

PATVIRTINTA
Prienu švietimo pagalbos
tarnybos direktoriaus
2017 m. spalio 12 d.
įsakymu Nr. (1.3) VI-41

Prienu rajono TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS (TAU)

2017-2019 mokslo metų

Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos programa

Programa sudaryta vadovaujantis Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymo Nr. VIII-822 nauja redakcija, Prienu rajono savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 28 d. sprendimu Nr. T3-167 „Dėl Prienu rajono savivaldybės neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi 2018-2020 m. veiksmų plano patvirtinimo bei Prienu švietimo pagalbos tarnybos nuostatais.

Programos pavadinimas – Prienu rajono TAU Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos 2017-2019 mokslo metų programa.

Bendrosios nuostatos. Mokymasis visą gyvenimą – tai visa mokymosi veikla, vykstanti bet kuriuo amžiaus tarpsniu siekiant tobulinti asmenines, pilietines, socialinės srities kompetencijas. Žmogui tyri būti sudarytos sąlygos nuolat mokytis, įgyti žinių ir gebėjimų, turėti prasmingą laisvalaikį, būti aktyviu visuomenės nariu. Prienu švietimo pagalbos tarnyba organizuoja ir vykdo Prienu rajono Trečiojo amžiaus universiteto veiklas. Lankytojams sudaroma galimybė mokytis, tenkinti savišvietos poreikius, lavinti kūrybinius gebėjimus, užtikrinamas efektyvus ir turiningas gyvenimas, kultūros lygio kėlimas, palaikomas darbingumas, skatinama sveika gyvensena, kovojant su priešlaikiniu senėjimu.

Programos tikslas – skatinti Prienu rajono vyresnio amžiaus gyventojų integraciją į visuomenę padedant prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, skatinant saviraišką ir sveiką gyvenseną .

Programos uždaviniai:

- organizuoti psichologijos, teisės, ekonomikos, sveikos gyvensenos mokymus, suteikiant teorinių žinių ir praktinių gebėjimų.
- skatinti dvasinį tobulėjimą, suteikiant žinių apie žmogaus psichologiją ir savęs pažinimo būdus.
- ugdyti bendrakultūrinės ir bendrąsias kompetencijas
- organizuoti IKT praktinius užsiėmimus, plėtojant informacinių technologijų kompetenciją.

Dalyviai – Prienu rajono vyresnio amžiaus žmonės, sulaukę 55 ir daugiau metų, TAU lankytojai

I. TEORINĖS –PRAKTINĖS VEIKLOS

Eil. Nr.	Veikla	Akad. val. Nuo 2017 m. spalio 19 d. iki 2019 m. gegužės 31 d.
1.	Kompiuterinio raštingumo mokymo praktiniai užsiėmimai pradedantiesiems	20
2.	Kompiuterinio raštingumo mokymo praktiniai užsiėmimai pažengusiesiems	20
3.	Dainavimo gebėjimų mokymai ir kultūriniai renginiai	12
4.	Kultūros pažinimas ir edukacinių išvykų organizavimas	22
5.	Teisės ir politologijos užsiėmimai	9
	Iš viso:	83

II. BENDROS VEIKLOS

Eil. Nr.	Veikla	Akad. val. Nuo 2017 m. spalio 19 d. iki 2019 m. gegužės 31 d.
1.	Sveikos gyvensenos žinios, patirtys ir įgūdžiai	10
2.	Žinios apie dvasinį tobulėjimą, žmogaus psichologiją ir savęs pažinimo būdus	25
3.	Meninės kūrybos, saviraiškos žinios	16
4.	Renginiai: Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto atidarymo šventė, Advento popietė, parodos „Lietuviais esame mes gimę“ pristatymas, išvyka į Vilniaus operos ir baleto teatrą	20
	Iš viso:	71

III. RENGINIŲ PLANAS

1	2	3	4	5	6
Eil. Nr.	Renginio pavadinimas ir trumpas turinys	Laikas	Vieta	Lektoriai Programos vadovai	Atsakingas
1.	Prienuų rajono Trečiojo amžiaus universiteto atidarymo šventė	2017 m. spalio 19 d.	Prienuų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienuų rajono savivaldybės meras A. Vaicekuskas, Prienuų švietimo pagalbos tarnybos direktorė D. Stankevičienė	D. Stankevičienė
2.	Paskaita – susitikimas. Senosios medicinos paslaptys, gydymo metodai, vaistažolių nauda sveikatai.	2017 m. Lapkričio 18 d.	Prienuų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - Lietuvos farmacijos muziejaus vyriausioji muziejininkė, senosios medicinos ir farmacijos istorikė, senųjų amatų ir eksperimentinės archeologijos klubo „Pajauta“ narė Zenona Šimaitienė	D. Stankevičienė
3.	TAU universiteto narių praktinis dainavimo užsiėmimas „Daina dieną trumpina, daina darbą lengvina“	2017 m. Lapkričio 22 d.	Prienuų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - „Žiburio“ gimnazijos muzikos mokytoja ekspertė Roma Ruočkienė	D. Stankevičienė
4.	Paskaita „Pozityvaus mąstymo strategijos: senjorų įvaizdis visuomenėje“. Pozityvus mąstymas – vienas stipriausių ginklų pasaulyje. Išsiugdžius pozityvaus mąstymo gebėjimą lengviau pasiekama sėkmė, pagerėja santykiai ir sveikata, ateina pasitenkinimas ir vidinė ramybė.	2017 m. gruodžio 1 d.	Prienuų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – žurnalistė, dėstytoja Lidija Laurinčiukienė	D. Stankevičienė

5.	Advento popietė, etnologijos seminaras, Advento-Kalėdų dainų pristatymas. Adventinio laikotarpio tradicijų pristatymas, Adventinio vainiko prasmės, laikotarpio darbai ir dainos.	2017 m. gruodžio 18 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - etnologė, žurnalistė Gražina Kadžytė, „Žiburio“ gimnazijos muzikos mokytoja ekspertė Roma Ruočkienė	D.Stankevičienė
6	Paskaita „Savirealizacijai nėra ribų“. Savirealizacija – kas tai? Ar reikalinga visiems? Prielaidos ir ypatumai. Praktinė užduotis įvertinant savo savirealizacijos poreikius.	2018 m. sausio 10 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - psichologė Janina Kuncienė (Prienu „Žiburio“ gimnazija)	D.Stankevičienė
7.	Paskaita „Veido bruožų psichologijos įtaka sėkmingam bendravimui“. Ką veido bruožai gali pasakyti apie asmenybę, kaip žmogaus pažinimas gali padėti bendravimui. Kas turi įtakos formuojantis veido bruožams?	2018 m. sausio 24 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - socialinio darbo magistrė, socialinė pedagogė ekspertė Dalė Daiva Gasparavičiūtė (Prienu švietimo pagalbos tarnyba)	D.Stankevičienė
8.	Paskaita apie išeiviją „Lietuviai pasaulyje“ ir parodos „Lietuviais esame mes gimę“ pristatymas.	2018 m. vasario 1 d.	Prienu krašto muziejus	Išeivijos visuomenės veikėjas Leonas Narbutis	D.Stankevičienė
9.	Susitikimas ir diskusija su nevyriausybinių organizacijų informacijos ir paramos centro mokymo specialistu, Lietuvoje gyvenančiais užsieniečiais	2018 m. vasario 8 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - psichologas Ričardas Diržys	D.Stankevičienė
10.	Paskaita „Pasakos suaugusiems - pasaulio išminties ir dvasinio augimo lobynas“. Asmeninio tobulėjimo užsiėmimai pozityvių	2018 m. vasario 21 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – sumanymo „Pasakos augimui. Asmenybės ugdymo užsiėmimai“ autorė ir įgyvendintoja, diplomuota teisininkė Akvilė Sadauskienė	D.Stankevičienė

	permainų savo gyvenime besitikintiems žmonėms.				
11.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Mėgėjų teatro spektaklis „Kalboje tautos kilimas“(Vydūnas).	2018 m. vasario 21 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro režisierė Alma Vaišnienė	D.Stankevičienė
12.	Kompiuterių kursai pradedantiesiems.	20108 m. vasario 1, 2, 5, 6, 8, 9, 20, 22, 23 d.	Prienų švietimo pagalbos tarnyba	Lektorė - Prienų „Ažuolo“ progimnazijos IT specialistė Živilė Bendinskaitė	D.Stankevičienė
13.	Kompiuterių kursai pradedantiesiems.	2018 m. vasario 1, 2, 5, 6, 8, 9, 20, 22, 23 d.	Prienų r. Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka	Lektorė - Prienų „Ažuolo“ progimnazijos IT specialistė Živilė Bendinskaitė	D.Stankevičienė
14.	Paskaita „Fizinė, psichinė, socialinė ir dvasinė žmonių sveikata. Vaistažolių nauda“. Sveikos gyvensenos ypatumai, vaistažolių poveikis ir nauda organizmui, vaistažolių rinkimo ypatumai, arbatų ruošimas ir degustavimas. Knygelės „Vaikai vaistažolių pasaulyje“ pristatymas.	2018 m. kovo 7 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - žolininkas, „Žolinčių akademijos“ viceprezidentas, knygų autorius Marius Lasinskas, knygelės vaikams „Vaikai vaistažolių pasaulyje“ autorius.	D.Stankevičienė
15.	Paskaita „Mūsų bendravimo ypatumai“. Pagyvenusių žmonių tarpusavio bendravimo poreikis, bendravimo problemos, kokybiško gyvenimo ypatumai.	2018 m. kovo 21 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - Prienų švietimo pagalbos tarnybos psichologė Jolanta Veterienė	D.Stankevičienė
16.	Paskaita „Skausmas ir jo valdymas“. Skausmo teorijos, skausmo valdymo technikų veiksmingumas.	2018 m. balandžio 10 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centro psichologė Violeta Puišienė	D.Stankevičienė

17.	Išvyka į Lietuvos nacionalinį Operos ir baletą teatrą. J. Štrauso operetė „Šikšnosparnis“	2018 m. balandžio 14 d.	Lietuvos nacionalinis Operos ir baletą teatras		D.Stankevičienė R.Seniūnienė
18.	Paskaita „Lietuvos šimtmečio muzika“. Paskaitoje žymus radijo ir televizijos laidų bei koncertų vedėjas klausytojams žada atskleisti prisiminimų ir nelengvų išgyvenimų kupiną muzikos kelią, paženklintą skirtingų stilių ir skirtingo laikotarpio muzikiniais kūriniais, iliustruodamas vaizdingomis istorijomis apie žymius kompozitorius ir atlikėjus.	2018 m. balandžio 25 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - Viktoras Gerulaitis, muzikologas, muzikos švietėjas, radijo ir TV laidų, koncertų vedėjas, Lietuvos muzikos ir teatro akademijos docentas.	D.Stankevičienė
19.	Paskaita „Kaip suprasti aplinkinių žmonių kūno kalbą: judesius, gestus, laikyseną?“ Kūno kalbos paslaptys, gebėjimas pažinti ir suprasti kito žmogaus kūno kalbą, signalų siuntimas.	2018 m. gegužės 8 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – Prienų švietimo pagalbos tarnybos socialinė pedagogė ekspertė Dalė Daiva Gasparavičiūtė	D.Stankevičienė
20.	Apsilankymas Prienų rajono savivaldybėje. Savivaldybės veiklos pristatymas, teikiamų paslaugų pristatymas, diskusija su meru A. Vaicekausku	2018 m. gegužės 16 d.	Prienų rajono savivaldybė	Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas	D.Stankevičienė
21.	Edukacinė išvyka į Lenkiją, Augustavą. Vygiai – Kamaldulių vienuolyno ansamblis, plaukiojimas Augustavo kanalais maršrutu Augustavas –	2018 m. birželio 12 d.	Lenkija, Augustavo apskritis	Edukacinės išvykos vadovė	D.Stankevičienė R.Seniūnienė

	Studienična, koplyčia, kurioje meldėsi popiežius.				
22.	Prienu rajono Trečiojo amžiaus universiteto naujųjų mokslo metų atidarymo šventė	2018 m. spalio 10 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Atidarymo šventės koncertas, sveikinimai	D.Stankevičienė
23.	Paskaita „Orų ir klimato įtaka žmonių sveikatai. Kas mūsų laukia?“ Pastaraisiais dešimtmečiais klimatas pakito daugiau nei įprasta, nes tam turėjo reikšmės ir žmogaus veiklos pokyčiai. Klimatas ir orai turi didžiulį poveikį žmogaus sveikatai ir savijautai. Kaip tai pasireiškia?	2018 m. spalio 24 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - Audronė Galvonaitė, geografė, meteorologė, fizinių mokslų daktarė, meteorologijos mokslo populiarintoja	D.Stankevičienė
24.	Paskaita „Vaistažolių nauda sveikatai. Išsaugota jaunystė“. Vaistažolių rinkimo principai, kosmetinių priemonių gamyba ir naudojimas. Vaistažolių naudojimas įvairiais metų laikais.	2018 m. lapkričio 14 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – žolininkė Monika Smilgytė	D.Stankevičienė
25.	Paskaita „Prisiminti vakar, žinoti šiandien ir nepamiršti rytoj“. Knygos „Tavo rytoj buvo vakar pristatymas“	2018 m. lapkričio 28 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - Liutauras Degėsys – poetas, pedagogas, humanitarinių mokslų (filosofijos) daktaras.	D.Stankevičienė
26.	Paskaita „Gyvenimas nesibaigia + „Dramblio valgymas po kąsnelį“. Kaip nepasiduoti likimui? Kaip pozityvus mąstymas ir elgesys gali turėti įtakos gyvenime.	2018 m. gruodžio 5 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – Romualda Bartulienė, Universitetinio psichologijos bakalauro absolventė.	D.Stankevičienė
27.	Šventinė popietė Jiezne. Jiezno šv. Arkangelo Mykolo ir Jono krikštytojo parapijos bažnyčia,	2018 m. gruodžio 12 d.	Jiezno parapijos bažnyčia, Jiezno	Klebonas teol. mgr. kun. Rolandas Bičkauskas, vargonininkė, „Žiburio“ gimnazijos muzikos mokytoja Roma Ruočkienė,	D.Stankevičienė

	Jiezo Kultūros ir laisvalaikio centras, koncertas.		kultūros ir laisvalaikio centras	Jiezo kultūros ir laisvalaikio centro direktorė Dalia Vertinskienė	
28.	Paskaita „Nepriklausomybės akto detektyvas“. Dokumento svarba Lietuvai, jo atradimo istorija, pasirašyto akto analizė, laikmečio istorijos iššūkiai.	2018 m. gruodžio 19 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - Liudas Mažylis, Lietuvos mokslininkas, Kauno Vytauto Didžiojo universiteto profesorius, politikos ir visuomenės veikėjas	D.Stankevičienė
29.	Paskaita "Skirtingos kartos: kaip atrasti ir suprasti vieni kitų stiprybes ir kurti pagarbius tarpusavio ryšius". Kartu bendravimo kultūra ir santykiai, skirtingų požiūrių valdymas, empatija, pagrindinių pozityvaus bendravimo principų išskleidimas. Praktinės užduotys, pratybos.	2019 m. sausio 9 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė - Asta Blandė – psichologė, edukologė, knygų autorė.	D.Stankevičienė
30.	Paskaita "Laukinės gamtos nuotraukos ir unikalios jų istorijos". Pasaulio gyvūnų ir augalų nuotraukų albumų pristatymas, istorijų prisiminimas.	2019 m. sausio 23 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius - fotomenininkas Ričardas Anusauskas ir gamtos vaizdų operatorė Rūta Žemaitienė.	D.Stankevičienė
31.	Paskaita „Būk savo minčių ir kūno šeiminingu“. Žmogaus kūnas, protas, emocijos ir sąmonė. Kaip sąmoningai tvarkytis „su savimi“? Kaip pamilti save? Kasdienė kūno, proto ir emocijų higiena. Praktinės užduotys.	2019 m. vasario 6 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – Prienu švietimo pagalbos tarnybos socialinė pedagogė ekspertė Dalė Daiva Gasparavičiūtė	D.Stankevičienė
32.	Vieno žmogaus spektaklis - paskaita „Vincas Mykoliaičio-Putino kūryba“. V.M.Putino	2019 m. vasario 20 d.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius – aktorius ir režisierius Rimantas Jonas Vaitkevičius	D.Stankevičienė

	biografija, kūrybos bruožai, menas ir rašytojo žmogiškoji būtis.				
33.	Šventinė popietė „Sveikas, pavasari!“ . Dalyvių rankdarbių, dailės kūrinių paroda, savo kūrybos skaitymas. Koncertas.	2019 m. kovo 6 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienų rajono Trečiojo amžiaus Universiteto lankytojus sveikina savivaldybės meras.	D.Stankevičienė
34.	Paskaita ir praktiniai užsiėmimai „Joga – ilgam, sveikam ir laimingam gyvenimui“. Bendroji jogos filosofija. Teisingo gyvenimo ir teisingo veikimo meno paslaptys, tikroji žmogaus prigimtis.	2019 m. kovo 13 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – VšĮ Jogos akademija jogos meistrė Inga Urbonavičienė (Išvari).	D.Stankevičienė
35.	Susitikimas – diskusija su kandidatu į prezidentus Gitanu Nausėda. Gerovės valstybės idėjos pristatymas.	2019 m. kovo 27 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Kandidatas į prezidentus Gitanas Nausėda.	D.Stankevičienė
36.	Kūrybos popietė „Gyvenimas kaip graži kelionė“ – romantiškos ir ironiškos, šmaikščios ir lyriškos, ilgesingos ir svajingos aktorės autorinės interpretacijos gyvenimo kelionės tema persipina su lietuvių ir pasaulio rašytojų tekstais.	2019 m. balandžio 10 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – aktorė Virginija Kochanskytė	D.Stankevičienė
37.	Susitikimas – paskaita. Kelionių įspūdžiai „Piligriminiai keliai“	2019 m. balandžio 17 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – Prienų rajono TAU lankytoja, keliautoja piligrimė Gražina Mikušauskaitė.	D.Stankevičienė
38.	Paskaita „Lietuvos šimtmečio asmenybės: Antanas ir Sofija Smetonos“ . Istorija apie pirmąjį ir paskutinįjį tarpukario	2019 m. balandžio 26 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektoriai - atkurtos Nepriklausomos Lietuvos Konstitucinio Teismo teisėjas, buvęs vidaus reikalų ministras, teisininkas, parlamentaras dr. Stasys Šedbaras ir Smetonų gyvenimo ir veiklos	D.Stankevičienė

	Nepriklausomos Lietuvos prezidentą Antaną Smetoną ir jo žmoną Sofiją. Knygų „Seserys: Sofija Smetonienė ir Jadvyga Tūbelienė“, „Duetas: Antanas ir Sofija Smetonos“ ir „Prezidento sargyboje: leitenanto Povilo Skardžiaus istorija“ pristatymas.			ekspertė, istorikė dr. Ingrida Jakubavičienė. Mokslininkė yra parašiusi ir išleidusi knygas „Seserys: Sofija Smetonienė ir Jadvyga Tūbelienė“, „Duetas: Antanas ir Sofija Smetonos“ ir „Prezidento sargyboje: leitenanto Povilo Skardžiaus istorija“.	
39.	Pažintinė išvyka į Balbieriškį. Mišios Balbieriškio Rožinio Švč. Mergelės Marijos bažnyčioje.	2019 m. gegužės 8 d.	Balbieriškio miestelis	Kun. filos. lic. Remigijus Veprauskas	D.Stankevičienė
40.	2017-2019 mokslo metų programos baigimo šventė, diplomų įteikimas. Šventinis koncertas.	2019 m. gegužės 22 d.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktorė, TAU vadovė Danutė Stankevičienė	D.Stankevičienė