

Prienų rajono trečiojo amžiaus universitetas (TAU)

2022-2023 mokslo metų

Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos programa

Programa sudaryta vadovaujantis Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymo Nr. VIII-822 nauja redakcija, bei Prienų švietimo pagalbos tarnybos nuostatais.

Programos pavadinimas – Prienų rajono TAU Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos 2022-2023 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. Prienų švietimo pagalbos tarnyba organizuoja ir vykdo Prienų 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, organizuojamos edukacinės išvykos ir ekskursijos.

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

Programos uždaviniai:

- organizuoti psichologijos, kultūros, ekologijos, istorijos, dailės, pilietinius bei 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

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

Prienų rajono TAU 2022-2023 mokslo metų veiklų planas

1	2	3	4	5	6
Eil. Nr.	Renginio pavadinimas ir trumpas turinys	Laikas	Vieta	Lektoriai Programos vadovai	Atsakingas
1.	Prienų rajono Trečiojo amžiaus universiteto 2022-2023 m.m. atidarymo šventė. Kūrybinis susitikimas su kino ir teatro aktore, knygų autore, atlikėja Nijole Narmontaite	Rugsėjo 21 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Aktorė Nijolė Narmontaitė	D. Stankevičienė
2.	Paskaita „Laukinės gamtos fotografijos paslaptys“. Dokumentinio gamtos pažinimo filmo „Keturi metų laikai 2“ fragmentų pristatymas.	Spalio 12 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Menininkai, fotografai, filmų kūrėjai Ričardas Anusauskas ir Rūta Žemaitienė	D. Stankevičienė
3.	Rubrika „Kelionės automobiliu - žinios, įgūdžiai, tolerancija“ Paskaita. „Italija: espresso kavos aromatas virš kalnų, paplūdimių ir senamiesčių“	Spalio 26 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Keliautoja, fotografė – Jūratė Zailskienė	D. Stankevičienė
4.	Paskaita „Literatūrinių kūrinių transliacija televizijoje. Serialo „Giminės“ filmavimo istorija bei užkulisiai“.	Lapkričio 9 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Aktorius, scenaristas, knygos „Giminės. Taip jie jas kūrė“ autorius Bronius Bušma	D. Stankevičienė

5.	Edukacinė išvyka į Rygą. Latvijos nacionalinė opera ir baletas (opera „Traviata“)	Lapkričio 11 d. 8.00 val.	Ryga		D. Stankevičienė
6.	Skėmių kaimo bendruomenės edukacinė programa	Lapkričio 22 d. 8.00 val.	Radviliškio rajonas, Skėmiai		D. Stankevičienė
7.	Rubrika apie Prienų krašto istorines asmenybes „Jie gyveno šalia mūsų ...“ Paskaita „Sėjęs šviesos grūdus: Pelikso Martišiaus gyvenimo pėdsakais“.	Lapkričio 23 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė Nijolė Šervenikaitė, Prienų „Žiburio“ gimnazijos lietuvių kalbos mokytoja ekspertė, lietuvių literatūros vadovėlių autorė	D. Stankevičienė
8.	Paskaita „Hibridinės grėsmės: keliami iššūkiai, supratimas, Lietuvos ir partnerių būdai ir priemonės jas įveikti.“	Lapkričio 30 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorius Tomas Čeponis, Krašto apsaugos ministerija, Atsparumo hibridinėms grėsmėms grupė	D. Stankevičienė
9.	Muzikinė popietė „Melodijų puokštė“ – nuo klasikos iki džiaz kompozicijų.	Gruodžio 7 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Atlikėjai Gediminas Dalinkevičius (smuikas) ir Povilas Jaraminas (fortepijonas)	D. Stankevičienė
10.	Gerumo pamoka su kunigu Ričardu Doveika	Gruodžio 14 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Kunigas Ričardas Doveika	D. Stankevičienė
11.	Paskaita „Europos Sąjunga. Kas ji yra, ką veikia, kuo mums naudinga ši narystė?“	Sausio 18 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė Diana Lukoševičiūtė Burneikienė Kauno Europe Direct centras	D. Damijonaitytė
12.	Edukacija Prienų J. Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje „J. Marcinkevičius. Nuo ištakų iki šiandienos“	Sausio 25 d. I gr. 11.00 val. II gr. 14.00 val.	J. Marcinkevičiaus viešoji biblioteka	Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos metodininkė Dalia Bredelienė	D. Damijonaitytė

13.	Paskaita „Biologinė įvairovė žmogaus dominuojamame pasaulyje. Jos apsauga ir iššūkiai“	Vasario 8 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Biomedicinos mokslų daktaras, keliautojas, ornitologas, Žydrūnas Preikša	D. Damijonaitytė
14.	Kraštiečio poeto Tautvydo Venciaus pimosios poezijos knygos pristatymas „Šviesa paraštėse“	Vasario 22 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Kraštietis, poetas Tautvydas Vencius	D. Damijonaitytė
15.	Skaitmeninio raštingumo mokymai	Kovo 1 d. 14.00 val.	Prienų švietimo pagalbos tarnyba	Prienų švietimo pagalbos tarnybos metodininkės Danguolė Damijonaitytė, Oksana Radzvilavičienė	D. Damijonaitytė
16.	Paskaita „Sparnuota legendinės leidyklos istorija ir leidiniai“	Kovo 8 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Sigutė Ach – dailininkė, iliustratorė, ilustracinių knygelių vaikams autorė	D. Damijonaitytė
17.	Paskaita „Kodėl pasaulio keliautojus traukia Kilimandžaras? Ir ne tik... „	Kovo 22 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Sandra ir Ričardas Sukackai	D. Damijonaitytė
18.	Paskaita „Nusikaltimai elektroninėje erdvėje – ką turiau žinoti?“.	Kovo 29 d. 14.00 val.	Nuotoliniu būdu	Prienų policijos bendruomenės pareigūnės Edita Kubilienė, Ina Raškevičienė	D. Damijonaitytė
19.	Paskaita „Psichologinio imuniteto stiprinimo ABC“	Balandžio 12 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Lidija Laurinčiukienė	D. Damijonaitytė
20.	Paskaita „Miego kokybės gerinimas nemedikamentinėmis priemonėmis: teorija ir praktika“.	Balandžio 17 d. 17.30 val.	Nuotoliniu būdu	Lektorė – visuomenės sveikatos mokslų daktarė, pedagogė, dėstytoja ir burnos higienistė, Dr. Jurgita Andruškienė.	O. Radzvilavičienė
21.	Paskaita „Giluminiai asmenybės įsivaizdavimai apie save ir mus supantį pasaulį“.	Balandžio 26 d. 14.00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Psichologė Nerija Solaitė	D. Damijonaitytė

22.	Rubrika „Kelionės automobiliu - žinios, įgūdžiai, tolerancija“. Paskaita „Škotija –gilių tradicijų ir Nesės legendos šalis“	Gegužės 3 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Lektorė – keliautoja, fotografė Jūratė Zailskienė	D. Damijonaitytė
23.	Paskaita–kūrybinis susitikimas su operos soliste Sigute Trimakaite.	Gegužės 10 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Sigutė Trimakaitė, operos solistė	D. Damijonaitytė
24.	Trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų uždarymo šventė. Paskaita-kūrybinis susitikimas su menininke, laidų vedėja Nomeda Marčėnaite „Kūrybingumo svarba ir galimybė“	Gegužės 24 d. 14.00 val.	Prienu kultūros ir laisvalaikio centras	Nomeda Marčėnaitė, dailininkė keramikė,	D. Damijonaitytė
25.	Kelionė į Lenkiją. Lankytinos vietos: Žemutinės Silezijos sostinė Vroclavas, ekskursija mieste; Švidnico miestas, Taikos bažnyčia, Kšionžo pilis, Stolove kalnų nacionalinis parkas; Klodzko miestas, ekskursija senamiestyje.	Birželio 6–8 d.	Žemutinė Silezija	Kelionių agentūra „Guliveris“	D. Damijonaitytė