



Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka

Sveikatos kultūros barometras

Projekto tikslas – bendradarbiaujant su vietos bendruomene, įvairiomis institucijomis, mokslo atstovais, padėti senėjančiai visuomenei ugdyti sveikatos kultūrą, didinti sveikatos raštingumą ir žadinti blėstančią atmintį, taip siekiant sumažinti socialinę, kultūrinę, informacinę ir skaitmeninę atskirtį bei užtikrinti užimtumą ir mokymosi visą gyvenimą galimybę.

Terminas: 2018 m. gegužės 15 d. – 2019 m. gegužės 1 d.

Projektą remia: Lietuvos kultūros taryba ir LR Kultūros ministerija, UAB „Mūsų laikas“.

Projekto partneriai: Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas, Lietuvos biblioterapijos asociacija, Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos trečiojo amžiaus universitetas, Klaipėdos miesto Vydūno klubas, Klaipėdos pagyvenusių žmonių asociacija, VšĮ Telšių vyskupijos Caritas Klaipėdos regiono globos namai, Klaipėdos miesto globos namai.

Trumpas projekto pristatymas. Šiandien būtina kalbėti apie sveiką senatvę ir tokia linkme įgyvendinti darbo su vyresnio amžiaus žmonėmis kryptis bei priemones. Įgyvendindami šį projektą, kartu su vietos bendruomene, KU Sveikatos mokslų fakultetu, Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetu (MČTAU), Vydūno draugija, mokslo atstovais kursime subalansuotą 60+ žinių paketą „Sveikatos kultūros barometras“, padėsiantį ugdyti sveikatos informacinę kultūrą, didinti sveikatos raštingumą ir žadinti blėstančią atmintį. Bus organizuojami gyventojų mokymai, parengta speciali sveikatos raštingumo programa „Sveikatos ir atminties piliulė: naudojimo instrukcija ir šalutinis poveikis“, vyks sveikatinimo valandėlės su medicinos ir biblioterapijos specialistais, kartu su sveikatos specialistais, partneriais ir IT bus sukurtas virtualus „Sveikatos kultūros barometras“ (informacinė-žaidybinė priemonė, kur kiekvienas galės pasimatuoti savo sveikatos žinių laipsnį, rasti sveiko gyvenimo patarimų, įvairių pratimų atminčiai lavinti, biblioterapijos studiją ir kt.). Šiuo projektu bus siekiama gerinti mokymosi visą gyvenimą, savišvietos, asmeninio tobulėjimo sąlygas Klaipėdos mieste ir padėti senėjančiai visuomenei, kad būtų suvokiama jų vertė ir potencialas.

Projekto vadovė:

Jolita Baltrimienė

IT ir projektų valdymo skyriaus vedėja

Tel. (8 46) 314725

El. p. info@biblioteka.lt

Atminties lavinimo ir koncentracijos mokymai bibliotekoje - nauja patirtis bibliotekininkams ir naujos galimybės gyventojams

Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka pradėjo įgyvendinti bendruomenėms (60+) skirtą projektą „SVEIKATOS KULTŪROS BAROMETRAS“, kurio tikslas – padėti senėjančiai visuomenei ugdyti sveikatos kultūrą, didinti sveikatos raštingumą ir žadinti blėstančią atmintį. Rugsėjo 18-19 d. mokymų metu bibliotekininkams buvo pristatyta partnerio Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto Estijoje ir Suomijoje įgyta patirtis - suaugusiųjų atminties ir koncentracijos lavinimo metodika bei išmanieji įrankiai ir mobiliosios programėlės. Lektorės Loreta Andziulienė ir Regina Dovidavičiūtė suteikė bibliotekininkams specialiųjų žinių ir apmokė juos mentalinės sveikatos gerinimo technikų, kurios daro teigiamą įtaką trumpalaikės/darbinės atminties gebėjimams ir leidžia ilgiau išlikti aktyviems socialiai ir profesinėje veikloje

Įsivinta metodika ir įgyta kompetencija bus taikoma vyresnio amžiaus gyventojų mokymuose, parengus specialią sveikatos raštingumo ir atminties lavinimo programą lietuvių ir rusų k. – „Sveikatos ir atminties piliulė“. Dalyviai susipažins su populiariais atminties ir koncentracijos lavinimo metodais, šiuolaikiniais sveikatos informacijos paieškos šaltiniais, išbandys įvairius pratimus bei išmaniųjų įrankių panaudojimą sveikatos gerovei. Mokymu metu bus taikomos žaidybinės-interaktyvios motyvacinės priemonės bei paskatinimo suvenyrai.

Mokymai prasidės 2018 spalio 16 d. ir tęsis iki pat 2019 balandžio mėn. Gyventojai jau kviečiami registruotis į mokymus: Pempininkų bibliotekoje (Taikos pr. 81A, tel. (8 46) 346301, lietuvių k.) ir Centrinėje bibliotekoje (Turgaus g. 8, tel. (8 46) 314723, rusų k.) arba užpildant elektroninę registraciją.

Projektą vykdo Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka.

Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba.

Projekto partneris Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas, Klaipėdos trečiojo amžiaus universitetas, Klaipėdos pagyvenusių žmonių asociacija, Lietuvos biblioterapijos asociacija, VŠĮ Telšių vyskupijos Caritas Klaipėdos regiono globos namai, KU sveikatos mokslų fakultetas.

Sveikatos ir atminties piliulė. Atminties ir koncentracijos lavinimo mokymai vyresniojo amžiaus gyventojams



Klaipėdos miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Pempininkų padalinys (Taikos pr. 81A) kvietė vyresniojo amžiaus gyventojus (ir ne tik) į atminties ir koncentracijos lavinimo mokymus – „Sveikatos ir atminties piliulė“. Sužinojo, kaip veikia atmintis ir kaip gali padėti sau; išbandė populiarias atminties lavinimo technikas, išmanius įrankius; pasisekė gerų emocijų, nes laukė „sveikos žinios“, gera mokymosi atmosfera ir puikūs suvenyrai. MOKYMAI NEMOKAMI.

Pirmieji mokymai vyko spalio 16-18 d. ir spalio 23-25 d.

Kiekvienas galime kur kas daugiau, nei patys nutuokiame ir tikimės iš savęs.

Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba. Mokymo programa parengta remiantis Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto gerąją tarptautine patirtimi.

Gerinti savijautą – į biblioteką

Pagal muzikos ritmą judančius kūnus gruodžio 11 d. vakarą buvo galima išvysti ne šokių aikštelėje ar sporto klube, o Klaipėdos miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Pempininkų padalinyje.

Tuos, kurie lankosi šioje bibliotekoje, toks vaizdas tikrai nestebina, nes panašūs renginiai čia vyksta jau ne pirmą kartą.

Šįkart bibliotekoje vyko judesio-šokio terapijos užsiėmimas „Mano tikslas – 2019!“, kurį vedė asmeninių teigiamų gyvenimo pokyčių specialistė-praktikė, kvalifikuota meno terapeutė-psichologė, kūno psichoterapijos, judesio ir šokio terapijos, koučingo specialistė-praktikė, šeimos konsultantė, lektorė, muzikė, holistinio gydymo šalininkė ir propaguotoja Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė.

Per užsiėmimą visi susirinkusieji siekė prieššventinį laikotarpį paskirti sąmoningam senųjų metų užbaigimui bei rengėsi Naujuosius pasitikti su tinkama vidine energija. Dalyviai taip pat bandė atsikratyti viso, kas 2018 metais trukdė jaustis sveikais ir laimingais. Ši nuostabi psichologė jau ne pirmą kartą džiugina Pempininkų bibliotekos lankytojus labai naudingais psichologiniais užsiėmimais, kuriuose nuolat susirenka gausybė dalyvių.

Renginys „Mano tikslas – 2019!“ – tai projekto „Sveikatos kultūros barometras“ dalis. Šis projektas įgyvendinamas nuo 2018 m. gegužės 15 d. iki 2019 m. gegužės 1 d. Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba.

Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka siekia padėti senėjančiai visuomenei ugdyti sveikatos kultūrą, didinti sveikatos raštingumą ir žadinti blėstančią atmintį.

Iki gruodžio vidurio Pempininkų bibliotekoje įvyko jau penki renginiai sveikatos tema: „Intuityviojo piešimo užsiėmimas“ su menininke Jūrate You Reya, „7 kūno meilės kalbos“ ir „Mano tikslas – 2019!“ su psichologe Jurgita Dainauskaite-Šileikiene, „Taro terapija“ su geštalt psichoterapijos ir Taro terapijos praktike Joana Aužbikavičiene, kognityvinės-elgesio terapijos užsiėmimas „Kaip įveikti neigiamų minčių pinkles“ su lektore, psichologe, sąmoningumo mokytoja Gina Levickiene.

Be minėtų renginių Pempininkų bibliotekoje (lietuvių kalba) bei Suaugusiųjų aptarnavimo ir informacijos skyriuje (rusų kalba) vyksta suaugusiųjų atminties ir dėmesio koncentracijos lavinimo mokymai „Sveikatos ir atminties piliulė“. Mokymų metu taikomos žaidybinės-interaktyvios motyvacinės priemonės bei paskatinimo suvenyrai. Programa parengta remiantis Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto (MČTAU) Estijoje ir Suomijoje įgyta mokymo patirtimi. Be to, rugsėjį MČTAU dėstytojos Loreta Andziulienė ir Regina Dovidavičiūtė lankėsi Pempininkų bibliotekoje ir mokė bibliotekininkes mentalinės sveikatos gerinimo technikų, kurios daro teigiamą įtaką atminčiai.

Nuo spalio vykstančiuose suaugusiųjų atminties ir koncentracijos lavinimo mokymuose jau spėjo dalyvauti keliolika dešimčių bibliotekos lankytojų. Džiaugiamės, kad informacinis poreikis auga ir mokymus tenka organizuoti ne tik bibliotekoje, bet ir VŠĮ Telšių Vyskupijos Caritas Klaipėdos regiono globos namuose, Klaipėdos socialinių paslaugų centre „Danė“, Klaipėdos globos namuose ir Klaipėdos lopšelyje-darželyje „Čiauškutė“.

Siekiant gilinti žinias, atskleisti knygų poveikį sveikatai, po senelių globos namus bei kitas įstaigas taip pat keliauja knygų paroda „Laimės piliulė“. Tai – vertingų knygų rinkinys, kurį sudaro medicininė, psichologinė ir grožinė literatūra.

Be to, įgyvendinant projektą „Sveikatos kultūros barometras“, Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka įsigijo kraujospūdžio matavimo aparatą.

Naujaisiais metais Klaipėdos miesto savivaldybės viešojoje bibliotekoje ir toliau vyks atminties bei dėmesio koncentracijos lavinimo „Sveikatos ir atminties piliulė“ mokymai, bus organizuojami renginiai, padėsiantys bibliotekos lankytojams gerinti fizinę ir psichinę sveikatą. Bibliotekos internetiniame puslapyje www.biblioteka.lt lankytojai galės išbandyti virtualų „Sveikatos kultūros barometrą“ – informacinę-žaidybinę priemonę, kuri padės kiekvienam norinčiam „pasimatuoti“ savo žinias apie sveikatą. Ten bus galima rasti ir sveiko gyvenimo patarimų bei įvairių atminties lavinimo pratimų.