

Suaugusiųjų ir jaunimo  
mokymo centras

*KĖDAINIAI*

# SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO INICIATYVOS KĖDAINIUOSE – 2021

Kėdainiai, 2021

## TURINYS

IŽANGA.....	3
Žvilgsnis į Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centrą.....	4
Draugiška senjorams bendruomenė.....	10
Neformalūs suaugusiųjų mokymo kursai.....	14
Kėdainių kultūros centras ir suaugusiųjų švietimas.....	18
Kasmet po naują idėją.....	25
Slauga – neatsiejama gyvenimo dalis.....	26
Mūsų tikslas – propaguoti sąmoningą tėvystę ir motinystę.....	31
Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veikla bendruomenėse.....	34
Plačiose neformaliojo švietimo erdvėse išnyksta amžiaus riba .....	37
Motyvuotos komandos dalis – stipri asmenybė .....	39
Judėjimas – tai privilegija, kurią gali turėti ir tu .....	41
Veiklos suaugusiems Kėdainių krašto muziejaus Tradicinių amatų centre Arnetų name .....	44
Biblioteka ir suaugusiųjų mokymas – du neatsiejami dalykai .....	47

Leidinyi skiriamas LSŠA nario Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro 20-ties metų jubiliejui. Dalis straipsnių buvo publikuota Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacijos elektroniniame leidinyje „SAVIŠVIETA“ 2021 Nr. 1. [http://www.lssa.smm.lt/lt/wp-content/uploads/2014/09/Savi%C5%A1vieta\\_2021\\_1\\_galutinis.pdf](http://www.lssa.smm.lt/lt/wp-content/uploads/2014/09/Savi%C5%A1vieta_2021_1_galutinis.pdf)

Leidinio sudarytojos: Jūratė Vaitonienė, Audronė Valienė

Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras neatsako už straipsniuose išsakytas mintis - autentišką autorių nuomonę. Nuotraukos leidinyje publikuojamos turint jas pateikusių asmenų sutikimą.

## IŽANGA

Sparčiai kintant gyvenimui ir suaugusiems privalu nuolat mokytis, šviestis ir tobulėti. Siūlomos įvairios galimybės mokytis visą gyvenimą. Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo centras suaugusiems siūlo įvairias mokymosi formas: formalųjį ir neformalųjį ugdymą įvairaus amžiaus žmonėms, kviečia jaunimą į Atvirąją jaunimo erdvę įdomiai ir pozityviai praleisti laisvalaikį, bendrauti ir bendradarbiauti. Centre randa vietą visi: ir senjorai, ir jaunimas, ir brandūs, norintys tobulėti, suaugę žmonės. Jie renkasi įgyti žinių, sportuoti, kurti, mokytis sveikos gyvensenos, dalyvauti kultūros renginiuose. Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centrui skaičiuojant dvidešimtuosius gyvavimo metus direktorė Irina Jančiukienė džiaugiasi Centro bendruomene, nuveiktais darbais, vis gimstančiomis naujomis idėjomis ir pasiryžimu priimti vis naujus iššūkius.

Šiame leidinyje pažvelgėme į suaugusiųjų formaliojo ir neformaliojo švietimo iniciatyvas, kurios įgyvendintos per pastarąjį laikotarpį. Būdami Kėdainių rajono savivaldybės neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi 2021–2023 m. veiksmų plano įgyvendinimo koordinatoriais, pasiūlėme patirtimi pasidalinti kitus Kėdainių krašto suaugusiųjų švietėjus, nuolatinius mūsų partnerius: Trečiojo amžiaus universitetą, Kėdainių profesinio rengimo centrą, Kėdainių kultūros centrą, Kėdainių dailės mokyklą, Kėdainių r. motinystės mokyklą, Kėdainių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurą, Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centrą, Kėdainių rajono savivaldybės Mikalojaus Daukšos viešąją biblioteką, Kėdainių krašto muziejaus Tradicinių amatų centrą, Kėdainių švietimo pagalbos tarnybą. Džiaugiamės gražiu bendravimu ir bendradarbiavimu.

Nuotolinis mokymasis pakeitė tradicinį mokymąsi, tačiau priėmę neįprastą iššūkį sėkmingai dirbame, organizuojame suplanuotas veiklas, plėtojame daugiasektorinę partnerystę. Natūralu, šiek tiek nerimo yra, tačiau Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras dvidešimtąjį gimtadienį pasitinka pozityviai nusiteikęs.

***Audronė Valienė,***

***Kėdainių SJMC Suaugusiųjų ir jaunimo skyriaus vedėja***

## Žvilgsnis į Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centrą

*Aldona Šliažaitė,  
lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja*

*Tikras atradimų kelias – tai ne naujų vietovių ieškojimas,  
o regėjimas naujomis akimis. M. Prustas*

Laikas greitai bėga: dienos subėga į savaites, savaitės – į mėnesius, mėnesiai – į metus... 2021 m. rudenį Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras jau švęs dvidešimtąjį gimtadienį. Jubiliejus nedidelis, tačiau prasmingas, nes Centro bendruomenė, nors šiek tiek ir mažėjanti, tačiau turi kuo didžiuotis, turi kuo pasigirti. Kiekvieni metai dovanojo naujų pokyčių, įgyta naujų patirčių.

Centras – moderni ir besimokanti švietimo įstaiga, puoselėjanti tradicijas, pagarbą, pasitikėjimu ir susitarimais grįstus bendruomenės santykius, skatinanti mokymąsi visą gyvenimą, ugdati savarankišką, kritiškai mąstančią, pilietišką asmenybę, gebančią reaguoti į pokyčius, vykdo suaugusiųjų pradinio, suaugusiųjų pagrindinio, akredituotą suaugusiųjų vidurinio ugdymo programą, vaikų ir jaunimo pagrindinio ugdymo bei produktyviojo, ikiprofesinio mokymo, profesinio mokymo, neformaliojo vaikų švietimo ir neformaliojo suaugusiųjų švietimo programas. Veikia 5

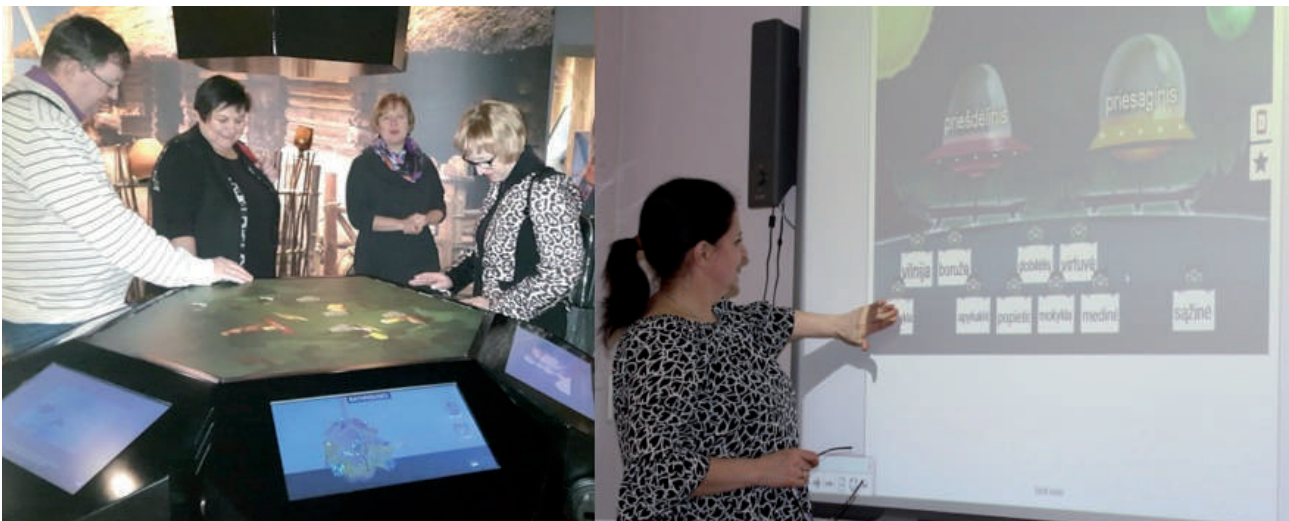


skyriai: Suaugusiųjų, Jaunimo skyriai, Neformaliojo vaikų švietimo skyrius su struktūriniu Vairavimo mokymo padaliniu, Neformaliojo suaugusiųjų švietimo skyrius su Atvirąja jaunimo erdve ir Trečiojo amžiaus universiteto struktūriniu padaliniu, Ugdymo aprūpinimo skyrius, kuriuose

teikiamos kokybiškos švietimo paslaugos, tenkinami jaunimo ir suaugusiųjų pažinimo, ugdymosi ir saviraiškos poreikiai, sudaromos galimybės ir sąlygos asmeniui tobulėti mokantis visą gyvenimą. Organizuojami Valstybinės kalbos egzaminai asmenims, kuriems taikomi valstybinės kalbos mokėjimo kategorijų reikalavimai, LR Konstitucijos pagrindų egzaminai asmenims, siekiantiems įgyti Lietuvos Respublikos pilietybę. Norinčių laikyti egzaminus vis daugėja.

Centro andragogai dirba sėkmingai: skatina besimokančiųjų teigiamą savęs vertinimą, geba suprasti ir išklausti, būti empatiški ir suprasti kitų žmonių jausmus, lankstūs, žino suaugusiųjų mokymosi ir psichologijos ypatumus, mokymo metodus, geba motyvuoti besimokančiuosius, skatinti kiekvieną sėkmingesnį žingsnį. Juk andragogų paskirtis – ne išmokyti suaugusįjį, bet padėti jam mokytis.

Jaunimo skyriaus mokytojai ir suaugusiųjų skyriaus andragogai tobulina dalykines ir bendrąsias kompetencijas. Vienas iš prioritetų – individualios mokinio pažangos stebėjimo ir fiksavimo kompetencijų, socialinių emocinių kompetencijų ugdymas. Žinoma, 2020 m. COVID-19 pandemijos situacija paskatino tobulinti skaitmenines kompetencijas. Centro bendruomenė atsižvelgė į pakitusią situaciją, visi mokytojai bei andragogai dalyvavo ir skaitmenines kompetencijas tobulino seminare „Skaitmeninis raštingumas ir etiketas“, nuotoliniuose kursuose



„Mokymosi proceso organizavimas ir valdymas virtualiojoje mokymosi aplinkoje Moodle“, „Video konferencijų įrankiai ir mokymosi platformos efektyviam nuotoliniam mokymui“, „Nuotolinio ugdymo organizavimas ir valdymas“. Džiaugiamės, kad buvome pasiruošę priimti šį iššūkį, nes prieš kelerius metus pradėjome naudoti nuotolinio ugdymo(si) aplinką Moodle, 2018–2019 m. m. drauge su Tauragės suaugusiųjų mokymo centru paruošėme ir pritaikėme I ir II gimnazijos klasių medžiagą Moodle aplinkai. Dalykų mokomosios medžiagos pritaikymas nuotoliniam mokymui įvertintas LieDM asociacijos, pateiktos rekomendacijos, kaip tobulinti. Informacinių technologijų naudojimas neišvengiamas – turime mokytis patys ir padėti kitiems, skatinti mokinius.



Per 2018–2020 m. m. Suaugusiųjų skyriuje parengtos programos, sunkumų turintiems mokiniams: I–II kl. lietuvių kalbos ir literatūros moduliai „Raštingumo pagrindų įtvirtinimas“, „Kalbos vartojimas, rašyba ir skyryba“; III–IV kl. lietuvių kalbos ir literatūros moduliai „Kalbos vartojimo, rašybos ir skyrybos įtvirtinimas“, „Rašinio modeliavimas“; I kl. matematikos modulis „Praktinio pobūdžio uždavinių sprendimas“; o II kl. matematikos modulis „Veiksmai realiųjų skaičių aibėje“; II kl. užsienio (anglų) kalbos modulis „Anglų kalbos gramatika paprastai“ bei programos gabiesiems, kad galėtų gilinti žinias, įgyti naujų įgūdžių: III–IV kl. modulis „Bendravimo anglų kalba įgūdžių lavinimas“; IV kl. modulis „Rusų kalbos komunikacinių įgūdžių lavinimas“; IV kl. matematikos modulis „Sprendimo strategijos paieška“. Pasiūlytos ir parengtos keturios neformaliojo ugdymo programos, skirtos lavinti mokinių dalykinėms ir bendrosioms kompetencijoms: sveikatingumo ugdymo būrelis „Judėjimas sveikatos link“, muzikinio ugdymo



būrelis „Muzika kartu“, kūrybiškumo ugdymo būrelis „Knygos ir kūrybos komunikacija“, informacinio raštingumo ugdymo būrelis „Pagalba dirbant kompiuteriu“. Programos atitiko besimokančiųjų poreikius, suteikė galimybę likviduoti spragas, įgyti žinių, kurių trūko, įveikti sunkumus, patobulinti savo gebėjimus, ugdytis kūrybiškumą, formuoti kitokią požiūrį. Centre įgyvendinama pilietiškumo ir lyderystės ugdymo programa „Lions Quest“ programa „Raktai į sėkmę“, kuri integruojama į Jaunimo skyriaus klasių valandėles, pažintinę, kultūrinę, meninę, kūrybinę veiklą. Ugdomos

socialinės emocinės kompetencijos.

Sparčiai keičiantis pasauliui, pokyčiai reikalingi ir mokymo procese. Reikia ugdyti žmones, kurie gebėtų prisitaikyti prie nuolatinės kaitos. Mokydamasis žmogus geba atskleisti savo geriausias savybes, įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas. Nuo žmogaus gebėjimų ir kūrybingumo priklauso ne tik kultūros kaita bei tęstinumas, bet ir jo buvimo, gyvenimo kokybė. Ugdymo procese svarbu

parodyti mokymosi praktinę naudą ar prasmingumą asmeniui, visuomenei, žadinti vidinę motyvaciją. Todėl mokymosi būdų parinkimas, mokymasis kitaip ir kitose erdvėse yra prasmingesnis nei tradicinė pamoka ir patrauklus suaugusiajam po daugelio metų sugrįžusiam į mokyklą. Ugdymo procesas nuolat tobulinamas ir įvairinamas, organizuojamas kitose edukacinėse („Klasės be sienų“) ir virtualiose aplinkose, kurios skatino mokymosi motyvaciją, teikė naują patirtį. Suaugusiųjų skyriaus mokiniai per trejus metus dalyvavo keturiose lietuvių kalbos ir literatūros pamokose Kauno Maironio lietuvių literatūros muziejuje ir jo filialuose; dvi istorijos pamokos vyko Centro muziejuje, organizuota istorijos pamoka „Verslas Kėdainiuose XX amžiuje ir dabar“, kuri vyko netradicinėje aplinkoje – miesto senamiestyje. Ugdomoji mokinių veikla vyko netradicinėje aplinkoje J. Monkutės-Marks muziejuje, UAB „Lifosa“ muziejuje, Trakų amatų centre, Kėdainių Arnetų name, Skinderiščio dendrologiniame parke, Valstybės pažinimo centre. 2020 m. prasidėjusi COVID-19 pandemija pakeitė galimybes, tačiau dirbant ir virtualioje erdvėje skatinama išnaudoti galimybes mokytis kitaip. Mokymasis kitaip ir kitose erdvėse įvairina ugdymo turinį, jis tampa įdomesnis, skatina suaugusiųjų mokinių motyvaciją, ugdo daugiau gebėjimų ir kompetencijų, gilesnį suvokimą, platesnį požiūrį. Patrauklesnis ugdymas yra itin vertinga asmenybės ugdymo dalis, galinti stimuliuoti ekonominį, meninį, kultūrinį, akademinį ir asmenybės augimą.

Patrauklesnis ugdymas, skatina mokytis domėtis, ieškoti, pažinti, atrasti, kurti. Kad mokytojas ar andragogas galėtų įdomiai organizuoti ugdymo procesą, jis pats turi mokytis, tobulėti ir dalintis žiniomis. Centro mokytojai ir andragogai dalijasi patirtimi, mokosi vieni iš kitų. Organizuojamos apskritojo stalo diskusijos, 2020 m. organizuota idėjų mugė „Sėkminga pamoka – ugdymo sėkmės pagrindas“, metodinė savaitė „Sėkminga pamoka“ ir jos gerosios patirties refleksija. Andragogai dalyvavo kolegų Audriaus Vasiliausko (technologijų mokytojo), Povilo Jurevičiaus (istorijos mokytojo), Romualdo Mišeikos (teisės pagrindų ir etnokultūros mokytojo) ir Aldonos Šliažaitės (lietuvių kalbos ir literatūros mokytojos) parengtame seminare „Istorinis-kultūrinis paveldas edukacijai: kultūra, istorija, dailė“, kuriame įgijo mokymosi patirties kitose erdvėse ir kaip integruoti skirtingų dalykų ugdymo turinį suaugusiesiems. Naujos andragoginės patirties įgijo dalyvaudami seminare „Andragogikos praktika: kompetencijos, idėjos, galimybės“, kurį parengė ir vedė Rusnė Feiferienė (dailės ir biologijos mokytoja) ir Aldona Šliažaitė (lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja). Centro jaunimo skyriaus psichologė dalijosi gerąja patirtimi apie viešnagę Suomijoje. Apie Centro andragogų gerąją patirtį ir įvairias veiklas Centro tinklalapyje paskelbta daugiau negu 60 straipsnelių, 3 straipsniai respublikiniame el. portale „Švietimo naujienos“, „Rinkos aikštės“ rubrikoje „Koja kojoni su gyvenimu“ straipsnis-interviu „Lietuvių kalbos ir literatūros mokymo iššūkiai technologijų amžiuje“ su Suaugusiųjų skyriaus andragoge Aldona

Šliažaitė. Apie Centro organizuojamas veiklas, skirtas gimtosios kalbos ugdymui rašyta žurnale „Gimtoji kalba“. Labai svarbu dalintis patirtimi, kurią turi, nes kaip sako mūsų Centro svečias kunigas Algirdas Toliatas, „geriausia daugyba yra dalyba“, nes atiduodami praturtėjame patys.

Kėdainių SJM centre puoselėjamos liaudies tradicijos, papročiai, organizuojamos suaugusiųjų švietimo savaitės Kėdainiuose, parodos, popietės, susitikimai su žinomais žmonėmis. Suaugusiųjų ir Jaunimo skyriaus mokiniai įsitraukia ir dalyvauja įvairiose akcijose. Akcijose „Darom“, „Atmintis gyva, nes liudija“, „100 metrų vytinės juostos audimas“, „Knygų Kalėdos“. Mokiniai rodė iniciatyvą ir padėjo organizuoti Šimtadienio šventę bei Pyragų dieną, kurios jau tapę tradicinės. Populiarūs renginiai: Pi diena, kuri gimė matematikos mokytojos Vilmos Jasiulevičienės iniciatyva, Europos kalbų dienos renginys „Moki kalbą – pažįsti pasaulį“, Europos egzaminas, Tyrėjų diena. Organizuoti renginiai gimtajai kalbai puoselėti, kuriems kiekvienais metais parengtas atskiras veiklų planas, kuris perduodamas steigėjui. 2019 m. vyko vakaras „Padai pilni vinių“, skirtas S.

Nėries 105-osioms metinėms, kuriame dalyvavo knygos autorė Aldona Ruseckaitė, V. Šekspyro sonetų skaitymai „Aš nerašau nusaldintų eilių...“, skirti lietuvių meilės deivės Mildos dienai ir pasitinkant 55-ąjį



„Poezijos pavasari“, vyko kraštotyrininko Ryto Tamašausko paskaita „Kėdainių krašto vietovardžių įdomybės“, kalbininkės Ritos Urnėžiūtės – „Metų žodis kaip metų ženklas“, organizuotas respublikos suaugusiųjų mokymo centrų mokinių kūrybinių darbų konkursas „Kalba – tautos kodas“, skirtas M. Daukšos „Postilės“ 420-osioms metinėms. 2020 m. – Antano Baranausko „Anykščių šilelio“ skaitymo valanda, skirta poeto 185-osioms gimimo metinėms, viktorina „Statau KALBOS miestą“; skaitymai „Poetą Paulių Širvį prisimenant...“, skirti 100-osioms kūrėjo gimimo metinėms paminėti. Nors mokomės nuotoliniu 2021 m. istorijos mokytojos Jadvygos Sudikienės iniciatyva įgyvendintas mokyklinis projektas „Nuo Vasario 16-osios iki Kovo 11-osios“, lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja Aldona Šliažaitė vedė atvirą nuotolinę pamoką visiems pagal poetės J. Degutytės žodžius: „Prašaukti džiugesį lyg paukštį ulbantį...“, skirtą



Tarptautinei gimtosios kalbos dienai. Pamokoje sukurtos fotominiatiūros papildė projekto veiklų parodą. Įvairių parodų eksponuota Centro bibliotekos erdvėje : „Ten pjautos atgyja...“, skirta Antano Baranausko 185-osioms gimimo metinėms, Justinui Marcinkevičiui – 90, „Sveiko gyvenimo receptai“, skirta žolininkės Eugenijos Šimkūnaitės 100-osioms gimimo metinėms paminėti, „<...> jaučiu beribį džiaugsmą...“, skirta Mikalojaus Konstantino Čiurlionio 145-osioms gimimo metinėms, Aldonos Ruseckaitės knygų paroda, skatinanti skaityti knygas, pažvelgti į lietuvių literatūros kūrėjus kitaip ir kt. renginiuose dalyvauja ne tik besimokantieji, bet visa bendruomenė, mikrorajono žmonės, senjorai. Sustiprinamas bendrystės ryšys.

Centro bendruomenė aktyviai dalyvavo 20-ies suaugusiųjų švietimo savaitių renginiuose, juos koordinavo Kėdainiuose, telkė suaugusiųjų švietėjus ir kvietė krašto bendruomenę į renginius. Nedalyvauta tik vienoje suaugusiųjų švietimo savaitėje. Sudėtinga epidemiologinė situacija šalyje



apribojo Suaugusiųjų švietimo savaitės planus ir suaugusiųjų švietimo įstaigų durų atvėrimą pažintiniams vizitams, socialinėms akcijoms ir atvirų durų dienoms. Šiuo laikotarpiu prioritete kryptimi tapo virtualūs susitikimai tiesioginių internetinių transliacijų metu, kiti nuotolinio mokymosi

būdai. Tai iššūkis ir galimybė. Centro bendruomenė susitelkė ir organizavo Suaugusiųjų švietimo savaitės „Susitikime mokytis. Kartu mes galim!“ nuotolinę respublikinę konferenciją „Andragogas ir bendruomenė“, kurią moderavo Centro direktorė Irina Jančiukienė, dalyvavo ir sveikinimo žodį tarė Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacijos valdybos pirmininkė Vilija Lukošūnienė. Konferencijos lektorių atskleistos patirtys kiekvienam konferencijos dalyviui tapo apmąstymų objektu, kaip planuoti, kūrybiškai įgyvendinti ir susikurti sėkmingą savo ir artimos bendruomenės gyvenimą kuriamoje gerovės valstybėje.

Kėdainių SJMC atviras visuomenei, puoselėja tradicijas ir vertybes, vadovaujasi demokratijos ir liberalumo principais, vyrauja dialogas, tolerancija ir pagarba. Centro bendruomenė žvelgia į ateitį ir žengia pirmyn vis naujų pokyčių link. O koks suaugusiųjų švietimas bus ateityje, galima tik pasvajoti... Laikas yra duotybė žmogui, duotybė ir institucijai.

## Draugiška senjorams bendruomenė

*Jūratė Vaitonienė,  
Kėdainių SJMC neformaliojo suaugusiųjų švietimo skyriaus vedėja,  
Kėdainių trečiojo amžiaus universiteto direktorė,  
projekto „Draugiška senjorams bendruomenė“ vadovė*

Kad ir kaip skirtingai interpretuotume sąvoką *draugiškumas*, vienaip ar kitaip ją siejame su socialumu ir visuomeniškumu, geraširdiškumu ir geranoriškumu, bičiulyste ir bendryste. Žvelgiant iš šios pozicijos ir įvertinant įvairių mokslinių tyrimų duomenis, galima teigti, jog senjorai, vyresni nei 65 metų amžiaus asmenys, patenka į socialinę atskirtį (izoliaciją) patiriančių žmonių grupę, nes iškritus iš darbo rinkos jų galimybės bendrauti, bendradarbiauti ir išlikti visuomeniškai aktyviems gerokai sumažėja. Todėl draugiška vyresnio amžiaus žmonėms bendruomenė įgyja dar svarbesnį vaidmenį sukurdamą fizinę ir socialinę aplinką, skatinančią jų aktyvumą senstant, kad jie gyventų jausdamiesi saugiai, o būdami geros sveikatos – ir toliau aktyviai dalyvaudami visuomeninėje veikloje.

**Senjorų interesų raiška Kėdainiuose.** Mieste švietimo ir užimtumo paslaugas brandaus amžiaus asmenims teikia įvairios struktūros: Trečiojo amžiaus universitetai, senjorus vienijančios ir neįgaliųjų interesus ginančios organizacijos. Trečiojo amžiaus universitetų įgyvendinamos plataus profilio edukacinės veiklos senjorams išsiskiria programų tęstinumu, atitinka neformaliojo

suaugusiųjų švietimo tikslus ir užtikrina sąlygas asmeniui mokytis visą gyvenimą. Trečiojo amžiaus universitetas veikia Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro Neformaliojo suaugusiųjų švietimo skyriuje, taip pat veiklą vykdo dvi



nevyriausybines organizacijas: Kėdainių trečiojo amžiaus universitetas ir Senasis Kėdainių trečiojo

amžiaus universitetas. Kitos mieste senjorus vienijančios nevyriausybinės organizacijos, kurių yra net vienuolika, ir septynios neįgaliųjų interesus ginančios organizacijos, kurių nariais taip dažnai yra brandaus amžiaus asmenys, inicijuoja veiklas, atliepančias senjorų poreikius išlaikyti orumą, džiaugtis gyvenimu, keliauti ir dalytis patirtimi.

**Skirtingas organizacijas jungianti iniciatyva.** Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras, prisidedamas prie Kėdainių miesto 2016–2022 m. vietos plėtros strategijos įgyvendinimo, nuo 2020 metų įgyvendina projektą „Draugiška senjorams bendruomenė“, kuriam finansavimą skiria Europos socialinis fondas ir Kėdainių rajono savivaldybė. Iniciatyvos esmė – Kėdainiuose gyvenančių senyvo amžiaus žmonių integracijos į socialinę, visuomeninę ir kultūrinę veiklą didinimas. Veiklos įgyvendinimas remiasi sisteminiu požiūriu: nauja kokybė kuriama įtraukties didinimu. Jungiamos susijusios sritys: senjorų socialinių įgūdžių tobulinimas, kūrybiškumas, bendravimas, bendradarbiavimas, kultūrinio dialogo ir savitarpio pagalbos bei savanorystės skatinimas. Projektas įgyvendinamas kartu su Kėdainiuose veikiančiomis nevyriausybinėmis organizacijomis ir kai kurių kaimyninių savivaldybių įstaigomis, todėl sudaromos galimybės sujungti skirtingų struktūrų veiksmus, nukreiptus į senjorų socialinės atskirties mažinimą ir mokymosi visą gyvenimą plėtrą.

Tokiu būdu praktiškai įgyvendinama aktyvaus senėjimo idėja: stiprinami socialiniai ryšiai, suteikiamos esamo laiko poreikius atitinkančios žinios ir lavinami naudojimosi moderniomis technologijomis įgūdžiai, padedama kuo ilgiau išsaugoti sveikatą ir darbingumą, atstatomas poreikis būti reikalingiems ir suteikiama galimybė pritaikyti asmeninę patirtį savanoriškoje veikloje.

**Sociokultūrinė projekto veikla ir meninė saviraiška.** Siekiant atliepti projekto dalyvių meninės saviraiškos, bendravimo bei bendradarbiavimo ir kitus sociokultūrinius poreikius, meninės saviraiškos ir užimtumo paslaugos teikiamos keliomis kryptimis:



organizuojami teminiai praktikumai, išvažiuojamieji renginiai – kultūrinės (edukacinės) išvykos ir aktyvaus poilsio stovyklos. Brandaus amžiaus žmonėms nereikia įrodinėti, kad nepriklausomai nuo metų skaičiaus menas padeda susipažinti, rasti bendrų pomėgių, suartėti dvasiškai. Kaip teigia



užsiėmimų dalyviai, meniniai, kūrybiniai susitikimai jiems suteikia pozityvių jausmų, padeda atpažinti ir „paleisti“ susikaupusius išgyvenimus. Bendra veikla skatina komunikavimą ir bendradarbiavimą, o tai ir yra žingsniai į bendruomeniškumą. Meninės saviraiškos priemonėmis kuriamos naujos tradicijos dalyvius sutelkia į darnią bendraminčių grupę.

**Laiko poreikius atitinkančių žinių atnaujinimas.** Socialinių įgūdžių tobulinimas ir nuolatinis



žinių atnaujinimas padeda visiems žmonėms prisitaikyti prie sparčios pažangos, socialinių pokyčių, ir tai ypač svarbu atskirtį patiriančioms visuomenės grupėms. Pagal Kėdainių SJMC projektą senjorams yra parengtos ir įgyvendinamos socialinių įgūdžių tobulinimo programos, skirtos tarpkultūrinės komunikacijos tobulinimui, streso valdymui ir

konstruktyviam problemų sprendimui, pagalbai neatsilikti nuo informacinių bei kompiuterinių technologijų pažangos, atminties lavinimui mokantis užsienio kalbos, meninei saviraiškai ir kūrybinių galių išlaisvinimui. Užsiėmimai orientuoti į praktinę veiklą ir bendradarbiavimo grupių kūrimą, o tai savaime mažina socialinę atskirtį ir didina socialinę integraciją.

Kai kurios programos, tokios kaip „Smegenų mankšta“ ir „Bendravimo algoritmai“, pradėtos

įgyvendinti COVID-19 pandemijos įkarštyje, todėl senjorams teko susidurti ir su nuotolinio mokymosi iššūkiais. Nors kai kuriems projekto dalyviams kilo nemažai abejonių, radosi nepasitikėjimo savo jėgomis, tačiau, padedant mokymų lektoriams ir Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro specialistams, šis išbandymas buvo sėkmingai įveiktas. Mokytiis nuotoliniu būdu susibūrė net trys





dalyvių grupės. Kiekviena jų pasirinko priimtinausią ir patogiausią mokymo aplinką: Zoom, Google Meet ar kitą. Esant poreikiui ir laikantis nustatytų reikalavimų, sudarytos sąlygos jungtis prie nuotolinio mokymo dalyvių grupės nuotoliniu būdu saugioje aplinkoje Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro patalpose.

**Savanorystė vyresniame amžiuje – galimybė padaryti gyvenimą gražesnę.** Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras turi akredituotos savanorių priimančios organizacijos statusą. Iki šiol tai buvo veikla, susijusi su jaunimo savanoriais. Pagyvenusių žmonių savanorystė nebuvo populiari dėl įvairių priežasčių. Kaip teigia savanorišką veiklą plėtojančių organizacijų specialistai, nesvarbu, koks yra žmogaus amžius – savanorystė padeda išlikti visuomenės dalimi ir perteikti savo žinias bei patirtį. Pagal projektą „Draugiška senjorams bendruomenė“ surinktai 12 savanorių grupei organizuoti mokymai „Pagalba slaugant asmenis namų aplinkoje“. Parengti projekto dalyviai lanko sergančius, vienišus, neįgalius asmenis, padeda jiems atlikti asmens higienos procedūras, susitvarkyti namus ir aplinką, nuperka maistą ir medikamentus, palaiko bendravimą. Projekto savanoriai prisipažįsta, kad jiems ši veikla – tai būdas panaudoti turimą patirtį, nelikti vienišiams ir tobulėti esant bet kokio amžiaus. Dirbdamas savanorišką darbą, senjoras padeda kitiems ir drauge padeda sau pačiam. COVID-19 pandemijos laikotarpiu projekto savanorių veikla įgijo dar didesnę vertę – tai itin svarbi pagalba žmonėms, negalintiems išeiti iš namų ir neturintiems, kas jais pasirūpina.

Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro projekto „Draugiška senjorams bendruomenė“ organizatoriai tikisi, kad ši daugiasektorinė iniciatyva prisidės prie amžiui draugiškos aplinkos ir bendruomenės kūrimo mieste. Projekto dalyvių gyvybingumas, smalsumas ir aktyvumas tik



patvirtina, kad vyresnis amžius tebėra aktyvaus gyvenimo tarpsnis, o senjorų gyvenimiška patirtis yra vertingas pagrindas skatinti kartų bendruomeniškumą.

## Neformalūs suaugusiųjų mokymo kursai

*Rima Pužauskaitė,  
projekto „G.A.L.I.M.“ koordinatore*

Kėdainių profesinio rengimo centras siekdamas, kad visiems Kėdainių rajono savivaldybės suaugusiems būtų suteikta galimybė prisitaikyti prie besikeičiančių ekonominių ir socialinių sąlygų, nuo 2013 m. organizuoja neformaliojo suaugusiųjų mokymo kursus: siuvimo, konditerijos, maisto ruošimo technologijų, namų vidaus apdailos. Populiariausi išliko siuvimo kursai pradedantiesiems



ir pažengusiesiems, kuriuos jau išklausė 216 dalyvių. Kursų dalyvėms pasiūlytos įvairios mokymosi programos: „Juosmeninių drabužių siuvimas“, „Lengvų drabužių siuvimas“, „Drabužių taisymas ir persiuvimas“, „Suknelių konstravimas-siuvimas“. Kraštietes vilioja moderni siuvimo laboratorija su patogiais ergonomiškais sukirpimo stalais ir profesionali siuvimo įranga: audiniams ir trikotažui siūti skirtos siuvimo mašinos, specialios mašinos gaminio kraštų apmėtymui, kilpų išsiuvimo mašina, plokščiasiūlė siuvimo mašina, skirta trikotažinių gaminių apačioms užsiūti, kompiuterizuota siuvinėjimo mašina ir kt. Kursų dalyvės išmoksta siūti tiesiasiūlėmis ir specialiomis siuvimo mašinomis, geba atlikti nesudėtingus drabužių taisymo darbus (sutrumpinti,

pasiaurinti, paplatinti gaminį, pakeisti užtrauktuką) bei pasiūti nesudėtingo kirpimo juosmeninius, lengvus petinius drabužius ir buitines gaminius.

Įgyti ir patobulinti gebėjimai suteikia galimybę kursų dalyvėms atskleisti savo gebėjimus, skatina kūrybiškumą, joms atsiveria neribotos galimybės kurti įvairius buitines gaminius. Įgijusios siuvimo žinių ir praktinių gebėjimų moterys gali sėkmingai integruotis į darbo rinką.

**Projektas „G.A.L.I.M“ - naujiems įgūdžiams įgyti.** Ar jums niekada nekilo noras patiems pasidaryti remontą? Tikrai kilo? Tik nežinote, nuo ko pradėti? Kokias medžiagas geriau pasirinkti?.. O gal jūsų dukrytė neturi snieguolės kostiumo Kalėdų karnavalui? Jūs pamatėte gražų šilko audinį ir taip norėtumėte pasisiūti šilkinę suknelę..., bet - nemokate? Jūs viską GALITE!



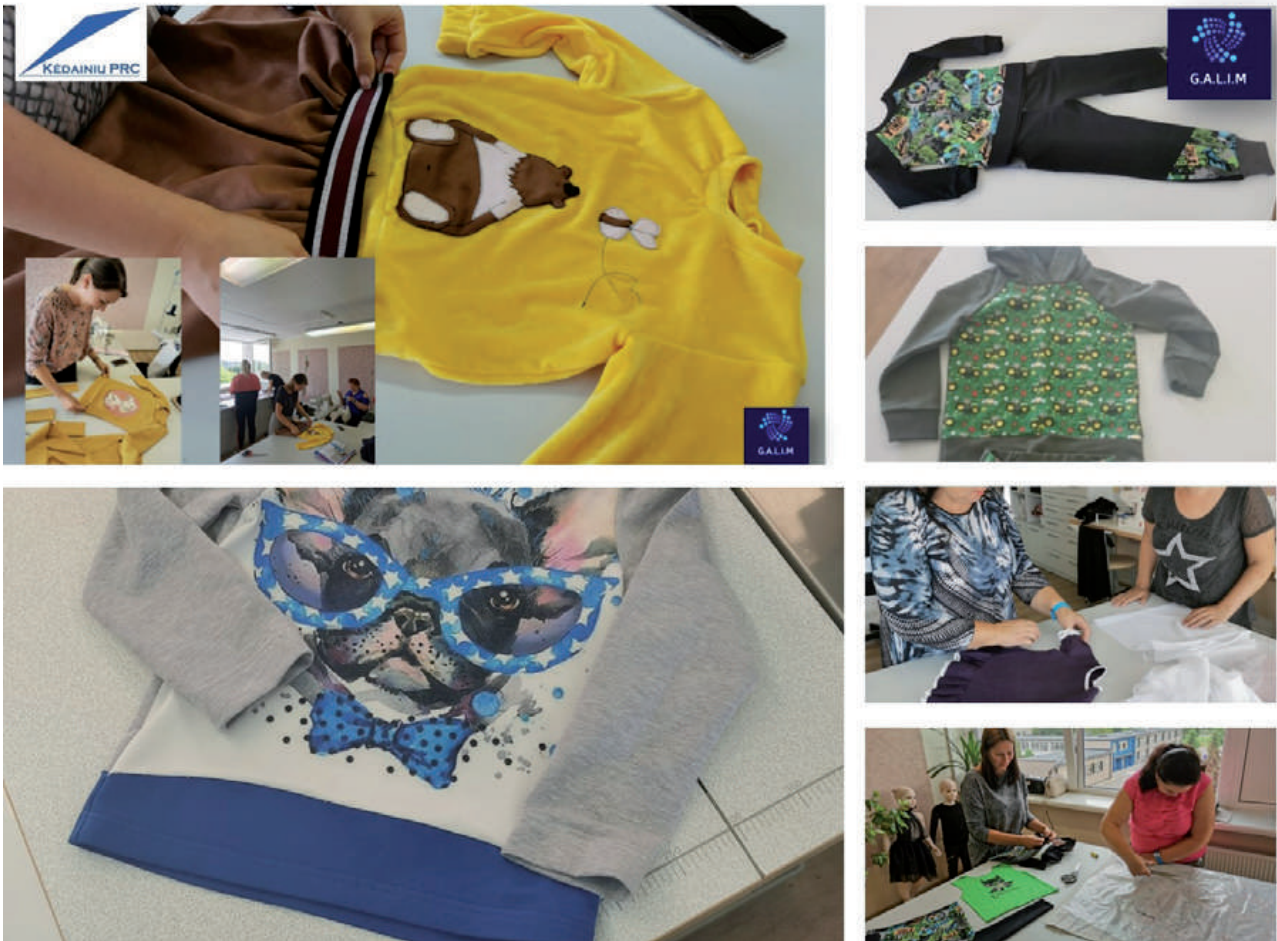
Kėdainių profesinio rengimo centras įgyvendina Europos socialinio fondo ir Kėdainių rajono savivaldybės lėšomis finansuojamą projektą „G.A.L.I.M: Nauji įgūdžiai – naujos galimybės“, kurio tikslas - gyventojų užimtumo didinimas suteikiant naujų profesinių įgūdžių per neformalųjį švietimą. Projekto tikslinė grupė - 15-29 metų ekonomiškai neaktyvūs besimokantieji ir 20-64 metų ekonomiškai neaktyvios moterys. Projekto partneris – Kėdainių rajono Moterų krizių centras. Šiuo



projektu siekiama, kad Moterų krizių centro atstovės turėtų galimybę nemokamai ir per trumpesnį laiką įgyti profesinių įgūdžių, susipažinti su naujomis specialybėmis.

Pirmosios projekto dalyvės susirinko į „Vaikiškų rūbų siuvimo“ neformalaus mokymo kursus tik prasidėjus vasarai. Vasaros atostogas jos iškeitė į galimybę įgyti ar patobulinti siuvimo įgūdžius. Ir nepasigailėjo – kokie spalvingi, gražūs vaikiški rūbeliai nugulė ant siuvimo stalų! Pirmosios grupės dalyvių geri atsiliepimai netruko sukviesti ir antrąją kursų dalyvių grupę.

Norinčiųjų išmokti apdailos darbų laukė neformalaus mokymo kursai „Statau ir remontuoju pats“. Į pirmąją grupę susirinko net 14 skirtingo amžiaus dalyvių, siekiančių susipažinti su skirtingais vidaus apdailos būdais, išbandyti įvairias dekoravimo technikas. Kai kas net kavos staliukus, dekoruotus skaldytų plytelių raštais, pasigamino. Netrūko visiems nei darbo, nei gerų emocijų. Jau laukia nauji dalyviai.



Kiek žmonių, tiek skirtingų norų, poreikių... Su nekantrumu laukiama neformalaus mokymo programos „Automobilių komforto įrangos priežiūra ir remontas“ pradžios. Pagrindinė priežastis - išmokti pildyti automobilių kondicionierius.



Kiekvienai neformalaus profesinio mokymo programai projekto lėšomis Kėdainių profesinio rengimo centras įsigijo reikalingą įrangą: siuvimo programai – spalvotą gelinį spausdintuvą (sublimacijai), termo presą bei pjaustyklę, remonto programai – dekoro purškimo aparatą, taip pat automobilių kondicionierių pildymo stotelę.

Spartus finansinių rinkų vystymasis, naujų informacinių technologijų naudojimas teikiant finansines paslaugas, finansinių produktų sudėtingumas – kliūtis sėkmingai naudotis finansiniais taupymo, investavimo įrankiais. Siekiame užpildyti finansinių žinių spragas siūlydami „Finansinio



raštingumo“ neformalaus mokymo programą. Pavasarį prasidės pirmieji mokymai.

Šiais laikais dažnas imasi nuosavo, dažniausiai smulkaus, verslo. Išskyla smulkaus verslo kūrimo, bendravimo, paslaugų, savęs pristatymo žinių poreikis. Neformali „Verslumo“ mokymo programa atsakys į klausimus, kokią verslo formą pasirinkti, kaip planuoti veiklą, kaip teisingai pristatyti savo veiklą, kad greičiau būtų galima įsiliesti į rinką, kaip bendrauti su klientais, kad jus išgirstų ir pasirinktų...

Projekto metu naujų įgūdžių įgis ne mažiau 120 projekto dalyvių. *Projektas finansuojamas Europos Sąjungos socialinio fondo ir Kėdainių rajono savivaldybės lėšomis.*

## Kėdainių kultūros centras ir suaugusiųjų švietimas

*Daiva Burinskytė-Valdmonė,  
projektų vadovė, redaktorė*

Kėdainių kultūros centro veikla yra daugialypė, dinamiška, tačiau pagrindinės veiklos sritys susijusios su suaugusiųjų švietimu nekinta. Tai mėgėjų meno kolektyvų veikla ir renginiai bei kultūriniai projektai. Šios veiklos iš esmės yra visiškai skirtingos. Mėgėjų meno kolektyvai visada turi ribotą narių skaičių. Tai lyg mažos bendruomenės, kurių nariai yra ilgamečiai, siekiantys ar jau pasiekę tam tikrą profesionalumo lygį ir nuolatos jį tobulinantys. Nuo kiekvieno nario pažangos priklauso, kolektyvo, kurio veikloje jis dalyvauja, pasiekimai. Tuo tarpu renginių ir kultūrinių projektų dalyviai nuolatos kinta. Konkretus renginys ar projektas negali patenkinti visos numanomos suaugusiųjų auditorijos poreikių. Vystantis renginio idėjai pirmiausia identifikuojami jo auditorijos bruožai. Iš dalies nuo auditorijos ir priklausys renginio turinys, jo dalys, laikas, vieta ir t. t. Taigi, Kėdainių kultūros centras aktyviai dalyvauja suaugusiųjų švietime, tačiau tik patys suaugusieji gali rinktis, kiek ir kokių žinių ar patirties įgauti.

**Mėgėjų meno kolektyvai.** Vienos iš pagrindinių Kėdainių kultūros centro funkcijų yra skatinti ir



organizuoti mėgėjų meno kolektyvų studijų, būrelių veiklą ir rūpintis mėgėjų meno kolektyvų parengiamu ir dalyvavimu dainų šventėse, vietiniuose ir regioniniuose, respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose. Kėdainių kultūros centre šiuo metu veikia 5 suaugusiųjų mėgėjų meno kolektyvai. Tai

pagyvenusių liaudiškų šokių grupė „Lankesa“ (vadovė Virginija Čereškienė-Beviršė), liaudiškos muzikos kapela „Vilainiai“ (vadovas Antanas Mikalauskas), folkloro ansamblis „Jorija“ (vadovė Regina Lukminienė), kamerinis choras „Ave Musica“ (vadovas Algirdas Viesulas), tremtinių ir politinių kalinių choras „Diemedis“ (vadovas Algirdas Kučiauskas). 7 Kėdainių kultūros centro skyriuose veikia dar 16 suaugusiųjų mėgėjų meno kolektyvų.

Suaugusieji dalyvaudami mėgėjų meno kolektyvų veikloje nuolat mokosi. Jie mokosi ne tik technikos kaip atlikti vieną ar kitą kūrinį, o susipažįsta su menu iš esmės. Kiekvienas meno kolektyvo vadovas pirmiausia savo kolektyvo narius supažindina su jų atliekamo žanro tradicijomis, skatina pažinti etnokultūrą, motyvuoja kolektyvo narius aktyviai dalyvauti veikloje. Labai svarbi mokymosi dalis yra mėgėjų meno kolektyvų išvykos į konkursus, festivalius ar šventes Lietuvoje ir savo šalies atstovavimas užsienyje, pasirodymai televizijos laidose. Sėkmingą Kėdainių kultūros centro mėgėjų meno kolektyvų veiklą rodo tai, kad jų nariai yra ilgamečiai, kai kurie dalyvauja kelių kolektyvų veikloje. Apie sėkmingą veiklą byloja ir kylančios mėgėjų meno kolektyvų kategorijos, prizinės vietos konkursuose, padėkos už dalyvavimą festivaliuose, meno mėgėjų kolektyvų vadovų pasiekimai.

Bene ilgiausiai Kėdainių kultūros centre veikiantis mėgėjų meno kolektyvas yra pagyvenusiųjų liaudiškų šokių grupė „Lankesa“ (vadovė Virginija Čereškienė-Beviršė). Šis kolektyvas skaičiuoja 56-uosius kūrybinės veiklos metus. Kolektyvo meistriškumą rodo 2010 metais gautas aukščiausias apdovanojimas „Aukso paukštė“. „Lankesa“ atstovavo Lietuvą prestižiniuose šokių festivaliuose ir konkursuose užsienyje ir gaudavo aukštus įvertinimus. Šis meno kolektyvas yra ilgametis rajoninių ir respublikinių dainų švenčių dalyvis.



Vadovė Virginija Čereškienė-Beviršė 2020 metais tapo Kėdainių krašto kultūros premijos laureate.

Dar vienas ilgametis Kėdainių kultūros centro mėgėjų meno kolektyvas liaudiškos muzikos kapela „Vilainiai“. Šiomet kapela skaičiuoja 47-uosius veiklos metus. Unikalu tai, kad šiai kapelai nuo pat gyvavimo pradžios iki šių dienų vadovauja jos įkūrėjas, daugumos kapelos atliekamų dainų autorius Antanas Mikalauskas. Jis yra Kėdainių krašto kultūros premijos laureatas (2002 m.), apdovanotas Lietuvos Respublikos Seimo medaliu ir Seimo pirmininko Vydo Gedvilo padėka už puikius kūrybinius pasiekimus, liaudiškos muzikos puoselėjimą (2013 m.), Kėdainių rajono savivaldybės

Garbės ženklą „Už nuopelnus“ (2018 m.), Kėdainių rajono savivaldybės konkurse „Kultūros



versmė“ Antanui Mikalauskui buvo įteikta nominacija „Už viso gyvenimo nuopelnus“ (2019 m.). Jis yra autorinių dainų rinkinių autorius ir bendraautorius. Kapelos vadovo iniciatyva nuo 2000 m. Kėdainiuose kasmet rengiama respublikinė kapelų šventė „Čiulba lakštingėlė“. Liaudiškos muzikos kapela „Vilainiai“ – daugkartinė Lietuvos

dainų švenčių, rajoninių ir regioninių kapelų švenčių, įvairių Lietuvos miestų švenčių, apskričių kultūros dienų, daugelio konkursų dalyvė ir prizinių vietų laimėtoja. Koncertavo beveik visoje Lietuvoje ir daugelyje užsienio šalių, nuolat dalyvauja LRT laidoje „Duokim garo!“.

Kamerinis choras „Ave Musica“ 2002 metai gavo „Aukso paukštės“ apdovanojimą ir nominaciją „Naujai suspindusi žvaigždė“. Algirdas Viesulas Kėdainių krašto kultūros premijos laureatas (2007 m.). 2018 m. įteiktas Kėdainių rajono savivaldybės Garbės ženklas „Už nuopelnus“. Kamerinis choras apkeliavo daugybe užsienio šalių su savo koncertinėmis programomis dalyvavo festivaliuose Lietuvoje ir užsienyje, ne kartą laimėjo prizines vietas. Algirdas Viesulas buvo vienas iš iniciatorių ir meno vadovas tarptautinio kamerinių chorų festivalio „Ave Musica“ (2018 m.), jame savanoriavo ir kamerinio choro „Ave Musica“ nariai. Tai buvo neįkainojama patirtis kolektyvo dalyviams, dar labiau sustiprino ir taip glaudų jų tarpusavio ryšį, jie įgavo vadybinių žinių, susipažino žmonėmis iš kitų šalių, kuriuos vienija bendra veikla.

Folkloro ansamblis „Jorija“ yra nuolatinis rajoninių ir respublikinių dainų švenčių dalyvis. Ansamblis nuolat ruošia naujas vidurio Lietuvai būdingas folkloro programas, dalyvauja folkloro festivaliuose ir įvairiose šventėse Lietuvoje taip reprezentuodamas Kėdainių kraštą. Kolektyvo vadovė Regina Lukminienė Kėdainių krašto kultūros premijos laureatė (2006 m.), tais pačiais metais apdovanota Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos padėkos raštu. 2018 m. jai įteiktas Kėdainių rajono savivaldybės Garbės ženklas „Už nuopelnus“. Regina Lukminienė yra viena pagrindinių festivalio „Į vidurio Lietuvą susiję“ organizatorių, idėjos autorė. Kiekvieno festivalio metu folklorą stengiamasi pateikti visuomenei patrauklia forma, ją sudominti, edukuoti.



Tremtinių ir politinių kalinių choras „Diemedis“ (vadovas Algirdas Kučiauskas) su parengtomis koncertinėmis programomis dalyvauja festivaliuose ir šventėse visoje Lietuvoje. Nuolat koncertuoja atmintinų dienų minėjimuose ir šventėse Kėdainių krašte, dalyvauja rajoninėse dainų šventėse. Choras „Diemedis“ kasmet vyksta į tremtinių ir politinių kalinių šventes „Su Lietuva širdy“ (Ariogala, Raseinių r.), „Dainuoju Lietuvą“ (Marijampolė), „Leiskit į Tėvynę“ (Šilalė). Šiose šventėse choro nariai susitinka ir bendrauja su švenčių dalyviais, klausosi kitų kolektyvų parengtų koncertinių programų ir be abejo koncertuoja patys.

Kiekvienam pasirodymui kolektyvai kruopščiai ruošiasi, tobulinama atlikimo technika, mokomasi naujų kūrinių. Kiekvienas pasirodymas ant scenos, išvyka su koncertine programa, kartu leidžiamas laisvalaikis, susitikimas su bendraminčiais yra didžiulė paskata tobulėti. Kiekvienam kolektyvui neišdildoma patirtis yra dalyvavimas respublikinėse ir rajoninėse dainų šventėse, kuriose kūriniai yra atliekami kartu su kitais mėgėjų meno kolektyvais. Svarbu paminėti ir tai, kad kiekvieno muzikinio kūrinio mokymasis tai natūrali tradicijų tąša, istorinės atminties išsaugojimas. Kolektyvų nariai dažniausiai tampa artimais bičiuliais, bendrauja šeimomis, kartu leidžia laisvalaikį ne tik repetacijų ar koncertinių išvykų metu. Palaipsniui buvimas mėgėjų meno kolektyvo nariu tampa ne tik pomėgiu, bet ir gyvenimo būdu. Geras mikroklimatas kolektyve pagerinta tiek fizinę, tiek psichologę kolektyvų narių sveikatą.

**Renginių ir kultūros projektų dalyvių aktyvumas.** Kėdainių kultūros centro renginių programoje kasmet gausu įvairaus pobūdžio renginių, didelė dalis jų skirta suaugusiems arba suaugusiems ir jaunimui. Kėdainių kultūros centras rengia atmintinų datų minėjimus, kalendorines šventes, tradicinius renginius, parodų atidarymus, edukacijas, organizuoja projektus. Kiekviename Kėdainių kultūros centro renginyje lankytojai atranda kažką naujo, netikėto. Renginius ir projektines veiklas galima skirstyti pagal dalyvių aktyvumą. Tai pasyvus dalyvis, pasyvus veikiantis dalyvis ir aktyvus dalyvis.

Renginių ir projektinių veiklų tipas kuomet dalyvis yra pasyvus pasižymi tuo, kad dalyvis yra stebėtojas, kuris stebi veiksmą iš šalies, bet pats į jį neįsitraukia. Tokia savybė pasižymi daugelis atmintinų datų minėjimų, koncertai, festivaliai, parodų atidarymai. Be abejo tokie renginiai žiūrovą turi dominti. Jis pats įsitraukti negali, todėl turi būti bent keletas intriguojančių detalių. Tai gali būti koncertas su profesionaliais atlikėjais, neįprasta renginio vieta, susitikimas su vizualiojo meno darbų autoriais, galimybė su jais pabendrauti ir kita. 2019–2020 metais organizuoti projektai, kuriuose dalyvis buvo pasyvus: renginių ciklas „(At)rask meną“, liaudiškų šokių festivalis „Sukasi trys kartos“, viena iš projekto „Pilietinė akcija, konferencija „Vakar ir šiandien“, skirto Lietuvos

Nepriklausomybės atkūrimo dienos 30-mečiui paminėti, dalių, konferencija „Atkurta Lietuvos nepriklausomybė. Prisiminti ir suvokti“, meninio vyksmo festivalis „Formos‘20“.

Renginiai ir projektai, kuriuose dalyvis yra pasyvus, bet veikiantis skirti bent šiek tiek įtraukti juos į veiklą. Dažniausiai renginio ar festivalio metu vyksta edukacijos, mugės, žaidimai, kuriuose žiūrovas gali trumpai sudalyvauti. Viena iš tokių renginių savybių yra tai, kad žiūrovas gali pasirinkti dalyvauti veikloje ar ne ir pats nuspręsti kiek laiko nori dalyvauti. Įtraukiančios veiklos festivalio ar kitokio tipo renginio metu pateikiamos žaismingai, įdomiai. Renginiai, kuriuose stengiamasi bent trumpam įtraukti į veiklas, dažnai yra kalendorinės šventės, kartais parodų atidarymai ar tradicinės šventės. Projektai, kurie bent trumpam įtraukė dalyvius 2019–2020 m. buvo folkloro festivalis „Į vidurio Lietuvą susiję“ ir tradicijas ir dabartį jungiantis festivalis „PapArtIs“.

Renginiai, kuriuose dalyvis yra aktyvus, be dalyvių tiesiog negali įvykti, todėl dažniausiai jie registruojami iš anksto, kad skaičius

būtų bent jau numanomas. Aktyviems dalyviams skirti renginiai gali būti tiek edukaciniai, tiek sociokultūriniai, tačiau visada pageidautinas visišką dalyvių įsitraukimą į veiklas. Tai įvairių tipų edukacijos, dviračių žygiai, orientacinės varžybos, pažintinės išvykos, viktorinos, pilietinės akcijos ar konkursai



socialiniuose tinkluose. 2019–2020 m. buvo įgyvendinti projektai, kuriuose pageidautinas visišką dalyvių įsitraukimą: edukacinis projektas „Kūrybiškumo ugdymo išraiškos“, atminties žygis dviračiais Lietuvos Nepriklausomybės kovų keliais Kėdainių krašte „Prisimink. Pagerbk“, orientacinės varžybos Kėdainių rajone „Renkuosi Kėdainius. Sakralinis paveldas“, viena iš projekto „Pilietinė akcija, konferencija „Vakar ir šiandien“, skirto Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dienos 30-mečiui paminėti dalių, pilietinė akcija „Esu vienmetis su Lietuvos Nepriklausomybe“, bei nuo 2020 m. - 2022 m. vykstantis projektas, skirtas senjorams ir neįgaliesiems „Gyvenimo spalvos“.

**Renginių ir kultūros projektų suaugusiems iššūkiai ir galimybės.** Pastebima, kad organizuojant suaugusiems skirtus renginius Kėdainių kultūros centras susiduria vis naujais iššūkiais. Pagrindiniais iššūkiais tampa lankytojų reiklumas, mobilumas, besikeičiantys įpročiai, išaugusios finansinės galimybės, laisvo laiko ribotumas.

Kėdainių krašte, ypač šiltuoju metų laiku gausu įvairaus pobūdžio renginių, o didėjant pasirinkimų galimybėms didėja ir lankytojų reiklumas. Kaskart eidami į renginį suaugusieji dalyviai nori būti maloniai nustebinti. Jau renginio viešinimo stadijoje tikslinę auditoriją reikia suintriguoti ir tą intrigą išlaikyti iki galo. Dažnai tai nėra lengvas uždavinys, ypač jei renginys jau turi nusistovėjusias tradicijas, o su tradicijomis ir vyraujančius stereotipus visuomenėje. Suaugę renginių lankytojai yra kur kas drąsesni nei vaikai. Jei jiems nepatiko renginys ar jo dalis, jie gali išeiti renginiui dar nepasibaigus, taigi reikia stengtis nuolat išlaikyti jų dėmesį.

Didėjant technologinei pažangai, didėja ir lankytojų mobilumas ir tai kas kėlė sunkumų prieš 15–20 metų šiandien yra lengvai pasiekama. Taigi, dauguma Kėdainių kultūros centro suaugusiųjų auditorijos turi galimybes nuvykti į kitą miestą ar vietovę ir apsilankyti dominančiuose renginiuose ar veiklose, išgirsti savo mėgstamus atlikėjus ar pamatyti spektaklį. Todėl Kėdainių kultūros centro kolektyvas nuolat ieško naujų, savitų renginių pateikimo būdų, įdomių atlikėjų, taip auditorija ne tik išlaikoma, bet ir labiau edukuojama.

Suaugusiųjų auditorijos įpročiai palaipsniui kinta ir tai kas buvo aktualu, po kurio laiko tampa nebeįdomu ar paprasčiausiai nebemadinga. Išmanieji įrenginiai didžiąją žmonių laiko ir bendravimo dalį perkėlė į virtualią erdvę. Šiandien daugiau laimi ta organizacija, kurios įrašai socialiniuose tinkluose gauna daugiau patiktukų ar yra daugiau kartų pasidalinti. Taigi, didžioji dalis reklamos buvo perkelta į virtualią erdvę, nes, jei tai nebūtų padaryta, dalis auditorijos nesužinotų, kad toks renginys įvyks. Prasidėjus ir ilgai besitęsiant karantino ribojimams, o tuo pačiu keičiantis ir auditorijos įpročiams, ne tik reklama, bet ir didžioji dalis renginių turėjo persikelti į virtualią erdvę. Ir nors kuriam laikui teko renginius transformuoti, pakeisti jų turinį ir pateikimo būdą su šiais, palyginti, staigiais pokyčiais Kėdainių kultūros centras susidorėjo.

Dar vienas iššūkis tai išaugusios suaugusiųjų auditorijos finansinės galimybės. Su išaugusiomis finansinėmis galimybėmis auga ir auditorijos reiklumas, ir mobilumas, tuo pačiu keičiasi ir įpročiai. Mokamos kultūros paslaugos tampa pasiekiamos vis didesnei auditorijos daliai, taigi auga jų pasiūla. Tiek kultūros organizacijos, tiek patys atlikėjai siūlo vis naujas kultūros paslaugas ir konkurencija dėl auditorijos nuolat auga.

Didžiulę įtaką kultūros paslaugų vartojimui daro ir ribotas suaugusiųjų laisvalaikis. Studentai studijuoja, o kartais dar ir dirba ir į gimtąjį miestą grįžta toli gražu ne kiekvieną savaitę. Darbingo amžiaus suaugusieji turi įsipareigojimus darbe, dažnas turi šeimą ir mažamečius vaikus, prie kurių poreikių dažniausiai derina ir savo laisvalaikį. Mažiausiai užimta grupė yra senjorai, jei jie jau nedirbantys. Prisitaikyti prie pirmų dviejų amžiaus grupių auditorijų poreikių yra išties sudėtinga,



nes jų laiko išteklių labai riboti. Kai kuriuose renginiuose, skirtuose suaugusiems būna ir vaikų žaidimų ar edukacinių užsiėmimų erdvė, kad besitaikantys prie savo mažamečių vaikų poreikių suaugusieji į renginius galėtų atsivesti ir vaikus, o galbūt juos net ir trumpam palinkti saugioje aplinkoje. Organizuojant renginius stengiamasi atsižvelgti į auditorijos poreikius atitinkantį laiką. Senjorai turi ženkliai daugiau laisvo laiko, taigi prisiderinti prie jų dienotvarkės kur kas paprasčiau, nei prie studentų ar dirbančiųjų.

Be jokios abejonės renginiai suaugusiems turi ir veiklos galimybes, kuriomis verta pasinaudoti. Tai didesnis auditorijos pasiekiamumas, augantis kokybiško turinio poreikis ir veiklos dinamika.

Įgūdis naudotis naujosiomis technologijomis, virtualios erdvės suteikiamos pasiekiamumo galimybės leidžia naudotis auditorijos mobilumu ir su įdomia reklama bei originaliu renginio turiniu pritraukti lankytojų iš kitų Lietuvos vietovių. Šiuo atveju, auditoriją reikia sudominti bent viena iš renginio dalių.

Augantis kokybiško turinio poreikis yra tiesiogiai susijęs tiek su auditorijos reiklumu, tiek su mobilumu ir išaugusiomis finansinėmis galybėmis. Kai pagerėjusi suaugusiųjų finansinė padėtis leidžia daugiau keliauti, auga jų reiklumas kultūros paslaugoms, tačiau tuo pačiu auga ir kokybiško turinio poreikis. Kuo daugiau žmogus pamato kokybiško turinio, tuo labiau didėja jo kritinis mąstymas ir poreikis rinktis. Taigi, Kėdainių kultūros centro kolektyvas į organizuojamus renginius gali kviesti aukšto meninio lygio atlikėjus tikėdamasis ne tik išlaikyti esamą auditoriją, bet ir ją padidinti. Auditorijos reiklumas suteikia poreikį organizacijos veiklos dinamikai, nes kaskart auditorija trokšta vis ko nors naujo ar transformuoto. Tai atveria naujas galimybes Kėdainių kultūros centro veiklų tobulinimui ir naujų tipų veiklų kūrimui.

Kėdainių kultūros centro veikla ir suaugusiųjų švietimas yra neatsiejami, tačiau tik patys suaugusieji sąmoningai ar nesąmoningai gali rinktis kiek ir kokiose veiklose dalyvauti bei ko išmokyti. Dalyvavimas mėgėjų meno kolektyvų veikloje yra neįkainojama patirtis, kuri neatsiejamai persipina su kolektyvų narių gyvenimo būdu. Kolektyvų nariai mokosi kūrinų atlikimo meistriškumo, dalyvauja festivaliuose ir konkursuose, jaučiasi svarbia komandos dalimi. Tuo tarpu renginių ir kultūrinių projektų dalyviai yra mėgstantys vartoti kultūrą, tačiau niekuo neįsipareigoja. Kėdainių kultūros centro kolektyvas nuolat stengiasi pasiekti šią auditoriją nustatydamas kiekvieno renginio ir kultūrinio projekto dalyvių aktyvumą, kaskart įvertindamas iššūkius ir galimybes lemiančias renginio ar projekto sėkmę.

## Kasmet po naują idėją

*Jovita Buinevičienė,  
Kėdainių dailės mokyklos direktoriaus pavaduotoja ugdymui*

Kėdainių dailės mokykla – puikus pavyzdys, kaip žmogus visą gyvenimą gali tobulėti, kurti ir įgyvendinti savo svajones. Mokykloje vedamose kūrybinėse pamokose suaugusieji atsipalaiduoja, randa vidinę harmoniją ir išreiškia save įvairiose disciplinose – tapyboje, piešime, keramikoje ar odos meno studijoje. Šias neformalaus ugdymo programas suaugusieji renkasi lankyti nuo rugsėjo mėnesio visus mokslo metus. Tai nuoseklusis mokymosi veiklos inicijavimo būdas mūsų bendruomenėje, įgyvendinamas nuo 2004 m.

Kitas mokymosi veiklos inicijavimo kelias remiasi spontanišiais bendruomenės narių



iniciatyvomis, kurių pagrindas – idėja. Kasmet įgyvendiname Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi programą, inicijuodami bendruomenės narius bendram tikslui. 2020 m. rudenį įgyvendinta programa „Tekstilės meno kūrybinė laboratorija“ supažindino bendruomenės narius su tekstilės meno specifika, išraiškos būdais ir kūrybinėmis galimybėmis. Idėjos autorė – tekstilės mokytoja Asta Fedaravičiūtė-Jasiūnė. Šis projektas dalyviams buvo naudingas, nes dalyvavimas veiklose atitraukė jų mintis

nuo slogios karantino atmosferos ir jie įsitraukė į kūrybinį džiaugsmą ir švenčių laukimą. Dalyviai išmėgino įvairias tekstilines audinių marginimo, dekoravimo ir formavimo technikas ir pasirinkę labiausiai patikusią techniką, kūrė didesnę kūrybinę darbelį parodai. Iš fotografijų sumontuota virtuali paroda. Įsivertinimas patvirtino, kad projektas buvo sėkmingas, pateisinantis ir net pranokstantis bendruomenės dalyvių lūkesčius ir ši idėja gali būti tęsiama nuosekliojo mokymosi būdu.



## Slauga – neatsiejama gyvenimo dalis

*Sandra Rimkuvienė,  
neformaliojo švietimo mokytoja,  
LSSO VšĮ Kėdainių PSPC skyriaus pirmininkė*

Slauga, kaip viena seniausių profesijų, istorijos bėgyje buvo suvokiama ir apibrėžiama nevienareikšmiškai. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, galima teigti, kad slaugyti pradėta anksčiau negu gydyti, tačiau, sparčiau tobulėjant medicinai, ligonių slaugymas liko tik kaip pagalba gydytojui ir nesireiškė kaip savarankiška sritis. Be to, pirmaisiais slaugytojais įvardijami eiliniai šeimos nariai, kurie dar buvo ir talentingi liaudies gydytojai. Labai ilgai buvo pripažįstama, kad tai vien moteriškas darbas, nes moterims esąs iš prigimties būdingas stiprus psichologinis poreikis rūpintis silpnesniu, kenčiančiu ar bejėgiu žmogumi, o vėliau ir pareiga ne tik padėti vaikams ir seneliams, bet ir slaugyti pasiligojusius šeimos narius. Todėl ilgą laiką sergantieji, vargšai, našlaičiai dažniausiai buvo slaugomi jų pačių namuose.

Apie profesionalią slaugą imta kalbėti beveik prieš du šimtus metų, o formaliai slauga kaip profesija įsitvirtino maždaug prieš šimtą metų. Dabar jau niekas neneigia, kad paciento pasveikimas didele dalimi priklauso nuo bendravimo, šilumos, meilės, išklausymo, domėjimosi, kurių neatstos net tobuliausios technologijos. Ir štai čia iškyla profesionalaus slaugytojo vaidmuo. Jis ne tik vykdo



gydytojo paskyrimus ligoniui, bet ir apgaubia sergantį žmogiška šiluma, suteikia jam pasitikėjimo, padeda tiems, kurie negali savimi pasirūpinti. Dažnai ligonis kaip tik slaugytojui patiki savos skausmą, kančią ir neviltį, o iš jo tikisi

sulaukti emocinės paramos ir pagalbos. Ilga liga žmones išsekina, jie tampa greičiau pažeidžiami, įtarūs, nepasitikintys, irzlūs, viskam abejingi, todėl juos slaugantiems asmenims reikia ne tik turėti daug kantrybės, bet ir būti profesionaliai pasirengusiems. Slaugytojas yra arčiausiai ligonio, ir



specialistas, teikdamas pagalbą, turi sugebėti tai atlikti pagarbiai, parodydamas pacientui, koks jis yra jam artimas ir svarbus. Taip slaugomi žmonės patiria saugumą, paramą, pagerėja jų tarpasmeniniai santykiai, o drauge ir emocinė būseną. Visa tai padeda jiems aktyviai dalyvauti gydymosi procese, greičiau sveikti ir (arba) įgyti daugiau savarankiškumo. Taip stabilizuojama ligonio būklė, kontroliuojamas ar sumažinamas lėtinis silpnos sveikatos ar negalios poveikis.

Todėl slaugytoju gali būti ne kiekvienas. Šiai profesijai reikia ne tik prigimtinių gebėjimų, socialinių įgūdžių ir profesionalaus pasirengimo. Ne paslaptis, kad pastaruoju metu, banguojant emigracijos procesams, Lietuvoje gydymo įstaigose jaučiamas ne tik gydytojų, bet ir slaugos personalo trūkumas. Asmens sveikatos priežiūros sektoriuje išaugo ne tik bendruomenės slaugytojų, bet ir slaugytojų padėjėjų poreikis, nes neturintis kvalifikacijos asmuo šio darbo dirbti nebegali.

Reaguojant į darbo rinkos pokyčius, Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centre įgyvendinamos Slaugytojo padėjėjo ir Socialinio darbuotojo padėjėjo modulinės tęstinio profesinio mokymo programos. Dauguma besimokančiųjų yra atsiunčiami iš Užimtumo



tarnybos kaip ilgalaikiai bedarbiai, atleisti iš darbo ir norintys persikvalifikuoti, taip pat atsiranda ir pageidaujančiųjų įgyti kitą profesinę kvalifikaciją savo lėšomis. Dar viena šių programų mokinių grupė yra šį darbą jau dirbantys, bet neturintys profesinės kvalifikacijos suteikiančio dokumento žmonės. Tokiems asmenims gali būti suteikiama galimybė konkrečią, su atliekamomis pareigomis susijusią profesiją įgyti eksternu. Besimokantieji pažymi, kad studijų metu susipažino su slaugytojo padėjėjo darbo principais, etikos normomis, pagarbaus požiūrio į kiekvieną pacientą ir jo poreikių tenkinimą, išmoko įvertinti individualius asmens gebėjimus ir specialiuosius poreikius, įgijo asmens higienos palaikymo ir slaugymo, taip pat bendravimo su skirtingomis asmenų grupėmis įgūdžių. Profesijos mokytojai, turintys praktinę slaugos darbo patirtį, pastebi: kad būtum geras darbuotojas, reikia ne tik teorinių žinių ir praktinio patyrimo, asmens moralinių bei etinių principų taikymas būsimoje profesinėje veikloje užims itin svarbią vietą. Todėl mokiniai orientuojami ne į patį mokomąjį dalyką, o į gyvenimo problemų sprendimą taikant atvejo vadybos technikas. Šitai

susiformuoja nuostatos ir vertybės, kuriomis grindžiamos slaugytojo ar socialinio darbuotojo padėjėjo teikiamos paslaugos.

Kita svarbi edukacinių paslaugų sritis Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centre – neformaliojo suaugusiųjų švietimo programos specialistams, kurie savo profesinėje veikloje susiduria su namie prižiūrimais sergančiais, neįgaliais ar senyvo amžiaus žmonėmis – tai socialiniai darbuotojai ir jų padėjėjai arba artimieji, kurie savo šeimoje turi tokių asmenų. Neturint pakankamai žinių, sudėtinga užtikrinti namie slaugomo paciento kokybišką priežiūrą. Žmonės susiduria su socialinėmis, psichologinėmis ir fizinėmis problemomis, nežino, kaip pasirinkti tinkamas medicinos ir slaugos priemones esant skirtingiems sveikatos sutrikimams. Trūksta žinių apie pragulų profilaktiką, odos priežiūros gaminių pasirinkimą, slaugomo asmens higieną, racionalią mitybą.

Didelio populiarumo sulaukia visus mokslo metus vykdoma neformaliojo suaugusiųjų švietimo programa „Masažo ir slaugos praktikumas“, kurios metodika nukreipta į praktinių įgūdžių tobulinimą. Mokymai vyksta specialiai pritaikytuose slaugos ir masažo kabinetuose su visa reikalinga technine įranga ir priemonėmis. Dalyviai išmoksta savimasažo ir klasikinio masažo technikų, įgyja praktinių pagalbos namuose slaugomam šeimos nariui įgūdžių, susipažįsta su Rytų medicinos netradiciniais gydymo, sveikatos stiprinimo būdais ir priemonėmis, diskutuoja ir dalijasi patirtimi, kaip padėti ekstremalioje situacijoje sau ir šalia esančiam.



Pozityvus laisvalaikio praleidimas ir bendravimas – itin motyvuojantis veiksnys suaugusiems žmonėms, kurie dalyvauja neformaliojo švietimo mokymo programose. Čia susirenka įvairaus amžiaus, skirtingų profesijų atstovai. Aktyviai dalyvauja Trečiojo amžiaus universiteto nariai. Kaip vertina patys dalyviai, dalyvavimas tokiuose mokymuose – tai ne tik naujų žinių ir naudingų praktinių įgūdžių apie sveikatos palaikymą ir išsaugojimą, pagalbą slaugant namuose artimus žmones įgijimas, bet ir atsitraukimas nuo kasdieninės rutinos, aplinkos pakeitimas, susitikimas su

bendraminčiais. Sistemingi susitikimai su grupe kiekvieną savaitę leidžia plėtoti ir įvairesnės laisvalaikio veiklos kartu jau ne programos rėmuose galimybes. Pačių dalyvių iniciatyva buvo organizuoti kultūriniai renginiai, susitikimai su fitoterapeutais – žymiais Lietuvos žolininkais, pirtininkais ir kitais sveikos gyvensenos specialistais. Tai ne tik teorinės paskaitos, dalyviai praktiškai išbandė pirties malonumus, rinko vaistažoles, mokėsi jas džiovinti, paruošti naudojimui ir degustavo pasigamintas arbatas.

Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centre vykdoma Neformaliojo suaugusiųjų švietimo programa „Masažo ir slaugos praktikumas“ profesinės kompetencijos didinimo prasme naudinga socialinio darbo specialistams, lankantiems namuose prižiūrėjimus ir (arba) neįgalius



asmenis. Dalyvaudami mokymuose, jie savo profesijos ribose atnaujina žinias ir įgūdžius, atsižvelgdami į naujausias slaugos tendencijas ir įvairių metodinių priemonių taikymo aktualijas. Jiems organizuojami ir trumpieji kursai, taikant sveikos gyvensenos, natūralaus atsipalaidavimo, streso valdymo praktikas.

2020 metais Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras pradėjo įgyvendinti Europos socialinio fondo ir Kėdainių rajono savivaldybės finansuojamą projektą „Profesinių įgūdžių gidas – galimybė tau“. Projektinė iniciatyva





įgyvendinama sujungiant savivaldybės institucijų, viešojo ir verslo sektorių pajėgumus: drauge darbuojasi Kėdainių rajono vaikų ir jaunimo sveikatos klubas „Sveiki“, individuali įmonė „Medeira“, viešoji įstaiga „Gyvenimo namai sutrikusio intelekto asmenims“, Kėdainių bendruomenės socialinis centras ir Kėdainių pagalbos šeimai centras. Atsižvelgiant į Kėdainių miesto vietos veiklos grupės 2016-2022 m. vietos plėtros strategiją, projektu sprendžiamos Kėdainių miesto darbingų neaktyvių asmenų ribotos galimybės įsitvirtinti darbo rinkoje įgyvendinant neformaliojo profesinio mokymo programas, įgyjant praktinių įgūdžių ir didinant verslumo kompetencijas. Numatomi profesinių įgūdžių įgijimo mokymai paslaugų asmenims, slaugos ir reabilitacijos, vaikų priežiūros ir paslaugų jaunimui, taikomojo meno srityse. Dabartiniu metu rengiama neformaliojo profesinio mokymo programa „Ligotų asmenų slauga ir priežiūra namų aplinkoje“, pradedama rinkti jos dalyvių grupę. Kokybiškam žinių pateikimui ir praktinių įgūdžių lavinimui bus įsigyjamos reikalingos priemonės – slaugos mokymo manekėnai ir pagalbos suteikimo ekstremaliose situacijose mokymo įranga.



Kiek teko susipažinti su įvairių mokslinių tyrimų duomenimis ir, vertinant mokymų dalyvių išsakytas mintis, absoliuti dauguma pagyvenusių asmenų viliasi, kad senatvėje jiems padės ir pagalbą namuose suteiks šeimos nariai ir artimieji, o prireikus konsultuos specialistai. Tik pavieniai vyresnio amžiaus žmonės, drąsiai pripažįsta, kad, nebegalėdami pasirūpinti savimi namuose, norės apsigyventi stacionarioje globos įstaigoje – senelių namuose. Šia prasme slauga tam tikru laikotarpiu buvo ir išlieka neatsiejama gyvenimo dalimi. Kad šis laikas nesukeltų neišsprendžiamų problemų visai šeimai, patiems senoliams ir jiems padedantiems artimiesiems, neabejotinai reikia išmanymo ir įgūdžių. Todėl akivaizdu, kad neformaliojo suaugusiųjų švietimo programos, susijusios su neįgalių ar sergančių asmenų slauga ir priežiūra namų aplinkoje, išliks aktualios ir ateityje.



## Mūsų tikslas – propaguoti sąmoningą tėvystę ir motinystę

*Danutė Šilkaitienė,  
Kėdainių rajono motinystės mokyklos direktorė*

**Veiklai – virš 20 metų.** Kėdainių rajono Motinystės mokykla savo veiklą vykdo jau daugiau kaip 20 metų. Per šį laikotarpį mokyklos specialistai šeimos pagausėjimui padėjo pasiruošti daugybei porų. Mokyklos tikslas – įvairiapusiškai padėti ir būsimiesiems tėveliams, laukiant šeimos pagausėjimo, ir esamiems tėveliams, jau sulaukus savo mažylių.

Kėdainių rajono Motinystės mokykla įregistruota ir veikia nuo 2017 metų. Šios nevyriausybinės organizacijos įkūrėjų tikslas buvo, siekiant propaguoti sąmoningą motinystę ir tėvystę, sudaryti galimybes tinkamai pasiruošti nėštumui, gimdymui ir vaiko priežiūrai. Edukacinės paslaugos teikiamos Kėdainių miesto ir rajono gyventojams – būsimiesiems ir jau mažylius auginantiems tėveliams, jų šeimos nariams. Džiugina tai, kad vis daugiau tėčių išdrįsta praverti Motinystės mokyklos duris, suprasdami, kad tėčio vaidmuo vaikelio laukime ir priežiūroje tikrai nėra mažesnis nei mamos. Ne kartą veiklų dalyvės į užsiėmimus atvyko lydimos mamos, draugės ar sesės.



**Vykdomos įvairios veiklos.** Motinystės mokykloje būsimiems tėvams veiklos netrūksta. Čia



organizuojami susitikimai su specialistais, diskutuojama įvairiomis temomis, vedami įvairūs praktiniai užsiėmimai. pristatomos aktualiausios mažylio laukimo laikotarpio temos: vaisiaus vystymasis, gyvensena nėštumo metu, psichologinis ryšys, pozityvi

tėvystė, pasiruošimas gimdymui, gimdymas, naujagimio priežiūra, natūralus maitinimas, raumenų atpalaidavimo, vizualinės relaksacijos ir įtampos mažinimo būdai, virkštelės kraujo išsaugojimas

kamieninių ląstelių banke, burnos ertmės higiena nėštumo metu ir pirmojo dantuko priežiūra, kūdikio mankšta ir masažas, muzikos terapija, pirmoji pagalba.

Vieno iš užsiėmimų metu lankomės Kėdainių ligoninės akušerijos ginekologijos skyriuje. Sudaromos galimybės dalyvauti praktinėse pratybose „Mankšta prieš ir po gimdymo“, kurias veda sveikatos specialistė, naudojant specialias priemones: „Gymnic“ kamuolius, lazdeles, juostas ir kt. Būsimosios mamos supažindinamos ir su kalnetikos mankšta, joga nėščiosioms.

Atsižvelgiant į dalyvių poreikius, lūkesčius ir informacijos aktualumą, Motinystės mokyklos veiklos pradžioje organizuoti pavieniai teoriniai užsiėmimai kartą per mėnesį palaiptai peraugo į reguliarius 8 – 10 užsiėmimų ciklus kartą arba dukart per savaitę. Kadangi teorinės žinios ir praktinių įgūdžių ugdymas yra neatsiejami vienas nuo kito, sudarėme ir praktinių pratybų galimybes (naujagimio maudymo, mankštos, masažo, pirmosios pagalbos ir kitus). Sėkmingo bendradarbiavimo su Kėdainių ligonine, Asociacija „Kėdainių šeimos centras“, Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centru dėka, susitikimams parenkamos strategiškai patogios ir dalyvių poreikius atitinkančios vietos.

Per šį netrumpą laikotarpį kasmet vykdėme Kėdainių rajono savivaldybės lėšomis remiamas visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos sveikatos projektų veiklas. Ne vienerius metus dalyvavome LR Sveikatos apsaugos ministerijos, LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos organizuojamuose konkursuose, skirtuose nevyriausybinėms organizacijoms, dirbančioms šeimos gerovės srityje.



**Tėvų lūkesčiai – dideli.** Dažnai Motinystės mokyklos duris tėveliai praveria su nerimu akyse. Juk laukiantis kūdikio, ypač pirmojo, kyla begalė klausimų: kas rekomenduojama ir ko patariama vengti nėštumo metu, ar tikrai toks baidus yra gimdymas, ar jau tikrai laikas važiuoti į ligoninę, kokius daiktus pasiimti, kaip elgtis su atsiradusiu mažu žmogučiu, kuo ir kaip jį maitinti. Leidiniuose, spaudoje ir internetinėje erdvėje informacijos yra daug, tačiau juose pateikiami duomenys dažnai prieštaringi. Šalia esančių mamų ir anytų patarimai, nors ir su didele meile ir rūpesčiu išsakomi, gali nebeatitikti laikmečio, nepavyti medicinos pasiekimų.

Į Motinystės mokyklos užsiėmimus kiekvienas dalyvis ateina su savais lūkesčiais: vieni laukia naujos, aktualios ir susistemintos informacijos, kiti nori įgyti praktinių įgūdžių, treči – prasmingai ir tikslingai praleisti laiką, pabendrauti. Visada susirinkusius skatiname išsakyti savo nuomonę, teikti pasiūlymus. Tokiu būdu į renginius buvo įtrauktos ir išsamiai pristatytos įvairiapusiškai vertinamos temos apie virkštelės kraujo išsaugojimo kamieninių ląstelių banke. Pritariame specialistams, kurie pabrėžia, jog žmonėms turi būti suteikta pilna, objektyvi ir nepagrįstų lūkesčių nekelianti informacija apie dabartines saugomo virkštelės kraujo panaudojimo galimybes ir apmokėjimą. Šią informaciją taip pat suteikia ir nėščiąsias prižiūrintys medicinos darbuotojai. Bene populiariausios ir daugiausiai dalyvių susidomėjimo sulaukia gydytojų paskaitos apie pasiruošimą gimdymui, gimdymą, natūralų maitinimą, naujagimio priežiūrą ir vizitas į Kėdainių ligoninės ginekologijos skyrių – gimdyklą. Tačiau išankstinės registracijos tiek į šiuos, tiek į kitus užsiėmimus nėra. Bendradarbiavimo partneriai suteikia galimybę naudotis erdviomis patalpomis, todėl užtenka vietos visiems norintiems.

**Padėkos ir atsiliepimai skatina tobulėti.** Labai dažnai po užsiėmimų ciklo, o ypač nusiuntus dalyviams paskaitų ir pratybų metu nuotraukose užfiksuotas veiklos akimirkas, sulaukiame atsakymų su padėkomis už savalaikę ir aktualią informaciją, puikiai praleistą laiką, mankšteles, šiltą bendravimą, lektorių kompetenciją, dalomąją medžiagą. Dalyvių linkėjimai, pasiūlymai ir pastebėjimai, ką būtų galima padaryti geriau, skatina tobulėti ir veda į priekį. Viena mama rašė:

„...Manau, jog už kokių 2 – 3 metų vėl pasimatysime“. Būna tikrai džiugu, kai tai ir įvyksta, mamos grįžta į Motinystės mokyklą su antruoju, o kartais ir su trečiuoju nėštumu, jau turėdamos savo patirtį, žinias, bet vis ieškančios naujovių ir norinčios pasidalinti savo įžvalgomis.

Kiekvieno užsiėmimų ciklo paskutinį susitikimą baigiu tais pačiais žodžiais: „Mėgaukitės kiekviena nėštumo ir gimdymo akimirka. Mėgaukitės galimybe patirti motinystės džiaugsmą. Nors kartais bus labai sunkių momentų, tačiau prisiminkit, dėl ko visa tai. Ir visada laukiame sugrįžtant!“. Su nekantrumu laikiu, kada galėsiu tai ištarti vėl.





## Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veikla bendruomenėse

*Agnė Venckutė,  
Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą*

Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau daug metų dirba su bendruomenėmis ir šviečia įvairiomis sveikatą stiprinančiomis temomis – sveika mityba, fizinio aktyvumo skatinimu,



lėtinių ligų prevencija, psichikos sveikatos klausimais. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, 2019 m. daugiausia (81,8 proc., 2018 m. – 82,3 proc.) žmonių mirė dėl trijų mirties priežasčių: kraujotakos sistemos ligų, piktybinių navikų ir išorinių mirties priežasčių. 2019 m. nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau kaip pusė, t. y. 54,6 proc. visų mirusiųjų, nuo piktybinių navikų – 21 proc. Daugeliu atvejų šių ligų galima išvengti žinant rizikos veiksnius, rūpinantis savo sveikata, pakeitus gyvenimo būdą. Pasak pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ekspertų, vidutinis arterinio kraujo spaudimo, cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažinimas, metimas rūkyti gali daugiau negu dvigubai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis, todėl ypatingą dėmesį skiriame bendruomenių švietimui sveikatos gerinimo

klausimais.

Kiekvienais metais bendruomenėse organizuojamos paskaitos „Aš pats savo mitybos specialistas“, kuriose kalbama apie sveikos mitybos principus, kiekvienos dienos mitybos pasirinkimus, bei kaip išvengti lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip II tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos,



onkologinės ligos, pasirinkus sveikatai palankią gyvenimą. Paskaitų metu atkreipiamas dėmesys į cukraus bei druskos rekomenduojamus suvartojimo kiekius, „Rakto skylute“ pažymėtus maisto produktus, maistinių medžiagų suvartojimą bei kokybiškų maisto produktų pasirinkimą, sveikatai palankius maisto gaminių būdus. Taip pat bendruomenėse organizuojama sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, susilaukė didelio įvairių bendruomenės narių dėmesio. Programa taikoma suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika, taip pat asmenys gali kreiptis savanoriškai, norintys pagerinti savijautą, praplėsti ir užtvirtinti žinias. Šios programos metu ypatingas dėmesys skiriamas sveikai gyvensenai, sveikatos rodiklių gerinimui (lipidų ir gliukozės kiekio kraujyje kontrolė, arterinio spaudimo mažinimas, kūno svorio normalizavimas) ir tikslingam žinių pritaikymui kasdieniniame gyvenime.

Fizinis aktyvumas yra neatsiejamas sveikos gyvensenos, geros savijautos, ligų prevencijos ir

kokybiško gyvenimo pagrindas. Svarbu paminėti, kad Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras bendruomenėse organizuoja mankštas su kineziterapeute - visuomenės sveikatos specialiste. Mankštų tikslas sustiprinti vidinius ir silpnuosius raumenis, pagerinti judesių amplitudes, sumažinti skausmą keliančias



priežastis, pagerinti koordinaciją bei pusiausvyrą, naudojant įvairias treniravimosi technikas. Mankštų metu dalyviams suteikiama informacija, kaip nepakenkiant sau ir saugiai atlikti namų ruošos darbus, kaip taisyklingai kelti daiktus, lipti iš lovos, pasilenkti, kokius pratimus atlikti namuose bendrai savijautai gerinti, ligų prevencijai. Taip pat Kėdainių rajono savivaldybėje bendruomenėms organizuojami šiaurietiško ėjimo užsiėmimai su šiaurietiško ėjimo instruktorė. Šiaurietiško ėjimo metu, mokoma taisyklinga ėjimo technika. Tai efektyvus ir lengvas būdas

pagerinti fizinę būklę. Ši ėjimą praktikuoti gali kiekvienas – nėra apribojimų dėl amžiaus, svorio ar fizinio pasirengimo.

Bendradarbiavimas su bendruomenėmis ir edukacija aktualiomis sveikatos temomis, tai vienas iš



svarbiausių visuomenės sveikatos biuro specialistų tikslų. Džiaugiamės galėdami prisidėti prie sveikesnio ir geresnio rytojaus. Mums svarbi kiekvieno žmogaus visapusė dvasinė, fizinė ir socialinė gerovė. Mūsų tikslas užkirsti kelią ligoms ir skatinti sveiką gyvenseną, sprendžiant su mityba, fiziniu aktyvumu, psichikos sveikata, alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimu,

rizika aplinkai ir traumomis, susijusius klausimus.

## Plačiose neformaliojo švietimo erdvėse išnyksta amžiaus riba

*Alma Jociuvienė,  
Kėdainių SJMC Neformaliojo vaikų švietimo skyriaus vedėja*

Neformalusis vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų švietimas – ypatinga veiklos sritis, kurią renkasi smalsūs, aktyvūs, neabejingi šiuolaikinio gyvenimo ir asmenybės tobulėjimo pokyčiams tiek jauni, tiek brandūs žmonės. Tose veiklose naujos žinios orientuoja pasinerti į konkrečių praktinių žinių gelmes ir jas tobulinti, galbūt apsisprendus rinktis specialybę, galbūt įgyti profesinių įgūdžių konkrečiai specializacijai, galbūt komunikuojant kurti ir atrasti save meno, fotografijos, technologijų, kt. sričių kontekste.

Įdomu tai, kad Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro Neformaliojo vaikų švietimo skyriaus organizuojamame ugdyme nemažai jaunuolių yra jau sulaukę 18 metų, tarsi peržengę slenkstį, jungiantį jaunimo ir suaugusiųjų veiklas ir užtikrinantį ugdymo tęstinumą.

Vairavimo mokykloje teisės aktų nustatyta tvarka mokosi jaunimas, siekiantis įgyti B kategorijos vairuotojo pažymėjimą. Puikiai mokinius ruošia šiai veiklai vairuotojų mokytojas metodininkas ir vairavimo instruktorius Rimantas Tepcovas, kuris ilgamete darbo patirtimi gali tik didžiutis, nes daug miesto ar rajono jaunuolių, sulaukusių 18 metų, renkasi mokytojo Rimanto vadovaujamą Vairavimo mokyklą. Erdvus, šiuolaikiškai įrengtas vairavimo teorijos mokymo kabinetas, kvalifikuotai parengta mokymo programa, taikomi kontaktinio ir nuotolinio mokymo metodai, kruopščiai, saugiai, atsakingai vykdomos praktinio vairavimo pamokos, mokytojo puiki



komunikacija ir dalykinė kompetencija prisideda prie ugdymo kokybės. Didesnioji dalis mokinių sėkmingai išlaiko mokyklinius, valstybinius egzaminus, įgyja vairuotojo B kategorijos pažymėjimą ir tampa gerais vairuotojais. R. Tepcovo ugdymas turi tęstinumą: ateina absolventų

jaunesni artimieji, draugai – visi, žinantys, kad mokymasis bus patrauklus, kokybiškas, o laukiami rezultatai – pozityvūs. Džiugu, kad R. Tepcovas į dalykinį ugdymą įneša saviraiškos, kūrybos, kas, atrodytų, nedera su saugiu eismu ar vairavimo mokymu. Kasmet parengiamos komandos šalies



jaunųjų automobilininkų varžyboms, kuriose mokytojo parengtos komandos eilę metų tapo nugalėtojais, kas suteikė mokiniams ir mokytojui dar didesnio pasitikėjimo.

Gimnazijų mokiniai noriai renkasi ir Informatikos klubo užsiėmimus, daugelis jų – aštuoniolikmečiai, baigiamųjų klasių mokiniai. Vyresnioji mokytoja Ilma Rimkevičienė sėkmingai veda jaunus žmones per



programavimo pasaulius, o mokiniai įgyja puikių informatikos žinių, ryžtasi laikyti informatikos brandos egzaminą, pasiekti aukštų balų ir su pasitikėjimu ir meile rinktis IT bakalauro studijas. I. Rimkevičienė, kūrybiškai siedama dalykinį mokymą su saviraiška, geba kiekviename jauname žmoguje atrasti ir sudėlioti gabumų, talento, darbštumo ir kūrybiškumo kibirkštėles, kurios įžiebiamoslo šviesulius ir sukuria išstisus kompetencijų pasaulius, kurie skatina vėliau mokytis visą gyvenimą.

Pastarasis laikotarpis – aktyvus sveikatingumo stiprinimo ir aktyvaus judėjimo propagavimu. Todėl Sporto ir sveikatingumo klube, vadovaujamame puikaus sporto žinovo, mokytojo metodininko Dainiaus Leikausko, dalyviai atranda savo mylimas sporto šakas, tinkančias kultūringam organizuotam laisvalaikiui ir sveikatos stiprinimui. Vyksta aktyvaus judėjimo treniruotės. Labiausiai eilę metų pamėgta sporto šaka – tinklinis, todėl D. Leikauskas stipriausius žaidėjus nuolat įtraukia į rajono, regionų jaunimo olimpiadų tinklinio varžybas, kuriose nesyk iškovotos pergalės, reprezentuojančios mūsų ugdymo įstaigą. Esminis Sporto ir sveikatingumo programos tikslas – išugdyti, sveiką, stiprią, valingą asmenybę. Todėl sportas gamtoje, diskusijos, sporto naujienų analizė, varžybų rezultatų įsivertinimas – viena iš saviraiškos ir praktikos dermių, kurios prisideda prie kiekvieno jauno žmogaus fizinio ir dvasinio tobulėjimo.

Stebint įvairiapusišką veiklą, miela matyti į suaugusiųjų pasaulį žengiančiųjų užimtumą įvairiomis veiklomis, kurias turime galimybių organizuoti tik darbščios neformaliojo švietimo mokytojų bendruomenės dėka. Kirba kartais mintys: kur čia vaikų, kur čia „žalio“ jaunimo ir suaugusių jaunuolių švietimas. Viskas kartu, jei yra poreikiai, kilnios vizijos ateičiai. Turiningai kasdienybei ne visada reikia reklamos. Iš lūpų į lūpas ateina pačios geriausios žinios, sukviečiančios jaunimą anksti užaugti ir savyje užsiauginti kūrybos medį, kuris, papuošęs jaunystes, žaliuos ir žydės, kol bus laistomas žinių lietumi, kol šildys kompetencijų saulės spinduliais, kol stipriai įkibs į gimtąją žemę sumaniais darbais. Tikėkime sėkmėmis!



## Motyvuotos komandos dalis – stipri asmenybė

*Ingrida Neliupšienė,*

*Kėdainių švietimo pagalbos tarnybos direktorė*

**Žmogus nuolat darydamas tą patį demotyvuojasi.** Jeigu jis neauga kaip asmenybė, jo motyvacija labai greitai baigiasi. Konvejeris – tai pats blogiausias dalykas, koks tik gali būti motyvacijos prasme. Kada žmogus turi galimybę išmokti ką nors naujo, tobulėti, gauti naujų įgūdžių, tai visuomet jį įkvepia, jam tampa įdomu tai, ką jis daro. Motyvacija veikia kaip siekiamybė.



Kėdainių švietimo pagalbos tarnyba vykdo suaugusiųjų švietimo ir kvalifikacijos tobulinimo programas. Čia telkiama visa Kėdainių rajono švietimo bendruomenė. Kasdienis mūsų darbas – padėti mokytojams kelti profesinę kvalifikaciją, tobulinti kompetencijas,

vykdyti kitas švietėjiškas ir organizacines veiklas. Veikia 27 metodiniai būreliai, per mokslo metus vidutiniškai vyksta apie 100 kvalifikacijos renginių (seminarai, paskaitos, kursai, edukacinės išvykos ir kt.). Susitelkdami ties tiesioginių darbų atlikimu, kartais pamirštame pagalvoti apie savųjų darbuotojų poreikius, motyvaciją.

Suvokdami, kad galimybė išmokti ką nors naujo, tobulėti, gauti naujų įgūdžių, įkvepia kiekvieną, rimčiau jį motyvuoja, tuomet motyvacija veikia net kaip siekiamybė ir tikėdami, kad vienas iš svarbiausių komponentų, nulemiančių organizacijos sėkmę – tai stipri, puikius profesinius įgūdžius turinti ir motyvuota komanda, parengėme projektą,



kurio veiklos buvo orientuotos stiprinti komandą, motyvuoti darbuotojus bendrų tikslų ir rezultatų siekimui. Projekto veiklos skirtos Kėdainių švietimo pagalbos tarnybos darbuotojams, siekiantiems motyvuoti ne tik save, bet ir kitus – švietimo bendruomenės narius, komandų lyderius.

### **Komandos narių motyvacijos stiprinimas – pirmas mūsų įgyvendintos programos žingsnis.**

Bendravimas – neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Kiekvienas turime įgimtą poreikį palaikyti



socialinius ryšius su kitais ir nesijaučiame gerai, kai santykiai su žmonėmis nesiklosto. Savo bendravimo poreikius realizuojame įvairiose socialinėse grupėse, o viena iš jų yra darbo aplinka. Tarpusavio ryšiai ir bendravimas grupėse leidžia sėkmingiau realizuoti bendras veiklas. Mokymų

metu aptarėme ir gilinomės, kokia motyvacijos dalis priklauso nuo darbuotojo ir kokia nuo organizacijos aplinkos.

Tam, kad galėtume padėti kitiems, turime išmokti padėti sau. Kasdienėje veikloje mes susiduriame su įvairiais iššūkiais ir naujais patyrimais. Jeigu laiku nesustojame arba neskiriame laiko savianalizei, nesusimąstome kur link mes judame, susiduriame su nuovargiu, nenoru veikti ir kitomis būsenomis. Veiklų metu daug dėmesio skyrėme savo poreikių aktualizavimui ir supratimui.



Naudodami dailės priemones mokėmės atskleisti savo vidinius resursus ir kūrybinius sugebėjimus. Mokėmės taikyti įvairius streso įveikos būdus asmeniniam augimui pastiprinti.

Tikime, kad tinkamai motyvuojamas ir skatinamas darbuotojas geba pasiekti puikių rezultatų, dirbti komandoje ir teikti kvalifikuotą pagalbą sau ir kitiems, patiria pasitenkinimą darbu ir asmeniniu gyvenimu.



## Judėjimas – tai privilegija, kurią gali turėti ir tu

*Jolanta Jakienė,  
Kėdainių SJMC vyresnioji fizinio ugdymo mokytoja,  
neformaliojo suaugusiųjų švietimo „Judesio meno“ grupės vadovė*

**Fizinis aktyvumas – neatsiejama kiekvieno žmogaus sveikatos ir geros savijautos dalis.** Įvairių fizinio aktyvumo rūšių panaudojimas asmens gyvenime yra būtinas gerai sveikatai palaikyti. Fizinis aktyvumas yra laikoma bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojaus ar žalos. Vieni pasirenka bėgiojimą, kiti vaikščiojimą, tretį komandinius žaidimus. Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centre jau ne pirmus metus veikia „Judesio meno“ neformaliojo suaugusiųjų švietimo grupė. Užsiėmimuose naudojami įvairūs fizinio aktyvumo metodai ir priemonės, atsižvelgiant į lankytojų poreikius.



Sportuojant kartu su bendraamžiais, o dažnai ir bendraminčiais, susikuriama komfortiška aplinka, žmonės jaučiasi jaukiau. Mankštinant sąnarius, stiprinant kūną, atstatant taisyklingą laikyseną gerėja fizinė sveikata: kvėpavimas tampa lengvesnis ir gilesnis, reguliuojamas kraujospūdis, palaikomos vidaus organų funkcijos, gerėja kraujotaka ir virškinimas, gerėja atmintis, protas tampa aštresnis. Fizinis aktyvumas padeda atrasti fizinio kūno, emocinę ir dvasinę darną, o meditacija yra tas įrankis, kuris padeda ją susigrąžinti. Viskas, ko mums tereikia – žinoti įvairias technikas ir JAS TAIKYTI. Medituojant svarbu laikysena, sąmoningas gilus kvėpavimas, stuburas turi būti tiesus, nes jis pagrindinis dvasinis energijos šaltinis.





**Šių metų naujiena – TRX diržai.** Treniruotės su šiomis priemonėmis tinka bet kokio fizinio pasirengimo žmonėms, bet kokio amžiaus, tiek pradedantiems, tiek pažengusiems, o nauda jaučiama kasdieniniuose darbuose ir veiksmuose, nes laviname visapusišką kūno jėgą, lankstumą ir balansą. Tai funkcinė treniruotė, kurios metu stiprinami visi kūno raumenys: išoriniai, vidiniai ir gilieji. Ji nuostabi tuo, kad dirbama tik su savo kūno svoriu, o funkcinis diržas padeda pratimus „apsunkinti“ pagal kiekvieno sportuojančio pasirengimo lygį.

**Kaip sau padėti be vaistų?** Plaukimą galima vadinti puikia rehabilitacijos ir ligų prevencijos forma. Dauguma Kėdainių senjorų neįsivaizduoja savo savaitės be plaukimo ir mankštų plaukimo baseine. Juk laisvalaikis šiltame baseine yra ne tik labai malonus, bet ir padeda stiprinti sveikatą. Trečiojo amžiaus universiteto senjorai baseine mankština kartą per savaitę. „Čia pradėjau lankytis nuo pat Trečiojo amžiaus universiteto atidarymo“, – pasakojo energinga moteris Regina Gaučienė. Baseine ji atsipalaiduoja ir kartu stiprina raumenis. Tai, anot jos, suteikia daugiau jėgų, pakelia nuotaiką. Tik šiais metais prisijungusi senjorė Rita pasakojo, kad jos lūkesčius mankšta baseine pateisino su kaupu – ji kupina džiaugsmo ir energijos.

Vandenyje, net jeigu ir nieko neveiki, kalorijų sudega kur kas daugiau nei paprastai. Vyresniame amžiuje kūno svorį kontroliuoti darosi vis sunkiau, o papildomi kilogramai kenkia sveikatai. Antsvorio turintiems asmenims mankšta vandenyje yra daug efektyvesnė nei sausumoje jau vien dėl to, kad vandenyje galima atlikti tokius pratimus, kurie sausumoje būtų neįveikiami. Vanduo veikia organizmą mažindamas raumenų tonusą ir skausmą, gerindamas kraujotaką.



Vandenyje pratimus galima atlikti lengviau nei sausumoje, net ir tuos, kurie salėje ant kilimėlio buvo neįveikiami dėl skausmo ar kitų negalavimų. Panirus į vandenį kūno svoris sudaro tik 30 proc. svorio sausumoje. Kartu sumažėja apkrova sąnariams, raiščiams, sausgyslėms, raumenims. Stebint ir patariant specialistui, galima didinti arba mažinti atliekamo pratimo greitį, taip reguliuojant vandens pasipriešinimą. Baseine atliekami pratimai didina judesių amplitudę, raumenų jėgą, ištvėrmę, gerina lankstumą.

**Tapo žvaiesni.** Judėjimas yra visų amžiaus grupių privilegija, gyvenimo kokybės ir geros savijautos garantas. Judėjimas vandenyje yra išskirtinis: suteikia smagių pojūčių, grūdina organizmą, tausoja sąnarius, kas yra aktualu ne vienam senjorui.

Skiriant laiko mankštai, plaukimui baseine galima kontroliuoti savo svorį, stiprinti kaulus, viso kūno bei kvėpavimo raumenis, pagerinti sveikatą bei nuotaiką, sumažinti riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Taip pat aktyvus judėjimas skatina kraujotaką ir gerina sąnarių funkcijas. Mat nedirbdami sąnariai greičiau stingsta, raumenys, kurie juos prilaiko, silpnėja.



Judėjimas gali tapti puikiu laiko leidimo būdu. Judesio meno užsiėmimai ne tik stiprina juos lankančiųjų sveikatą, didina jų fizinį aktyvumą, bet ir leidžia atsipalaiduoti, atrasti bendraminčių, bendrauti ir mėgautis aplinka. Nes judėjimas – tai gyvenimo džiaugsmas.

Dėkoju mankštose dalyvaujantiems!

## Veiklos suaugusiems Kėdainių krašto muziejaus Tradicinių amatų centre Arnetų name

*Regina Lukminienė,  
Kėdainių krašto muziejaus Tradicinių amatų centro Arnetų name vadovė*

**Kėdainių krašto muziejaus Tradicinių amatų centras Arnetų name savo veiklą pradėjo 2015 metais rudenį.** Pagrindinis įstaigos tikslas – išlaikyti Kėdainių krašto amatų gyvastį ir juos populiarinti. Suaugusieji Tradiciniame amatų centre gali tenkinti savišvietos poreikį, plėtoti etninės kultūros ir amatų socialinių įgūdžių kompetencijas įvairiose veiklose: edukacijose, neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi programose, įvairiose projektinėse veiklose bei kultūriniuose renginiuose. Suaugusieji gali rinktis šias senųjų amatų programas: audimą, juostų pynimą, vilnos vėlimą, keramiką, pynimą iš vytelių, drožybą, karpymą iš popieriaus, margučių marginimą vašku. Edukacijas veda sertifikuoti Kėdainių krašto amatininkai ir meistrai. Nuo 2016 metų suaugusiems vykdomos neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi programos. Jų metu skaitomos paskaitos,

vedami seminarai, organizuojami edukaciniai užsiėmimai. Mokymuose suaugusieji gali išsamiau susipažinti su etnokultūra, Lietuvos tradiciniais amatais, patys išmėginti savo gebėjimus. Užsiėmimus veda Lietuvos tradicinių amatų meistrai, amatininkai, tautodailininkai, baltiškos kultūros žinovai ir puoselėtojai.



**2016 metais** vyko praktinis seminaras „Tautinio paveldo pristatymas“. Dalyviai susipažino su tradicinių sodų rišimo tradicijomis, mokėsi sodų gamybos technologijos, iš šieno mokėsi pasigaminti paukščius ir kitas figūras, išbandė pintinių juostų audimo amatą. Paskaitoje „Gydomosios vaistažolių ir medaus savybės“, sužinojo apie vaistažolių ir medaus gydomąsias savybes bei jų panaudojimą buityje.



**2017 metais** „Tradicinių Aukštaitijos amatų dirbtuvėse“ susipažino su Aukštaitijos regiono tradicinių amatų ištakomis, edukaciniuose užsiėmimuose, išbandė keramikos, vytelių pynimo, karpinių, riešinių ir šiaudinių sodų amatus.

Paskaitoje „Senieji herbai genealogijoje“ išgirdo apie amatų pritaikymo galimybes tautodailėje. Mokymo metu suaugusieji sustiprino etninės kultūros vertybių svarbos suvokimą bendruomenėje ir šeimoje, pajuto savo išskirtinumą pasaulyje.



**2018 metais** kūrybinėse dirbtuvėse „Etninio tapatumo ženklai kasdienybėje“ aptartos etninio tapatumo aktualijos šiuolaikinėje visuomenėje. Suaugusieji išbandė raugo keramikos technologiją, išdegimo procesą lauko krosnyje, nusipynė tradicinius gaminius iš vytelių, nusivėlė veltinius, gamino odinius gaminius, susipažino su tradiciniais audinių raštų motyvais, dekoravo lininius maišelius šilkografijos dažais. Suaugusieji giliau pažino etnokultūrinį paveldą ir suprato tradicijų tęstinumo



svarbą. 2018 metais kūrybinėse dirbtuvėse „Pažinkime baltų papuošalus, puošybos elementus“ susipažino su archeologinio kostiumo puošybos aksesuarais, mokėsi austi vytines juostas, pasisiūti odinį kapšėlį, tradiciškai komponavo gintarinius papuošalus

vėrinius bei pritaikė žalvarines detales tradiciniuose papuošaluose. Užsiėmimo dalyviai ugždė vaizduotę, kūrybiškumą, išmoko suvokti save kaip kultūros puoselėtoją.

**2019 metais** kūrybinėse dirbtuvėse „Etninio tapatumo ženklai kasdienybėje“ susipažino su baltiškais ženklais, iš žolynų mokėsis pinti dekoratyvinius baltiškus simbolius, gilinosi į odos amato specifiką,



pritaikymo ir dekoravimo būdus, mokėsi pasisiūti odinį gaminį. Susipažino su tradicine lietuvių liaudies grafika, mokėsi raižyti piešinį ant medžio ir jį atspausti ant popieriaus, išbandė įvairius motyvus ir karpinių pritaikymo

galimybes, išsikarpė užuolaidėles ir kitus buities papuošimų elementus. Dalyviai susipažino su tradicinių amatų įvairove, giliau pažino etnokultūrinį paveldą.

**2020 metais** programoje „Tradicinių amatų dirbtuvėse“ mokėsi teisingai užsimesti ant kaladėlių nytis ir išsiausti tradicinę vytinę juostą, pasiruošti vilnos karšinių ir nusivelti šlepetes, iš molio nusilipdyti puodelius, nusipinti tradicinius krepšius iš vytelių. Programos vykdytojai įgijo praktinių įgūdžių tradiciniuose amatuose, bendravo, keitėsi žiniomis, padėjo vienas kitam.

**Aktyvus suaugusieji projektinėse veiklose ir kultūrinuose renginiuose.** Tradicija tapo kiekvienais metais rengti projektus „Advento dirbtuves“. Jų metu suaugusieji išmoksta pasigaminti tradicinius žaisliukus eglutei bei puošybos elementus. Suaugusieji noriai ir su dideliu užsidegimu lanko parodas, Kėdainių rajono bendruomenės centrų pristatymo dienas bei kitus renginius, kurių metu įgyja naujų žinių, patiria bendravimo malonumą. Visose veiklose suaugusieji lavina savo kūrybinius gebėjimus, mokosi suvokti save kaip kultūros puoselėtoją, atskleidžiant etnokultūros gyvybingumo svarbą globaliame pasaulyje, įgauna naujų patirčių ir įgūdžių, jaučia didžiulį pasididžiavimą patys sukūrę tradicinius gaminius, praplėtę asmeninius gebėjimus. Visi užsiėmimai yra laikomi puikia socialine ir kultūrine veikla, suteikiančia praktinę ir emocinę naudą, padeda stiprinti suaugusiųjų asmenų, užimtumą ir aktyvumą plėtojant kultūrinį laisvalaikį tradicinių amatų srityje.



## Biblioteka ir suaugusiųjų mokymas – du neatsiejami dalykai

*Virginija Grigorjevienė,*

*Kėdainių rajono savivaldybės Mikalojaus Daukšos viešosios bibliotekos direktorė*

Kėdainių rajono savivaldybės Mikalojaus Daukšos viešoji biblioteka aktyviai dalyvauja suaugusiųjų mokymuose. Pandeminė situacija smarkiai pakoregavo mokymo formas ir temas. Jei iki pandemijos neįsivaizdavome, kad mūsų bibliotekos lankytojai mokysis nuotoliniu būdu, tai susidariusi situacija daug ką pakoregavo. Žiemą ir pavasarį visi mokymai (kompiuterinis raštingumas ir mokymasis naudotis interneto teikiamomis paslaugomis) vyko nuotoliniu būdu, o situacijai sušvelnėjus, grįžome prie įprastinių kontaktinių mokymų.

Pandeminė situacija pakoregavo ir mokymų temas. Bibliotekininkės, stebėdamos skaitytojų nuotaikas, analizuodamos skaitytojų skaitomų knygų tematiką, pamatė, kokį neigiamą poveikį bibliotekos bendruomenei padarė karantinas. Todėl nusprendėme, kad be įprastų kompiuterinio raštingumo mokymų būtina organizuoti mokymus, kurie padėtų skaitytojams išmokti atsipalaiduoti, neigiamas emocijas transformuoti į teigiamas.

Visus 2021 m. suaugusiems skirtus mokymus galima suskirstyti į tris grupes: sveikatinimosi mokymai, kūrybinės dirbtuvės ir kompiuterinio raštingumo mokymai.

Jei kompiuterinio raštingumo mokymuose bibliotekininkės yra „asės“, ne vienerius metus mokančios bibliotekos lankytojus naudotis kompiuteriu ir saugiai našyti internete, tai mokyti sveikos gyvensenos, atrasti kūrybinį džiaugsmą, darant įvairius rankdarbius, reikėjo pagalbininkų.



Tai paskatino organizuoti diskusiją „Savanorystė – gaunu daugiau nei duodu“. Joje dalyvavo VŠĮ „Theracentro“ įkūrėjas Darius Šulcas, „Jaunimo linijos“ savanoris Audrius Žalakevičius, Vaikų dienos centro LPF „Tavo svajonė“ įkūrėjas Deividas Judenis, bibliotekoje savanoriaujantis jaunimas, bibliotekos lankytojai. Pasidalijimas savanoriavimo skirtingose srityse patirtimi, sudarė sąlygas kitaip pažvelgti į šią veiklą, praplėtė savanorystės sąvokos suvokimą.



Visus vasaros rytus bibliotekos kiemelis šurmuliavo nuo sportuojančių kėdainiečių (užsiėmimus organizavo kitos įstaigos, mokančios suaugusius), o ketvirtadienių vakarais bibliotekos kiemelyje VšĮ „Theracentro“ įkūrėjai Darius Šulcas ir Laura Barkauskaitė mokė kėdainiečius sąmoningo kvėpavimo, pagrįsto Sedonos metodu, subtilybių. Visus sudomino šių bibliotekos savanorių pristatyta subliminalinė – pasąmonės terapija, kaip naujas neurolingvistinio programavimo metodas pagal dr. E. Yager. Vadovaujami Dariaus Šulco bibliotekos kiemelio lankytojai mokėsi „Taikaus kario treniruotės“ – tai mankšta, duodanti energijos užtaisą visai dienai, leidžianti pažvelgti į savo vidų, mokanti tobulinti ne tik kūną, bet ir sielą. Viename iš užsiėmimų VšĮ „Theracentro“ įkūrėjas Darius Šulcas skaitė paskaitą „Hipnozė. Mitai ir tikrovė“. Joje kalbėjo apie hipnoterapiją, kaip apie vieną iš psichologijos šakų, padedančią spręsti sprendžiant elgesio ir emocinių sutrikimų problemas, efektingą pagalbą, padedančią atsisakyti įvairių priklausomybių.

Ne veltui yra sakoma „sveikame kūne sveika siela“. Bibliotekininkės tuo taip pat pasirūpino. Masažo meistras Valdas Traskauskas bibliotekos lankytojus mokė giluminio raumenų masažo, bibliotekos savanorė Daiva Civilkienė pasakojo apie sveikatos sampratą mūsų tradicinėje ir Rytų medicinoje, natūralių augalinių preparatų naudojimą. Moterys ir merginos mokėsi gaminti natūralius kremus, aliejus, o šių subtilybių mokė Gražina Jačiunskaitė.

Bendravimo, savirealizacijos stoka lėmė bibliotekos lankytojų norą rinktis bendroms veikloms. Didelio bibliotekos lankytojų susidomėjimo susilaukė kūrybinės dirbtuvės „Senieji amatai kaip poezija“. Užsiėmimus vedė Dailininkų sąjungos narė, dėstytoja, parodų rengėja, menininkė, odininkė Ramutė Toliušytė. Įvyko šešios dailininkės suengti edukaciniai užsiėmimai. Knyga, popierius – tai pagrindiniai vykusių



užsiėmimų akcentai, juk kūrybinių dirbtuvių vieta – biblioteka. Knyga prasideda nuo popieriaus, todėl buvo mokomasi gaminti ypatingą „marmurinį“ popierių. Vienoje iš edukacijų besimokantieji išbandė slaptąjį belgišką knygos įrišimą, kurio techniką sukūrė menininkė knygrišė A. Goy. Tai šiuolaikinis sumodernintas knygos įrišimas, kai knygos viršeliai gali būti odiniai ir kartoniniai, o siuvimui naudojamas specialus siūlas ir adata. Kadangi reikėjo pasiruošti išmokti padaryti ir odinį knygos viršelį (jį gaminsime ateinančiais metais), startas į jo kūrimą buvo asmeninės odinės apyrankės ir odinio diržo kūrimas. Gaminant apyrankę, besimokantieji mokėsi ją dekoruoti kalinėjimu, raižymu.

Išmoko apyrankės dažymo subtilybių, užsegimų įkalimų. Įgūdžius visi galėjo tobulinti kitų užsiėmimų metu, kurdami odinį diržą „Žaltį“, naudodami tą pačią techniką, bet dekoruodami viduramžiais naudotais būdais.



Kūrybinių dirbtuvių užsiėmimus vainikavo kalėdinio angelo ir žvaigždžių kūrimas ir gamyba, o kalėdinę nuotaiką kūrė Laimos Žilytės dainuojamos dainos, Agnės Virkutytės ir Onutės Jačiunskienės skaitoma šventinė poezija.

Visus metus bibliotekininkai mokė bibliotekos lankytojus kompiuterinio raštingumo subtilybių. Sąlygos padiktuodavo, ar mokymai vyko kontaktiniu, ar nuotoliniu būdu.

Per karantiną nuotoliniu būdu pradėjus dirbti daugeliui įstaigų, kurių paslaugų reikia bibliotekos lankytojams, buvo mokama, kaip tas paslaugas gauti neatvykus į įstaigą. Buvo mokoma, kokiomis paslaugomis galima naudotis jungiantis

per elektroninius valdžios vartus, kaip registruotis testavimuisi, vėliau – skiepams, kurios elektroninės parduotuvės patikimos, kaip internetu užsisakyti nereceptinius vaistus, maisto papildus, parduoti rankdarbius ir daug kitų veiklų, kurias galima atlikti neišėjus iš namų arba atėjus į biblioteką.

Nebuvo pamiršti ir tie bibliotekos lankytojai, kurie žengia pirmuosius žingsnius į šiuo metu taip reikalingą kompiuterinį raštingumą. Dokumentų rengimas, nuotraukų pateikimas, bendravimas socialiniuose tinkluose, saugumas internete – visų šių temų suaugusieji mokosi, konsultuojami mūsų šauniųjų bibliotekininkių.



Mes suprantame, kad šūkis „Mokaisi – gyveni, gyveni – mokaisi“ bibliotekai labai tinka, nes bibliotekininkės pajėgios padėti bendruomenės nariams būti sveikesniems, kūrybingesniems ir susidraugavusiems su informacinėmis technologijomis.











