti „be nerimo“: „su šituo <...> be nerimo, be nerimo, bet tas pradeda nervinti žmones, <...> ir mes sakom tą patį, kad mus nervina, bet visos tylim. Aš gal ten vienintelė pasakiau pastebėjimą.“

Aptardamos konkretesnius programos aspektus, dalyvės Jolanta, Danutė ir Ineta diskutavo ir pasidalijo su tyrėja, kad joms prailgo apsilankymas Vilniaus miesto muziejuje. Tačiau Jolanta pastebėjo, kad „čia irgi gal ne projekto kaltė, nes ten toks labai jaunas parodos kuratorius. Mūsų visas gyvenimas buvo nuo tų telefonų. <...>. Toks jausmas, kad mes daug daugiau žinom negu jisai.“ Tai pažymėjo ir Danutė, perpasakodama ir taisydama kuratoriaus padarytas faktines klaidas.

Užsiėmimų trukmė dalyvėms atrodė tinkama: „labai greit praeidavo tos trys valandos“ (Virginija). Laikas užsiėmimo metu eidavo greitai, ir pertrauka dalyvėms atrodė visiškai nereikalinga: „pertraukos nenorėjos daryt“ (Ineta), „buvo labai įdomu ir mes nenorėjom tos pertraukėlės. Po dviejų su puse valandos išskrisdavom visos laimingos“ (Marytė), „nereikia tos pertraukos, nes atrodo tu kažkaip įsijauti į tą visas temas, viską įsijauti į tą procesą ir dabar staiga pertrauka. Kam ji reikalinga?“ (Laima)

Šeši užsiėmimai šios programos apimtyje visoms dalyvėms atrodo gerokai per mažai: „Norėtusi, kad iki 10, būtų fantastika,“ (Marytė). Danutė pabrėžė, kad tik į užsiėmimų pabaigą visos jų dalyvės pradėjo „susibendrauti <...> taip pat artimiau. <...> Bet norėtus daugiau.“ Ineta jau pokalbio pradžioje paminėjo, kad jai norėtus, kad būtų dar bent dviem užsiėmimais daugiau: „Plius du, aštuoni viso.“

Daugiausiai dalyvės iš užsiėmimų išsinešė teigiamų emocijų: **„geras jausmas“** (Danutė), **„išmoko tos tolerancijos, empatijos“** (Jolanta), **„savidisciplinos“** (Laima). Laimai „čia yra visiškai nauji dalykai <...>. Manau, naudinga. Ir išėjimas, ir fizinei sveikatai, ir emociinei, ir patirtim, ir bendram išsilavinimui, ir pamatyti tą meną <...>.“

Antrosios fokus grupės interviu dalyvavusios moterys teigė, kad projektas buvo „labai tikrai toks solidus“ (Daiva); labai įdomus, „ **tiek įdomu, kad nepraleidau nė vieno užsiėmimo**“ (Branislava); „**toksai kažkoks rimtesnis**“ (Daiva); „**turingas**“ (Branislava); „prasmingas“ (Janina); „**geras patyrimas**, laiko praleidimas mums, kaip senjorams <...>, solidus, ne šiaip toks“ (Branislava). Klaudija ir Valentina pasidalijo, kad projektas patiko ir dėl to, kad į jį susirinko išsilavinusios, intelektualios moterys.

Neigiamų atsiliepimų šios fokus grupės metu išsakyta beveik nebuvo. Janina pasidalino pirmine savo nuomone apie užsiėmimų trukmę ir tuo, kaip šis požiūris pasikeitė mokymų eigoje. Janina mini, kad jai pirmas 3 valandų užsiėmimas pasirodė kiek per ilgas, nors ilgainiui nuomonė kito:

pirmą užsiėmimą truputėlį erzino <...> aš turbūt esu labai nekantri, mane truputėlį erzino <...> „Na, ko ten taip ilgai stovim?“ Man kažkaip norisi visą laiką veiklos. Tai vat iš pradžių, bet tik pirmą kartą. Paskui supratau, susitaikiau – nieko, lėtai galim, taip pažiūrėti, pagalvoti, pabendrauti. Bet čia tik vat pirmą kartą man tai buvo truputėlį tas ištęstumas <...> aš būčiau padarius per valandą viską. <...> Bet čia tik mano charakteris ir toks tiktai dėl to.

Dauguma moterų pažymėjo, kad norėtų šių užsiėmimų pratęsimo arba pakartojimo kiek kitokia programa ir kitais metais.

TRUMPAS SKYRIAUS APIBENDRINIMAS

Abiejų fokus grupių dalyvės itin teigiamai atsiliepė apie grupių darbą fasilitavusias edukatores, kurios, anot dalyvių, sukūrė atmosferą, kurioje jos jautėsi komfortiškai: galėjo atsiverti, išsakyti. Fokus grupių interviu dalyvės pažymėjo, kad šešių užsiėmimų programa yra trumpoka ir norėtųsi jų bent dviem užsiėmimais ilgesnių. Kiekvieno užsiėmimo trukmė (3 valandos) yra tinkama. Apsilankymai kituose muziejuose labai vertinami, tačiau dalyvės pastebėjo ir paminėjo pastebėtą kompetencijos stygių. Senjorės projektą vertina kaip solidų ir rimtą, naudingą ir fizinei (dėl judėjimo), ir emocinei sveikatai, bei padėjusį ugdyti toleranciją, empatiją, savidiscipliną, gebėjimą girdėti.