

**Serviciul de educație a adulților în etate
„Cum să ne prelungim viața activă în pofida vârstei înaintate”**

**Biblioteca din satul Grinăuți, raionul Râșcani,
septembrie – decembrie 2014**

Argument:

În satul Grinăuți locuiesc 1500 persoane. Aproximativ 15% din populație are vârsta de peste 60 de ani și din an în an se observă o tendință de creștere a acestei categorii de populație. Persoanele de această vârstă devin mai vulnerabile la diferite boli, fapt ce afectează și starea lor psiho-emoțională. Medicul de familie ne-a informat că în anul trecut a sporit cu peste 50% numărul adresărilor la medic a persoanelor de peste 60 de ani. Medicii de familie au accentuat faptul că multe din bolile de care suferă bătrânii au un caracter cronic și deși pacienților li se oferă tratament medicamentos, acesta nu este suficient sau uneori el generează reacții negative sau alergii. Se recomandă ca tratamentul medicamentos să fie însoțit de un tratament naturist, folosind plante și remedii care diminuează efectele bolilor. Mai mult decât atât, este foarte important ca acești bolnavi să nu se inhibe în sine ci să poată comunica mai mult cu cei din jur într-o atmosferă optimistă. Cu părere de rău majoritatea persoanelor în etate nu cunosc mai nimic despre adevăratele remedii naturiste și deseori administrează în mod absolut incorect diverse „leacuri băbești”, ceea ce agravează și mai mult starea lor. Lipsa cunoștințelor de monitorizare a sănătății poate conduce la efecte dramatice mai ales în cazul bolilor cardiovasculare. Deoarece generația tânără este preponderent plecată la munci peste hotare, bătrânii rămân singuratici și nici nu prea au cu cine comunica.

În acest context, biblioteca își propune să implementeze serviciul „Cum să ne prelungim viața activă în pofida vârstei înaintate”. Serviciul va fi realizat în parteneriat cu centrul medicilor de familie, cu serviciul de asistență socială din comunitate și cu suportul APL. În cadrul acestui serviciu bătrânii vor beneficia de oportunități de învățare interactivă, de comunicare într-o atmosferă relaxantă și optimistă, de o informare asupra diferitor remedii naturiste, de posibilități de a-și forma deprinderi practice de preparare și administrare a diferitor remedii naturiste. La etapa de pilotare a serviciului vor fi implicate 20 de persoane în etate. Ulterior serviciul va fi extins pentru mai multe grupe de bătrâni cu intenția de a implica cel puțin 40% din persoanele în etate din comunitate (în mod special persoanele vulnerabile care nu au alte surse de ajutorare).

Scopul serviciului:

Crearea oportunităților pentru persoanele în etate din satul Grinăuți de a-și prelungi viața activă prin dezvoltarea competențelor de monitorizare atentă a stării de sănătate și prin valorificarea adecvată a tratamentelor naturiste.

Obiective și activități:

Nr.	Obiectivul si Denumirea activităților planificate	Perioada Desfășurări/Responsabili	Rezultate așteptate
1	Obiectiv 1: Crearea în luna septembrie 2014 a condițiilor necesare pentru inițierea serviciului de educație a adulților în etate		
1.1	Formarea echipei de proiect (bibliotecarii, medicul de familie, asistenta socială, reprezentantul APL, reprezentantul pensionarilor). Ajustarea planului de implementare a serviciului	9-10.09 Svetlana Plămădeală, bibliotecar	Echipa de proiect formată. Planul de implementare ajustat

1.2	Planificarea trainingurilor și dezvoltarea scenariilor pentru activitățile care vor fi realizate	9-25.09 Svetlana Plămădeală, Ana Roșioru, medic, Georgeta Cireș, asistent social	Designul trainingurilor realizat Materialele pentru traininguri dezvoltate și multiplicare
2.	Obiectiv 2: Implementarea în incinta bibliotecii a serviciului „Cum să ne prelungim viața activă în pofida vârstei înaintate” în perioada septembrie – noiembrie 2014		
2.1	<u>Trainingul „După 60 + ... ajutăm organismul să lupte cu maladiile prin nutriție sănătoasă”</u> Sesiunea I. Piramida alimentației după 60 de ani. Avantaje, limite și recomandări pentru posturi alimentare. Rețete și recomandări pentru diete specifice diferitor maladii. Pauză de fitoterapie Sesiunea II. Fitoterapie miraculoasă. Pregătirea și degustarea ceaiurilor pentru diferite maladii, folosind produse din flora locală.	27.09 Svetlana Plămădeală,	20 de persoane în etate capabile să-și raționalizeze meniul zilnic în dependență de maladiile de care suferă. 20 de persoane în etate pot aplica elemente de fitoterapie pentru menținerea sănătății lor personale și a celor apropiați Echipa de proiect are colectate informațiile necesare pentru perfecționarea ulterioară a trainingului
2.2	<u>Trainingul „Cum să monitorizăm și să ajutăm sănătatea după 60 +...”</u> Sesiunea I. Monitorizarea tensiunii și glicemiei. Simptome alarmante și remedii operative. Prim ajutor în caz de hiper sau hipo tensiuni alarmante. Ce să avem în permanență la noi în cazul maladiilor cardiovasculare sau a celor endocrine. Pauză de fitoterapie Sesiunea II. Miracolul masajelor și compreselor naturiste. Aplicarea corectă a masajelor și compreselor. Exerciții fizice folositoare pentru persoanele în etate.	11.10 Svetlana Plămădeală, Ana Roșioru,	20 de persoane în etate capabile să-și monitorizeze tensiunea și glicemia și să ofere un prim ajutor în caz de agravare a situației. 20 de persoane în etate pot realiza masaje locale și pot aplica diferite comprese pentru diminuarea durerilor. Echipa de proiect are colectate informațiile necesare pentru perfecționarea ulterioară a trainingului
2.3	Trainingul „Mirosul și gustul ne ajută să ne menținem sănătatea” Sesiunea I. Aromoterapia te scapă de stres. Sesiunea II. Mierea ca produs dietetic și curativ. Recomandări și precauții pentru persoanele în etate. Rețete curative pe bază de miere.	18.10 Svetlana Plămădeală, Ana Roșioru,	20 de persoane în etate capabile să organizeze sesiuni de aromoterapii în scopuri curative. 20 de persoane în etate pot pregăti preparate curative folosind mierea de albine. Echipa de proiect are colectate informațiile necesare pentru perfecționarea ulterioară a trainingului
2.4	Trainingul „Biblioterapie pentru cei de după 60 +...” Sesiunea I. Importanța psihoterapiei după 60 + ... Biblioterapia (combinație relaxantă între, lectură, muzică și mediu) ca formă de comunicare tămăduitoare. Pauză de fitoterapie	15.11 Svetlana Plămădeală, Georgeta Cireș	20 de persoane în etate motivate să continue să vină la bibliotecă pentru sesiuni de biblioterapie . 20 de persoane în etate pot dirija cu autosugestia pentru a menține controlul elementar asupra

	Sesiunea II. Autosugestia – o modalitate tot mai utilizată pentru a menține organismul imun la maladii și la îmbătrânire. Importanța exercițiilor intelectuale și a comunicării interioare		organismului în caz de agravare a maladiilor. Echipa de proiect are colectate informațiile necesare pentru perfecționarea ulterioară a trainingului
2.5	Ceremonia de absolvire a primei promoții a serviciului „Cum să ne prelungim viața activă în pofida vârstei înaintate”	23.11 Svetlana Plămădeală, Ion Botezatu, primar	Membrii comunității sunt familiarizați cu oportunitățile pe care le poate oferi biblioteca publică. Amplificarea imaginii pozitive a bibliotecii și partenerilor de proiect
2.6	Aprobarea planului de durabilitate a serviciului	28.11 Svetlana Plămădeală, Ion Botezatu, primar	Planul de durabilitate aprobat
3.	Obiectiv 3: Diseminarea succeselor obținute în implementarea serviciului „Cum să ne prelungim viața activă în pofida vârstei înaintate” în perioada septembrie – noiembrie 2014.		
3.1	Plasarea informației despre progresele implementării proiectului pe blogul bibliotecii	Sept – noiembrie Svetlana Plămădeală,	Informația despre inovația de la Grinăuți va fi accesibilă pentru utilizatorii internetului
3.2	Publicarea articolului „Locuitorii din Grinăuți vor trăi mai mult” în ziarul raional	26.10 Svetlana Plămădeală,	Opinia publică din raion va fi informată despre inovația bibliotecii din Grinăuți
3.3	Prezentarea informației despre proiect în cadrul reuniunilor metodice ale bibliotecarilor	Noiembrie Svetlana Plămădeală,	Bibliotecarii din raion vor deține un model optimizat de dezvoltare și implementare a unui serviciu de bibliotecă
3.4	Prezentarea informației despre implementarea proiectului la ședința consiliului local	Noiembrie Svetlana Plămădeală, Ana Roșioru, Ion Botezatu	APL și consilierii vor fi informați despre succesele obținute în parteneriat cu APL

Parteneri:

- Centrul medicilor de familie prin oferirea consultanței, dezvoltarea materialelor suport, livrarea trainingurilor, oferirea echipamentului medicinal.
- Serviciul de asistență socială prin mobilizarea persoanelor în etate și motivarea lor de a veni la activitățile serviciului.
- Reprezentantul pensionarilor care va ajuta la comunicarea cu persoanele care vor veni la activități.
- APL care susține biblioteca în realizarea activităților și în asigurarea planului de durabilitate.

Impact deziderat:

- 20 de persoane în etate din comunitate dețin competențe de monitorizare a propriei sănătăți, de acordare a primului ajutor în caz de crize de sănătate, de pregătire și de utilizare a remediilor naturiste

- Îmbunătățirea relativă a sănătății persoanelor implicate în programul de formare și diminuarea adresărilor la medicul de familie.
- Diminuarea efectelor grave ale acceselor cauzate de maladii specifice persoanelor în etate.
- Curriculumul pentru realizarea ulterioară a trainingurilor este ajustat la specificul local și la necesitățile locuitorilor din comunitate
- Informația despre serviciul implementa este diseminată la nivel local și național
- Este în progres imaginea pozitivă a bibliotecii și a partenerilor de proiect

Durabilitate:

- Planul de durabilitate este dezvoltat și aprobat
- După ceremonia de absolvire a primei promoții se va anunța concurs de participare pentru alți 20 de candidați. Ulterior serviciul va fi livrat doritorilor la solicitarea acestora. În acest context există deja acordul de parteneriat în livrarea serviciului cu APL, Centrul medicilor de familie, serviciul de asistență socială. Se vor motiva participanții pentru a aduce cele necesare pentru realizarea cu succes a trainingurilor (plante medicinale, rețete, produse etc.)

Resurse:

- Umane: 1 bibliotecar, 1 medic de familie, 2 asistenți sociali, primarul localității;
- Informaționale: Recomandări pentru monitorizarea sănătății la persoanele în etate; Remedii naturiste pentru maladii specifice persoanelor în etate; Aspecte psihologice în susținerea persoanelor în etate.
- Fizice: Spațiul, mobilierul, echipamentul electronic (2 computere, proiector, aparat foto, imprimantă), tehnologiile oferite de bibliotecă; echipamentul medical oferit de centrul medicilor de familie, produse de patiserie, plante medicinale, miere, fructe oferite de beneficiari.
- Financiare pentru:
 - funcționarea internetului: 400 lei din partea APL;
 - achiziționarea medicamentelor și accesoriilor care vor fi utilizate în activități: 500 lei din partea Centrului medicilor de familie;
 - pliante informaționale: 200 de lei din contul bibliotecii;
 - valoarea muncii depuse de bibliotecar, medic, asistenți sociali: 20 lei/h x 100 ore = 2000 lei
- **Echipa de implementare a noului serviciu de bibliotecă:**
 1. Svetlana Plămădeală, bibliotecară;
 2. Ana Roșioru, medic;
 3. Georgeta Cireș, asistent social