

Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka paruošė nemokamą socialinį receptą senjorams (nuo 65 metų) – gegužės mėnesį startuoja nauja iniciatyva. Ją sudaro sveikatinimo ir kultūros užsiėmimų ciklas.

Vienišiemis, socialinę atskirtį patiriantiems žmonėms siūlo pabendrauti, susirasti bendraminčių, turiningai praleisti laisvalaikį, stiprinant sveikatą ir gerinant nuotaiką.

4 užsiėmimų cikle – po du sveikatinimo ir kūrybinius susitikimus. Senjorai išbandys mankštą su kėde („Lengva mankšta – tvirta sveikata“), padedami Panevėžio kuūno kultūros ir sporto centre dirbančio trenerio Volodymiro Lukaševskio. Kūrybinėmis veiklomis „Gamtos dienoraštis“ rūpinsis dailininkė Lina Knyvienė.

„Gamta taps įkvėpimo šaltinių. Naudosime šakeles, spyglius, akmenukus, kankorėžius, augalus. Piešimo priemonėmis taps faktūriniai paviršiai. Viską papildysime akvarele, tušu, anglimi, pieštuku, popieriumi. Esu įsitikinusi: kūryba skatina gilesnį savęs pažinimą, o kuriant grupėje stiprėja bendruomeniškumo jausmas, tolerancija. Skatinsiu ne tik bendrauti ir bendradarbiauti, bet ir daugiau laiko praleisti gamtoje – stebint, vaikstant“, – sako L. Knyvienė.

Socialinio recepto užsiėmimai 5-10 senjorų grupėms vyks gegužės–spalio mėnesiais.

Numatytas gegužės grafikas:

„Lengva mankšta – tvirta sveikata“ – 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 d. 11 val.;

„Gamtos dienoraštis“ – 15, 22, 29 d. 10 val.

Į 4 užsiėmimų ciklą būtina išankstinė registracija tel. +370 666 32328 (projekto koordinatore Rūta Juzėnienė).

