

SĖKMINGAS SENĖJIMAS: KUO GALI PADĖTI BIBLIOTEKOS?

Lilija Vetiugova-Skupienė
Tomas Pauliuščenka

Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, vis didesnę mūsų visuomenės dalį sudaro senyvo amžiaus žmonės nuo 65 metų ir vyresni, kurių skaičius kasmet padidėja vidutiniškai apie 0,5 proc. Senėjanti visuomenė lemia ir skatina viešųjų įstaigų, tarp jų ir bibliotekų, veiklos pokyčius. Prisidedamos prie Lietuvos Respublikos demografijos, migracijos ir integracijos politikos 2018–2030 m. strategijos* įgyvendinimo, bibliotekos daug dėmesio skiria paslaugoms, padedančioms vyresnio amžiaus žmonėms sėkmingai senėti, kurti.

Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešojoje bibliotekoje nuolat atnaujinamas šiai tikslinei grupei skirtų nemokamų paslaugų spektras. Remdamasi Lietuvos patirtimi ir pritaikydama gerąją užsienio šalių patirtį, biblioteka siūlo paslaugas, kuriomis siekiama prisidėti prie senjorų informacinio, kultūrinio, mokymosi visą gyvenimą bei socialinių ir psichologinių poreikių tenkinimo, intelektinių gebėjimų lavinimo.

AKTUALŪS MOKYMAI NESUMAŽINA NORO SKAITYTI

Ne vienus metus Povilo Višinskio biblioteka organizuoja praktinius skaitmeninio raštingumo mokymus, kurie garbais amžiaus žmonėms padeda prisijaukinti informacines ir komunikacines technologijas. Mokymai nepraranda aktualumo ir yra populiarūs tarp vyresnio amžiaus žmonių, nes jų turinys nuolat atnaujinamas ir padeda senjorams neatsilikti, neprarasti sąsajos su juos supančiu pasauliu.

Nemažiau populiaru yra ir kita paslauga – „Knyga į namus“. Ji suteikia galimybę vyresniems nei 70 metų ar



Bibliotekoje skaitmeninio raštingumo mokymai senjorams rengiami nuolatos, sudaromos kas savaitinės grupės pagal pažangumo lygį. Mokymų dalyviai džiaugiasi, kad bibliotekoje gali pagerinti šios srities žinias, išmokyti saugiai naudotis aktualiomis e. paslaugomis, pažinti galimas grėsmes.

turintiems judėjimo negalią asmenims užsisakyti knygų ir gauti jas į namus. Ilgametė bibliotekos lankytoja Aldona, dėl sveikatos sutrikimų nebegalinti atvykti į biblioteką, džiaugiasi šia paslauga, nes ir toliau gali tenkinti skaitymo poreikį: „Su knyga nejučiu jokios vienatvės. Knygos man yra visas, aš tuo gyvenu.“

* Nutarimas dėl demografijos, migracijos ir integracijos politikos 2018–2030 metų strategijos patvirtinimo. 2018 m. rugsėjo 20 d. Nr. XIII-1484. Prieiga per internetą: <https://e-selmas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/fbb35e02c21811e883c7a8f929bfc500>.

Skaitymas gali būti naudingas ne tik kaip laisvalaikio užsiėmimas, jis gali daryti stiprų terapinį poveikį turintiems psichologinių problemų, atminties sutrikimų ir pan., taip pat padėti žmonėms susibendrauti, atrasti bendraminčių. Todėl įvairaus pobūdžio grupiniai skaitymai vyresnio amžiaus žmonėms Povilo Višinskio viešojoje bibliotekoje pastaruoju metu yra dažna praktika. Dar 2019 m. biblioteka organizavo pirmuosius garsinius tekstų skaitymus Šiaulių miesto savivaldybės globos namuose. Ištraukas iš Kazio Borutos knygos „Baltaragio malūnas“ ten gyvenantiems senjorams skaitė Šiaulių valstybinio dramos teatro aktorė Nomedą Bėčiūtė.

GARSINIAI SKAITYMAI – TERAPINĖ PRIEMONĖ

Įprastai skaitymai suprantami kaip pramoga, kaip galimybė atskirti patiriantiems ir uždariau gyvenantiems senjorams dalyvauti kultūriniame gyvenime. Plėtodami garsinių skaitymų pritaikymą ir domėdamiesi pasaulio bibliotekų patirtimi, atradome JAV bibliotekose taikomas garsinių skaitymų metodikas dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis, turinčiais atminties sutrikimų. Pasikonsultavę su JAV kolegomis, pritaikėme metodiką Lietuvos vartotojams ir 2021 m. mūsų šalies bibliotekas pasiekė Šiaulių apskrities bibliotekos parengtas metodinis leidinys „Prisiminimų beieškant: terapiniai skaitiniai demencija sergantiesiems“. Beje, juo susidomėjo ir socialinės rūpybos, ir sveikatos priežiūros įstaigos. Pavyzdžiui, leidinys įstaigos pageidavimu buvo perduotas Respublikinės Šiaulių ligoninės Psichiatrijos klinikai, jos darbuotojai džiaugiasi jau galintys savo pacientams planuoti terapinius garsinių skaitymų užsiėmimus.

2022 m. biblioteka pradėjo teikti naują paslaugą senyvo amžiaus žmonėms, turintiems atminties sutrikimų, demenciją ar jos požymių, – garsinius skaitymus „Prisiminimų beieškant“. Per grupinius užsiėmimus garsiai skaitomi specialiai parengti, prisiminimus skatinantys tekstai. Paskui išgirsti tekstai aptariami, komentuojami, taip pat naudojamos pagalbinės priemonės – prisiminimų dėžutės, padedančios klausytojams geriau prisiminti girdėtų tekstų detales, susieti jas su savo gyvenimo įvykiais, turėtais daiktais ir t. t.

Vykdydama naują programą, Povilo Višinskio biblioteka organizuoja garsinius skaitymus ir kitose vietose. Štai 2022 m. bibliotekos specialistai garsinius skaitymus vedė Rėkyvos savarankiško gyvenimo namuose, Šiaulių miesto savivaldybės globos namuose, Šiaulių miesto savivaldybės globos namų Savarankiško gyvenimo namų padalinėje ir Bridų



Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos parengtu metodiniu leidiniu „Prisiminimų beieškant: terapiniai skaitiniai demencija sergantiesiems“ susidomėjo ir šalies socialinės rūpybos, sveikatos priežiūros įstaigos.

„Senolių namuose“. Šiuose garsiniuose skaitymuose dalyvavo daugiau nei 60 senjorų. Pastebima, kad užsiėmimai padeda dalyviams mažinti vienatvės jausmą, sukelia teigiamų emocijų, o atminties sutrikimų turintiems vyresnio amžiaus žmonėms didina gebėjimą apdoroti informaciją.

Siekdama, kad nauja paslauga kuo plačiau paplistų, Povilo Višinskio biblioteka Šiaulių ir Telšių apskričių kolegoms organizavo mokymus, per kuriuos jie įgijo žinių apie bendravimą su senyvo amžiaus asmenimis ypatumus, garsinių skaitymų rengimo ir vedimo subtilybes, apie Alzheimerio ligos ir demencijos paplitimą XXI amžiuje. Šiuos mokymus vedė profesionalūs lektoriai, o praktiniais patarimais pasidalijo šią paslaugą teikiantys bibliotekos specialistai. Džiugina, kad ir kitų Lietuvos regionų bibliotekininkai domisi nauja metodika. Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka kvietė šiauliečius vesti mokymus Panevėžio ir Utenos apskrityse dirbantiems kolegoms.

Garsiniai skaitymai reikšmingi dėl savo plačių terapinių pritaikymo galimybių. Jie gali būti organizuojami ne tik demenciją turintiems žmonėms, bet ir asmenims, kenčiantiems nuo Parkinsono ar Alzheimerio ligų, arba tiesiog gali tapti vyresnio amžiaus žmonių susibūrimą, bendravimą skatinančia priemone.

KŪRYBINĖ VEIKLA KNYGOS GRAFIKOS CENTRE

Garbaus amžiaus žmonės dažnai būna pasyvūs ir jaučiasi vieniši dėl bendravimo trūkumo. Bendra kūrybinė veikla su bendraminčiais gali atverti naujas galimybes, sumažinti kultūrinę ir psichologinę atskirtį bei paskatinti didesnę tikėjimą savo jėgomis. Povilo Višinskio bibliotekos Knygos grafikos centras, glaudžiai bendradarbiaudamas su Šiaulių miesto senjorų bendruomenėmis (Trečiojo amžiaus universitetu ir Pagyvenusių žmonių asociacija), nuolat įgyvendina įvairius projektus, skirtus įtraukti garbaus amžiaus lankytojus į kūrybines veiklas. Vienas iš



Projekto „Mano gyvenimo knyga“ veiklos sudomino senjorus, sukėlė natūralų džiaugsmą matant savo ir kitų pasiektus rezultatus. Su dirbtuvių dalyviais dirbo kompetentingi lektoriai.



Kūrybinių dirbtuvių metu dalyviams pristatyta meninės knygrišties istorija, per praktinius užsiėmimus senjorai savarankiškai įrišo savo knygas į odinius viršelius, dekoravo juos kaltiniais spaudais, odos juostelėmis ir kitais elementais. Knygos eksponuojamos bibliotekos galerijoje bei elektroninėje erdvėje.

sėkmingiausių bibliotekos Knygos grafikos centro pavyzdžių – Lietuvos kultūros tarybos ir Šiaulių miesto savivaldybės finansuotas edukacinių-kūrybinių užsiėmimų ciklas „Mano gyvenimo knyga“.

Edukacinių veiklų ciklas projekte dalyvavusius senjorus įtraukė į įvairias menines veiklas – kūrybines dirbtuves, kurias vedė savo sričių specialistai. Dirbtuvėse apie knygos meną buvo galima susipažinti su terapinių iliustracijų kūrimu, portretiniu grafičiu, rašto menu ir kaligrafija, pabandyti sukurti ekslibrisą savo knygai, pasimokyti knygos įrišimo, dalyvauti elektroninės knygos kūrybinėse dirbtuvėse. Ir išties dirbtuvių dalyviai sukūrė ne vieną įspūdingą kūrinį: meniškai įrištą knygą, kaligrafijos darbą, ekslibrisą, portretą, sukurtą *transfer* technika, rašytinių ir iliustruotų istorijų. Visus šiuos darbus buvo galima išvysti projekto baigiamajame renginyje. Į jį dirbtuvių dalyviai atvyko su šeimos nariais, draugais, didžiavosi galutiniu kūrybinio darbo rezultatu. Vėliau senjorų darbai buvo eksponuojami Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešojoje bibliotekoje ir jos internetiniame puslapyje, socialiniuose tinkluose.

Teigiama edukaciniuose-kūrybiniuose užsiėmimuose įgyta patirtis ir aktyvus vyresnio amžiaus žmonių dalyvavimas paskatino apmąstyti panašių

meninių veiklų poreikį ir svarbą senjorų bendruomenėms. Į kūrybines edukacijas atėję senjorai dažnai būna skeptiški, abejojantys savo meniniais gebėjimais, tačiau, pamatę galutinį rezultatą, nesiliauja džiaugtis ir įgauna pasitikėjimo. „Ekslibriso kūrimas senjorus veikia tarsi vaistas, garantuojantis gerą nuotaiką“, – sako Knygos grafikos centro edukatorė Lolita Putramentienė. Todėl čia ir toliau rengiamos edukacinės ekslibriso kūrimo dirbtuvės, į kurias gali ateiti įvairaus amžiaus žmonės. Čia jie gali dalytis savo kūryba, bendrauti ir džiaugtis savo bei kitų pasiektais rezultatais.

SIEKIAMYBĖ – VISUS ĮTRAUKIANTI VEIKLA

Bendradarbiaudama su senjorus buriančiomis organizacijomis – Šiaulių mokytojų pensininkų klubu „Šviesa“, Šiaulių parkinsono draugija, Šiaulių artrito draugija „Artis“, Šiaulių Trečiojo amžiaus universitetu, Sergančiųjų Alzheimerio liga globėjų klubu, Lietuvos pensininkų sąjunga „Bočiai“ ir kt. – Povilo Višinskio biblioteka prisideda prie vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimo, pagal galimybes suteikia bibliotekos patalpas įvairiems jų susibūrimams, repeticijoms, konferencijoms ar kitoms veikloms, skatinančioms senjorų veiklumą bei socialinį ir kultūrinį įsitraukimą.

Biblioteka siekia, kad senjorams skirtos veiklos būtų visapusiškai naudingos ir aktualios, tikslingai skatintų sėkmingo senėjimo koncepcijos įgyvendinimą. Čia pagelbėja ne tik pačių senjorų, bet ir visuomenės švietimas apie garbaus amžiaus žmones. Todėl biblioteka stengiasi stiprinti kartų santykius, plėtoti savanorišką vyresnio amžiaus asmenų veiklą, organizuodama bendrus su jaunimu renginius, taip mažindama ribas ir skatindama supratingumą bei toleranciją tarp skirtingo amžiaus grupių žmonių.



Vyresnio amžiaus žmonėms skirtomis veiklomis siekiama skatinti sėkmingo senėjimo koncepcijos įgyvendinimą. Tai apima ne tik pačių senjorų, bet ir visuomenės švietimą šios visuomenės grupės atžvilgiu. Šiaulių apskrities P. Višinskio viešosios bibliotekos archyvas.