

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Kam skirta?

Senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims (65+ m.)

Trukmė

Ilgalaikė

(ne mažiau kaip 8 užsiėmimai)

Kam tinka?

- Patiriantiems vienišumą, socialinę atskirtį, netektį, besijaučiantiems prastai dėl lėtinių fizinių ligų ir (arba) psichikos sveikatos sutrikimų, turintiems negalią.
- Esantiems tos pačios amžiaus grupės asmenų globėjams ar rūpintojams.

Kodėl reikalinga?

- Stiprinti psichologinį atsparumą, skatinti sveiką senėjimą, didinti senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybės vertinimą, mažinti socialinę atskirtį ir neigiamus senatvės stereotipus.

Kultūros ir meno veiklos

- Parodų lankymas (grupėse), edukacinės-kūrybinės dirbtuvės.
- Ekskursijos po bibliotekas ir muziejus.
- Siuvinimas, mezgimas, tapyba, choras.
- Rankdarbiai, knygų klubai.

Savanorystė

- Slaugos namų gyventojų lankymas, knygų skaitymas, telefono skambučiai su senjorais.
- Humanitarinė pagalba.
- Veikla su paaugliais, budėjimas vaiko ir motinos namuose.

Neformalusis švietimas

- Nuotolinės paskaitos apie sveiką gyvenseną, filosofiją, istoriją, meną.
- Nuotolinės paskaitos apie demenciją.
- Pirmosios pagalbos mokymai.
- Užsienio kalbos mokymai, stalo žaidimai.

Sveika gyvensena

- Mankštos, joga, linijiniai šokiai, šiaurietiškas ėjimas.
- Pokalbiai su psichologu.

Registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešoji biblioteka

Rūta Skorupskaitė, tel. 852107003, el. p. ruta.skorupskaite@amb.lt

Trakų g. 10

- Edukacija „Neužrašytos Vilnijos istorijos“.
- Ekskursija po biblioteką (ir rūsius).
- Parodų lankymas, patirtinis užsiėmimų ciklas.

Nacionalinė dailės galerija

Reikalinga išankstinė registracija tel. 852195961, el. p. edukacija@ndg.lt,

Užsiėmimai vyksta kas mėnesį. Trukmė 1-1,5 val.

**Konstitucijos
pr. 22**

- „Lėti pokalbiai apie meną“. Kasmėnesinis susitikimų ir diskusijų ciklas.
- „Susitikime Nacionalinėje dailės galerijoje“ – edukacija ir kūrybinės dirbtuvės Alzheimerio liga sergantiems, demenciją turintiems žmonėms ir jų globėjams.
- Pažintis su muziejaus profesionalais.

Vilniaus paveikslų galerija

Reikalinga išankstinė registracija.

Jolanta Sereikaitė, tel. 865958056, el. p. jolanta.sereikaite@lndm.lt

Didžioji g. 4

- Edukacija „Nuotaikos vitražai“: apsilankymas galerijos parodose, mokymasis įžvelgti paveiksluose spalvas ir emocijas, praktinė dalis (vitražo kūrimas).

Taikomosios dailės ir dizaino muziejus

Reikalinga išankstinė registracija tel. 852121813, el. p. taikomsis.edukacija@lndm.lt

- Edukacinis užsiėmimas „Kvapas, spalva ir forma“. Mokymai apie kvėpalų istoriją ir rūšis, pažintis su garsiausiais parfumerijos pasaulio vardais. Dalyvis sukurs savo aromatą iš eterinių aliejų ir etiketę kvėpalų buteliukui.

**Arsenalų g.
3 A**

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Radvilų rūmų dailės muziejus

Reikalinga išankstinė registracija.

Daiva Banikonienė, tel. 865958066, el. p. radvilos.edukacija@Indm.lt

**Vilniaus g.
24**

- Paroda-educacija „Protesto menas: sovietmečio nepaklusnieji“. Kūrinių stebėjimas ir reflektavimas.
- Kūrybinis užsiėmimas „Tekstą piešiu“ paveikslo piešimas pagal menininkų strategijas.

Lietuvos nacionalinis muziejus: padalinys - Istorijų namai

Reikalinga išankstinė registracija.

Agnė Putelytė, tel. 868230056, el. p. agne.putelyte@Inm.lt,

**T. Kosciuškos
g. 3**

- Edukacinis užsiėmimas - dvipusis žakardo mezgimas (užsiėmimo trukmė - iki 1,5 val).

Vytauto Kasiulio dailės muziejus

Reikalinga išankstinė registracija. Tel.: 865957530

Užsiėmimai vyksta kas mėnesį. Trukmė 1-1,5 val.

**A. Goštauto
g. 1**

- Ekskursija po parodą „Lygtis su nežinomaisiais. Lietuvos dailininkai Vokietijoje nuo 1945 iki dabar“.
- Edukacinis užsiėmimas „Tėvynės ilgesys“: mokymai jausmus išreikšti per aplinkos motyvus, klasikinės grafikos technikų naudojimo bandymai.
- Kūrybinės dirbtuvės „Dailė ir poezija“: meno kūrinių stebėjimas ir interpretavimas, eilių kūrimas ir jų iliustravimas grafikos technika.



SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Nacionalinis muziejus Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės valdovų rūmai

Katerdos a. 4

Lirija Steponavičienė, el. p. lirija.steponaviciene@valdovurumai.lt, tel. 865978548

- Užsiėmimuose dalyviai susipažins su muziejaus ekspozicijomis ir grupėje gilins socialines, kūrybingumo, komunikavimo, pažinimo ir dalykines kompetencijas, įgis įgūdžių naudotis savo kūrybingumo, kritinio mąstymo, mokėjimo mokytis ir mokymosi visą gyvenimą gebėjimais, turės galimybę išmokti aktyviau savirealizuoti save.

Senjorų pasaulis

*Vida Greičiuvienė, el. p. info@senjorupasaulis.lt, tel.: 868221800
Registracija: <https://senjorupasaulis.lt/klubas/#tapk-klubo-nariu>*

Nuotoliu

- Paskaitos apie meną, istoriją, filosofiją, sveiką gyvenseną, susitikimai su mokslininkais, rašytojais, menininkais.
- Buvusių renginių ir paskaitų galima pasiklaudyti čia: <https://senjorupasaulis.lt/renginiai/>

Senjorų avilys

Kviečiame apsilankyti ir užsiregistruoti vietoje. Tel. 869693149

- Mankštos, linijiniai šokiai, šiaurietiškas ėjimas, joga.
- Stalo žaidimai, knygų klubas.
- Choras, kūrybinės dirbtuvės, rankdarbiai.

J. Kubiliaus g.
2

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Artoteka

Reikalinga išankstinė registracija tel. 868303609
arba internetu <https://artoteka.lt/registracija/kursai/>

Registracijoje pažymėkite pageidaujamą veiklą ir pasirinkite
„Nemokamas – senjorams“.

Veiklos vyksta nuo kovo 6 iki rugsėjo 27 d., 12 val..

- „Senjorų menas 2023 m.“
 - Ebru (tapyba ant vandens).
 - Šibori (tekstilės marginimo dirbtuvės).
 - Keramika.
 - Tekstilinių papuošalų dirbtuvės.
 - Organinės mandalos dirbtuvės.
 - Kvepiančių vonios burbulų dirbtuvės.
 - Lūpų balzamų gamyba.
 - Smilkalų gamyba iš vaistažolių ir prieskonių.
 - Žvakių liejimas iš natūralaus bičių vaško.
 - Stiklo papuošalų dirbtuvės.
 - Sapnų gaudyklių gamyba.
 - Viršglazūrinis piešimas ant arbatos puodelių.
 - Mozaika.
 - Purškiamų kvepalų dirbtuvės.
 - Makrame – sienos dekoracija.
 - Tapyba ant šilko.
 - Muilo gamyba.
 - Šviesos gaudyklių dirbtuvės.
 - Laikrožių dirbtuvės
 - Taškavimo technika.



Šeimyniškių g.
23

Į studiją „Artoteką“ prašome atsinešti šiltas kojines arba batus persiauti

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Lietuvos samariečių bendrija

Užsiėmimai vyksta poilsio dienomis.

Rima Žagelienė, el. p. samarietes@gmail.com, tel. 867958335

**Basanavičiaus
g. 29**

- Siuvimas.
- Mezgimas.
- Dainavimas.
- Pirmosios pagalbos mokymai.
- Savanorystė (<https://samarieteciai.lt/savanoryste/>).

Lietuvos Raudonasis Kryžius

- Filmų seansai senjorams.
- „Šilti apsilankymai“ – vienišų senjorų lankymas.
- Pirmosios pagalbos mokymai.
- Savanorystė (<https://redcross.lt/savanoriams-forma/>).

**Konstitucijos
pr. 7A**

**ir kitose vietose
(pagal veiklą)**

Maltos ordino pagalbos tarnyba

Grażima Semėnienė, tel. 861625656, el. p. grazina.semeniene@maltieciai.lt

- Dalyvavimas bendruose organizacijos renginiuose, akcijose, stovyklose, išvykose, šventėse, mokymuose savanoriams.
- Senjorų kubo bendraminčių susitikimai, pokalbiai prie arbatos.
- Savanorystė – senjorų lankymas, bendravimas ir pagalba buityje, humanitarinė pagalba.

**Gedimino pr.
56B**

**ir kitose vietose
(pagal veiklą)**

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Vilniaus arkiviskupijos „Caritas“

leva Kuzmaitė, el. p. 852611014, el. p. savanoriai@vilnius.caritas.lt
Registracija <https://caritasvilnius.savanoriai24.lt/savanorio-forma>

- Veikla su vaikais ir paaugliais bei jaunimu (nuo 18 m.) dienos centruose ir alternatyvaus mokymosi centre (pamokų ruošą, žaidimai, individualus bendravimas).
- Maisto rūšiavimas ir dalijimas, pietų gaminimas, maisto vežimas į namus.
- Budėjimas motinos ir vaiko namuose, pagalba prižiūrint vaikus.
- Budėjimas užsieniečių, integracijos centre, laikinuosiuose namuose, bendravimas su šeimomis
- Renginių organizavimas, pagalba mokantis lietuvių kalbos.

Odminių g. 12

**ir kitose vietose
(pagal veiklą)**

Sidabrinė linija

8 800 800 20

Registracija https://www.sidabrinelinija.lt/savanorio_anketa

- Draugystės, emocinės paramos pokalbiai su vyresnio amžiaus žmonėms. „Sidabrinėje linijoje“ savanoriu tapęs asmuo įsipareigoja ne trumpiau kaip 12 mėnesių skirti laiko pokalbiui kiekvieną savaitę su savo pašnekovu.

**Skambutis
iš jums
patogios
vietos**

Demencija Lietuvoje

Registracija <https://demencijalietuvoje.org/tapkite-nariu/>

- Nuotolinės paskaitos apie demenciją, demenciją turinčių asmenų priežiūrą ir pagalbą artimiesiems.

Nuotoliu

SOCIALINIS RECEPTAS

KULTŪROS, SVEIKATINGUMO, NEFORMALIOJO ŠVIETIMO IR KITOS
ILGALAIKĖS NEMOKAMOS VEIKLOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS

Lietuvos audiosensorinė biblioteka

*Užsiėmimai vyksta kiekvieno mėnesio paskutinį pirmadienį.
Janina Vileikienė, el. p. j.vileikiene@labiblioteka.lt, tel. 865908086*

Skroblų g. 10

- Garsinių knygų klubas (kiekvieno mėnesio paskutinį pirmadienį).
- Susipažinimas su garsinėmis knygomis, mokymasis klausyti knygų (užsiėmimai organizuojami pagal poreikį).

Senjorų socialinės globos namai

Dovilę Ramulionienę, el. p. dovile.ramulioniene@ssgn.lt, tel. 867979838

**Kalvarijų g.
323**

- Bendravimas su gulinčiais senjorais, spaudos-knygų jiems skaitymas .
- Asmenų, kurie gali vaikščioti, lydėjimas lauke.
- Muzikavimas ir dainavimas - užsiėmimų vedimas, jų inicijavimas.