

## 2022 METŲ PAŠILĖNŲ UDC VEIKLOS PLANAS

### Metiniai uždaviniai:

1. Skatinti aktyvumą, dalyvaujant organizuojamose įvairiuose užsiėmimuose.
2. Propaguoti sveiką gyvenimo būdą, organizuojant mankštas.
3. Organizuoti įvairias paskaitas su lektoriais, sveikatos stiprinimo klausimais.
4. Įtraukti vaikus ir suaugusius į edukacinių užsiėmimų veiklą.
5. Skatinti pilietiškumą, dalyvaujant pilietinėse akcijose ir valstybinių švenčių minėjimuose.

Eil. Nr.	Veiklos sritis	Veiklos turinys	Laikas, terminai	Laukiami rezultatai
1.	Veiklos plano sudarymas	Veiklos plano sudarymas	Sausio mėn.	Sudarytas metinis veiklos planas.
2.	Įsimintinių lietuvių švenčių, papročių, tradicijų puoselėjimas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Užgavėnių šventė „Žiemos palydėtuvės“.</li><li>2. Popietė „Tavo širdies šviesa“, skirta Motinos dienai.</li><li>3. Popietė „Saugi vaikystė“, skirta Tarptautinei vaikų gynimo dienai.</li><li>4. Žolinei skirta popietė „Vasaros puokštė“.</li><li>5. Išvyka į Didžiuosius ŠVČ. Mergelės Marijos gimimo atlaidus Šiluvoje.</li></ol>	Kovo mėn.  Balandžio mėn.  Birželio mėn.  Rugpjūčio mėn.  Rugsėjo mėn.  Spalio mėn.	Dalyviai plačiau susipažins su Užgavėnių tradicija ir pabendraus, turės galimybę pasidaryti kaukę. Bus pasveikintos, pagerbtos mamos.  Sužinos šventės šventimo prasmę, kada ir kodėl pradėta švęsti, patirs geras bendravimo emocijas. Bus prisimintos Žolinės šventimo tradicijos, rišamos puokštės. Pagyvenusieji centro lankytojai pabus Šiluvos atlaiduose, aplankys Šiluvos koplyčią.

		6. Popietė „Iš gyvenimo patirties riešukučių išmintis byra“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai.		Pagerbti ir pasveikinti pagyvenusius kaimo žmones jų šventės proga, suteikti galimybę smagiai kartu pabūti, pabendrauti, prisiminti jaunystę.
3.	Valstybinių švenčių paminėjimas, tautiškumo ugdymas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalyvavimas pilietinėje visuomeninėje akcijoje „Atmintis gyva, nes liudija“.</li> <li>2. Popietė ir spaudinių paroda, skirta Lietuvos Valstybės atkūrimo dienai Vasario 16-ajai.</li> <li>3. Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dienai spaudinių paroda ir „Širdelių medis Lietuvai“.</li> <li>4. Dalyvavimas akcijoje „Tautiška giesmė aplink pasaulį“.</li> </ol>	<p>Sausio mėn.</p> <p>Vasario mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p> <p>Liepos mėn.</p>	<p>Prisimins 1991 m. sausio 13 d. įvykius, pagerbs kovotojų atminimą.</p> <p>Susipažins su spaudinių paroda, ieškos informacijos apie Nepriklausomybės Akta, prisimins signatarus.</p> <p>Prisimins ir susipažins su Kovo 11-osios dienos įvykiais, skirs širdeles su palinkėjimais Lietuvai.</p> <p>Gyventojai visi kartu, draugiškame būryje giedos Lietuvos himną.</p>
4.	Vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų kūrybiškumo ugdymas ir skatinimas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Šv. Valentino dienos parodai „Širdis širdžiai širdį duoda“ širdelių-adatinių siuvimas.</li> <li>2. Velykinė popietė „Margučių raštai“.</li> <li>3. Ekskursija po kaimą, ieškant gražiausios žydinčios tulpės</li> </ol>	<p>Vasario mėn.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Gegužės mėn.</p>	<p>Sužinos kas buvo Šv. Valentinas ir kodėl minima ši diena, išmoks siūti adatines.</p> <p>Susipažins su įvairia kiaušinių marginimo technika, pasidalins savo žinomais marginimo būdais.</p>

		<p>(minint Tulpių žydėjimo šventę).</p> <p>4. Mandalų spalvinimas “Ramybės minutės sau“.</p> <p>5. Padėkos dienos, kuri skelbiama per TV3, paminėjimas, dalyvavimas Pyragų dienoje.</p> <p>6. Piešinių piešimas tema „Kalnai“, skirta Tarptautinei kalnų dienai paminėti.</p> <p>7. Kalėdinių dekoracijų ir kitų elementų darymas patalpų ir eglutės puošimui.</p>	<p>Spalio mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p> <p>Gruodžio mėn.</p> <p>Gruodžio mėn.</p>	<p>Ieškos žydinčių tulpių, jas fotografuos, rinks pačias gražiausias, iš nuotraukų padarys parodą.</p> <p>Išmoks susikaupimo ir nusiramino spalvinant, patirs spalvų terapijos poveikį.</p> <p>Plačiau sužinos apie Padėkos dienos atsiradimą ir kam reikia kepti pyragus ir dalintis gerumu, mokysis atjausti sergančius vaikus.</p> <p>Susipažins su pasaulio kalnais, alpinistais, surengs piešinių parodą.</p> <p>Skatinti šventes pasitikti pasipuošus, ugdysis kūrybiniai ir meniniai sugebėjimai.</p>
5.	Sveikatos kompetencijų stiprinimas, neformalus švietimas, užsiėmimai, paskaitos	<p>1. Mankštos pratimų užsiėmimai sveikatos stiprinimui.</p> <p>2. Vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis.</p> <p>3. Body Flex kvėpavimo pratimų treniruotės.</p> <p>4. Susitikimai - paskaitos apie sveikatą su lektoriais, gydytojais, kitais sveikos gyvensenos specialistais.</p> <p>5. Paskaita apie onkologines ligas su lektore Giedre Alinauskaite-Strumiliene iš Kauno.</p>	<p>Du tris kartus savaitėje visus metus.</p> <p>Pagal poreikį visus metus.</p> <p>Vieną du kartus savaitėje visus metus.</p> <p>Pagal poreikį visus metus.</p> <p>Sausio mėn.</p>	<p>Pagerės gyventojų sveikata, daugiau pajudės, stiprės raumenys ir sąnariai, pajus, kad mankštintis yra naudinga. Judant, vaikščiojant pagerės sveikata.</p> <p>Išmoks taisyklingai kvėpuoti, pagerės savijauta, sveikata.</p> <p>Susipažins ir sužinos apie sveiką gyvenseną, kaip ir koku gyvenimo būdu užkirsti kelią ligoms, išmoks sveikai maitintis.</p> <p>Sužinos kaip apsaugoti nuo vėžio, įgis psichologinių žinių, kaip gyventi sergant onkologine liga.</p>

		<p>6. Paskaita „Maistas-sveikata“, susitikimas su gydytoja Asta Jokubkiene iš Kauno.</p> <p>7. Paskaita „Nugalėkime vėžį maistu“ susitikimas su Gyvensenos medicinos specialiste Giedre Alinauskaite-Strumiliene.</p> <p>8. Paskaita „Sveika mityba“, susitikimas su gydytoja Asta Jokubkiene.</p> <p>9. Paskaita „Vėžio riziką mažinanti mityba“ susitikimas su Gyvensenos medicinos specialiste Giedre Strumiliene.</p>	<p>Vasario mėn.</p> <p>Vasario mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p>	<p>Daugiau sužinos, kaip taisyklingai maitintis, kad maistas būtų vaistas.</p> <p>Sužinos, kaip reikia maitintis, kad nesusirgt vėžiu, ir kokia turi būti mityba jau sergant onkologinėmis ligomis.</p> <p>Sužinos, kaip sveikai maitintis ir sužinos sveiko maisto ruošimo receptų.</p> <p>Susipažins su sveika mityba, kuri padės gydantis onkologines ligas.</p>
6.	Turiningo, aktyvaus laisvalaikio ugdymas	<p>1. Stalo žaidimai, stalo teniso žaidimas, biliardas, mankšta ant treniruoklių, lauko žaidimai.</p> <p>2. Išvykų ir ekskursijų organizavimas.</p> <p>3. Vakaras su knyga. Skaitomi Bernardo Brazdžionio kūriniai (minint poeto 115-ąsias gimimo metines).</p> <p>4. Stalo teniso varžybos, skirtos paminėti Tarptautinę stalo teniso dieną.</p> <p>5. Išvyka į Plikšilio mišką prie Martyno pušies ir surinktos kraštotyrinės medžiagos apie</p>	<p>Kasdien visus metus.</p> <p>Pagal poreikį, pageidavimus.</p> <p>Vasario mėn.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Birželio mėn.</p>	<p>Turiningai praleis laisvalaikį, išmoks gražiai tarpusavyje bendrauti, lavinsis įvairių žaidimų įgūdžiai, plėsis informacijos ir žinių akiratis, gausės draugų, bendraminčių ratas.</p> <p>Pageidaujant centro lankytojams bus organizuojamos išvykos, siekiant praplėsti akiratį, pakeliauti.</p> <p>Susipažins su poeto kūryba, gyvenimu, pamėgs poeziją.</p> <p>Išbandys jėgas rungtyniaudami, išmoks žaisti draugiškai, daugiau sužinos apie stalo tenisą.</p> <p>Susipažins su Martyno pušies istorija, pabendraus tarpusavyje, sutvarkys teritoriją.</p>

		<p>pušį pristatymas Minupių kaimo bendruomenei.</p> <p>6. Susitikimas su Kolainių DC lankytojais bendruose užsiėmimuose.</p> <p>7. Išvyka su dviračiais prie Svilės šaltinių, minint Pasaulinę dviračio dieną.</p> <p>8. Šaškių žaidimo varžybos.</p> <p>9. Išvyka į Kolainių DC susitikti su lankytojais bendruose užsiėmimuose.</p> <p>10. Išvyka į Juodlės pažintinį taką, minint Pasaulinę turizmo dieną.</p> <p>11. Vakaras su knyga, skirtas rašytojos Astridos Lindgren 115-osioms gimimo metinėms.</p>	<p>Birželio mėn.</p> <p>Birželio mėn.</p> <p>Liepos mėn.</p> <p>Rugpjūčio mėn.</p> <p>Rugsėjo mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p>	<p>Centro lankytojai vyks į Kolainių DC, bendraus ir dalyvaus užsiėmimuose.</p> <p>Prisimins saugaus eismo taisykles važiuojant dviračiu, pasimankštins, pabus miške, atsigers šaltinio vandens. Pamėgs žaidimą šaškėmis, išmoks žaisti draugiškai rungtyniaudami.</p> <p>Užsimegs draugiški tarpusavio santykiai, naujos pažintys, nauji pomėgiai.</p> <p>Susipažins su Juodlės pažintiniu taku, įrengtu Kurtuvėnų regioniniame parke. Susipažins su rašytojos gyvenimu ir kūryba.</p>
7.	Parodų organizavimas	<p>1. Tautodailininkės Onos Jadvygos Popovos dekupažinių paveikslų paroda.</p> <p>2. Širdelių paroda, skirta Šv. Valentino dienai.</p> <p>3. Aldonos Railienės siuvinėtų paveikslų paroda, skirta Tarptautinei moters dienai.</p> <p>4. Ingos Žiogaitės iš karoliukų dėliotų paveikslų paroda.</p> <p>5. Šventų paveikslėlių ir angeliukų paroda, skirta Šv. Velykoms.</p> <p>6. Virtuali paroda „Geografija šaukšteliuose“ (Europos diena) iš Dainos Gružauskaitės kolekcijos.</p>	<p>Sausio mėn.</p> <p>Vasario mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Gegužės mėn.</p>	<p>Susipažins su paveikslų kūrimu dekupažo technika.</p> <p>Pamatys daug širdelių, pagamintų iš įvairios medžiagos, įvairios paskirties. Pasigrožės siuvinėtais paveikslais, pamatys, kiek daug reikia įdėti kantrybės ir kruopštumo siuvinėjant paveikslus.</p> <p>Paskatins ir kitus pabandyti pasidaryti paveikslų iš karoliukų.</p> <p>Gausi paroda paskatins rinkti angeliukus.</p> <p>Susipažins su suvenyriniais šaukšteliais, parvežtais iš įvairių užsienio šalių.</p>

		<p>7. Paroda „Mano draugas delfinas“, skirta Tarptautinei jūros kiaulės (delfino) dienai .</p> <p>8. „Švelnus rankų prisilietimas“ tautodailininkės Ramunės Pinauskaitės rankdarbių paroda.</p> <p>9. Paroda „Saugūs knygų lapai“ Dalios Valienės surinkti knygų skirtukai.</p> <p>10. Tautodailininkės Onos Jadvygos Popovos siuvinėtų paveikslų paroda.</p> <p>11. Televizorių paroda, skirta Pasaulinei televizijos dienai.</p>	<p>Birželio mėn.</p> <p>Liepos mėn.</p> <p>Rugsėjo mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p>	<p>Pasigrožės delfinų figūrėlių ir kitokių daiktų su delfiniais paroda, daugiau sužinos apie delfinus.</p> <p>Kartu su tautodailininke susipažins su jos rankdarbiais, jų naudojimo paskirtimi, panorės patys kurti.</p> <p>Paroda paskatins naudoti knygų skirtukus ir sužinos kiek daug informacijos galima rasti ant skirtukų.</p> <p>Susipažins su siuvinėtais paveikslais, jų kūrimo technika.</p> <p>Pamatys senus ir jau nebenaudojamus televizorius, prisimins savo, tėvų, senelių turėtus televizorius, kaip jie pasikeitė.</p>
8.	Informacijos sklaida, mokymai	<p>1. Psichikos sveikatos raštingumo nuotoliniai mokymai „Išmok padėti sau ir kitam“.</p> <p>2. Dalyvavimas nuotoliniuose skaitmeninio raštingumo mokymuose „Atrask galimybę naujai ir greitai sukurti skelbimo plakata“.</p> <p>3. Spaudinių paroda „Šviesi asmenybė“, skirta Marijos Pečkauskaitės-Šatrijos Raganos 145-osioms gimimo metinėms paminėti.</p> <p>4. Gyventojų pajamų deklaravimas.</p> <p>5. Internetinių transliacijų stebėjimas.</p>	<p>Vasario mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p> <p>Kovo mėn.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Visus metus</p>	<p>Susipažins ir išmoks, kaip reikia elgtis su psichine negalia turinčiais žmonėmis.</p> <p>Bus išmokta kurti skelbimus su programėle apie kurią papasakos lektorė Vilma Dichavičienė.</p> <p>Sužinos apie Šatrijos Raganos gyvenimą, kūrybą, kaip ji susijusi su Užvenčio kraštu.</p> <p>Bus padėta deklaruoti gyventojams pajamas, nereikės vykti į mokesčių inspekciją, sutaupyta jų laikas.</p>

		6. Dalyvavimas nuotoliniuose mokymuose, seminaruose.	Visus metus	Stebint internetines transliacijas, bus gilinamos įvairias turimos žinios, gaus daugiau informacijos. Įgis naudingos ir įdomios informacijos, išmoks teikti informaciją kitiems.
9.	Edukaciniai kūrybiniai mokymai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kūrybinės dirbtuvėlės dirbant su dekupažo technika.</li> <li>2.Dovanėlių gaminimas mamoms.</li> <li>3.Sveikinimo dovanėlių gaminimas pagyvenusiems žmonėms.</li> <li>4. Dekoratyvinių žvakių darymas kartu su Minupių UDC.</li> <li>5. Adventinių vainikų darymas.</li> <li>6. Kalėdinių dekoracijų siuvimas.</li> </ol>	<p>Kartą savaitėje visus metus.</p> <p>Balandžio mėn.</p> <p>Rugsėjo mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p> <p>Lapkričio mėn.</p> <p>Gruodžio mėn.</p>	<p>Išmoks dekupažo technika dekoruoti įvairius daiktus, ugdysis meninis skonis, bus naudingai praleistas laisvalaikis, atsiras naujų pomėgių.</p> <p>Mamų šventei kurs dovanėles, ugdysis kūrybiškumas, išmonė ir kantrybė, dirbant kruopščiai.</p> <p>Pagamins prisiminimui reikalingas dovanėles ir sveikinimus, pasveikins savo senelius ir kitus vienišus senjorus, bus pasveikinti ir Užvenčio socialinių globos namų gyventojai.</p> <p>Išmoks pasidaryti puošnias žvakes ir jomis pasipuoš namus.</p> <p>Išmoks daryti adventui skirtus vainikus, rinks gamtinę medžiagą vainikų dekoravimui, puošimui.</p> <p>Išmoks ir pasisiūs dekoracijas eglutės papuošimui, ugdysis bendravimo įgūdžiai, kruopštumas</p>
10.	Nuolat	1. Teikiamos bevielio interneto, kopijavimo ir kitos paslaugos gyventojams, naudojimas kompiuteriais, informacijos paieška.	Visus metus	Pasinaudos kompiuteriais, interneto paslaugomis, bankininkyste, susimokės mokesčius, nereikės vykti į miestą, reikalui esant, bus suteikta pagalba, naudojantis paslaugomis.

11.	Veiklos viešinimas	2. Centro veiklos organizaciniai darbai – dokumentų tvarkymas, surengtų parodų kėlimas į socialinius tinklus ir interneto svetaines, žinučių apie renginius rašymas.	Visus metus	Daugiau žmonių sužinos apie centrą, jo veiklą, ir užeis pasinaudoti teikiamomis paslaugomis, dalyvaus renginiuose ir mokymuose.
-----	--------------------	--	-------------	---

---

Veiklos organizatorė

Dalia Valienė