

de carte „Găgăuzii – origini și evoluție” și „Mihail Ciachir – apostolul limbii tipărite”; expoziția fotografică „Chipuri și expresii”; vernisajul de pictură „Chișinăul prin prisma copilăriei” (Școala de Arte „Valeriu Poleakov”).

Moderator al evenimentului a fost Angela Vintilă, director al Bibliotecii „Mihail Ciachir”, filiala BM „B.P. Hasdeu”.

Fotografii: Primăria municipiului Chișinău

CZU: 061.237-053.88:027.52(478-25)=135.1

SENINUL CLIPELOR DĂRUITE

*Lina IFTODI,
șefa Bibliotecii „Liviu Rebreanu”*

„Vârsta a treia” este perioada de după pensionare, care poate fi definită, în cele mai multe cazuri, ca cea a însingurării/izolării de lume. Singurătatea este o problemă comună pentru vârstnici, mai ales pentru cei care locuiesc singuri sau au pierdut partenerul de viață. Lipsa de interacțiune socială poate duce la depresie, anxietate și alte probleme de sănătate mintală.

Persoana pensionată dispune de mai mult timp liber, ceea ce presupune atât avantaje, cât și situații problematice. Timpul liber oferă posibilitatea de a se dedica activităților amânate de multă vreme. Dezavantajele, în schimb, presupun schimbarea ritmului vieții, care anterior se conforma programului de lucru, orarului copiilor etc.

Comunicarea, în această situație, este un remediu: atât printr-un schimb de idei, cât și prin atenția acordată lucrurilor ce par secundare, dar care fac parte din viața noastră și sunt semnificative întru a ne schimba atitudinea și a ne reorienta gândurile. Lectura, de asemenea, schimbă atitudinea spre bine și, mai mult decât oricare altă activitate, reduce stresul. Important este ca lectura să fie practică în fiecare zi. Pe lângă faptul că sporește atenția, exercițiul lecturii îmbunătățește memoria, îmbogățește vocabularul și, desigur, salvează de plictiseală.

Participarea la activități sociale și culturale poate și ea ajuta la prevenirea singurătății. Cluburile și serviciile pentru vârstnici sunt o modalitate excelentă de a le oferi oportunitatea de a se întâlni și a comunica cu alți oameni de aceeași vârstă. Socializarea

pentru oamenii de vârstă a treia este o necesitate vitală, așa cum am constatat acest lucru în perioada de înregistrare pe platforma Campaniei naționale „Ajutor la contor”.

De aici a venit ideea de a crea noul serviciu „Seniorii” la Biblioteca „Liviu Rebreanu”, destinat utilizatorilor cu vârsta peste 50 de ani. Această categorie de oameni chiar are nevoie de comunicare, de evenimente la care pot participa. În cadrul serviciului, seniorii sunt invitați să participe activ la niște manifestări cu tematicile propuse de ei înșiși. Pentru fiecare utilizator al serviciului, este un bun prilej de a-și împărtăși anumite experiențe, de a practica terapia ocupațională, biblio- și meloterapia etc. De asemenea, membrii grupului sunt familiarizați cu noile tehnologii de informare și comunicare: utilizarea computerului și a altor dispozitive mobile.

Scopul activităților din cadrul serviciului este să le genereze seniorilor o stare de bine. În perioada sărbătorilor, bibliotecarii organizează diverse activități tematice, care îi aduc pe seniori împreună și creează o atmosferă de familie.

Prima întâlnire a seniorilor a avut ca generic „Sursele fericirii”. S-au depănat amintiri despre oameni dragi, despre momente frumoase din viață, despre cât de mult au contribuit acestea la formarea fiecăruia pentru a rămâne „Om cu suflet mare”.

Cu genericul „Depănăm amintiri: Fiorii dragostei dintâi”, s-a desfășurat o altă întâlnire, în care fiecare și-a văzut/sesizat menirea prin intermediul citatului biblic: „Dacă dragoste nu este, nimic nu este”. Pentru mulți dintre cei prezenți, imaginea primei iubiri rămâne a fi cea a purității morale, a inocenței și a înălțării în timp.

Un interes vădit, în cadrul celei de-a treia întâlniri, participanții au manifestat pentru lecția publică cu genericul „Alimentația sănătoasă pentru seniori”. Invitata întâlnirii a fost Maria-Victoria Racu, medic-nutriționist, șefa secției Sănătatea Nutrițională și a Copiilor în cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică. Specialist în domeniu, doamna doctor a fost foarte receptivă la toate doleanțele celor prezenți, vorbindu-le câteva ore în șir despre particularitățile organismului și a sistemului digestiv la vârsta a treia, despre necesitatea de a se alimenta corect la scara valorilor calorice într-o asigurare a imunității și rezistenței organismului la toate maladiile. Medicul Maria-Victoria Racu a vorbit și despre necesitatea hidratării, despre alimentarea în cazul bolilor cardiace și, în special, a diabetului zaharat, despre compatibilitatea

produselor alimentare și respectarea regimului alimentar pe parcursul zilei (din care nu trebuie să lipsească fructele și legumele), dar și despre evitarea consumului alimentelor în abuz, în special seara, având grijă ca cina să conțină produse ușor digerabile.

Întrucât toamna ne propune o varietate mare de fructe și legume, una din întâlniri a avut genericul „Secrete din cămară: obiceiuri și tradiții de toamnă”, în cadrul căreia participanții au împărțit rețete de conserve (ghiveciuri, salate, gemuri și compoturi), sfaturi de preparare a unor murături gustoase sau întru rezistență a unor conserve pe timp de iarnă.

Ziua de Sfântul Andrei a fost o ocazie potrivită pentru a discuta despre tradițiile și obiceiurile legate de această sărbătoare (evenimentul a avut genericul „Tradiții și obiceiuri magice de Sf. Andrei”). Inevitabile în acest caz au fost unele amintiri amuzante sau întâmplări mistice, pe care participanții le povesteau cu umor și nostalgie.

În prima zi a primăverii, seniorii s-au întâlnit pentru a întâmpina frumos primăvara și a discuta la tema „Cu primăvara în suflet și în gând”. La ședința serviciului au fost invitate Lidia Gonța-Grosu (poetă, cercetătoare), Veronica Bumbu (poetă), Olesea Dînga (poetă, traducătoare), Ludmila Sochircă (poetă), Alexandra Tkacenko (poetă, lector universitar) și Ludmila Berzoi (poetă, doctor în filologie, conferențiar universitar). S-a cântat, s-a recitat poezii, s-a discutat despre ea, femeia.

Sărbătorile pascale au fost un alt motiv de a discuta despre semnificația lor, despre tradițiile și obiceiurile din jurul acestora. Iar cu această ocazie, invitata întâlnirii, scriitoarea Alexandra Tkacenko a prezentat și a lecturat poezii din cartea sa *Cântarea sărbătorilor creștine împărătești*. Fiecare participant la întâlnire a primit în dar câte o carte din partea autoarei.

La fiecare ședință participanții se implică în discuții și propun idei pentru următoarele evenimente. Datorită feedback-ului pozitiv al participanților, numărul cărora de la ședință la alta, serviciul continuă deja doi ani, din 2022.

Pentru viitor, ne propunem să îmbunătățim calitatea serviciului, să atragem mai mulți utilizatori din grupul-țintă în diferite forme de activitate, cum ar fi:

- *seri literare* – o modalitate de a cunoaște cele mai noi apariții din domeniul literaturii;

- *șezători literare* – o formă de socializare, de promovare a folclorului etc.;
- *atelier de creație* – o modalitate de a scăpa de plictiseală și oboseală prin activități creative și plăcute, acumulând energie pozitivă, făcând un schimb de experiență, împărtășind idei etc.;
- *rezolvarea de rebusuri și integrale* – un mijloc eficient împotriva stresului și gândirii negative;
- *activități recreative* (excursii în alte biblioteci, la muzeu, în parc) – o modalitate excelentă de a-și petrece timpul liber.

Acestea sunt doar câteva idei de activități, care îi vor ajuta persoanele de vârstă a treia să se simtă mai bine atât fizic, cât și mental.

Astfel, activitatea Clubului seniorilor la Biblioteca „Liviu Rebreanu” din Chișinău este una importantă pentru a oferi vârstnicilor un anturaj plăcut pentru comunicare și informare, pentru creație și relaxare. Dincolo de faptul că au activat în diferite domenii, utilizatorii serviciului s-au unit sub această „coroană” a activităților de la bibliotecă, unde simt din nou ritmurile tinereții și pulsul vieții.

Sperăm ca acest club să ia amploare, bucurându-ne de seninul clipelor acordate unul altuia, pentru a ne simți vitalitatea și utilitatea momentelor pe care le trăim. E doar începutul. Urmează încă multe activități interesante pe care le vom face împreună!

CZU: [061.237:004]:027.52(478-25)=135.1

POVESTEA „OVIDIENII CODE KIDS”: PASIUNE, CREATIVITATE ȘI INOVAȚIE ÎN PROGRAMARE

*Victoria CEBANU,
șef serviciu, Biblioteca „Ovidius”*

Proiectul CODE Kids – „Copiii fac coding în bibliotecile publice” a fost lansat în anul 2017, la Bistrița-Năsăud (România), cu scopul de a crea o mișcare dedicată dezvoltării competențelor digitale în rândul copiilor, tinerilor și bibliotecarilor din mediul rural și mic urban. Programul îi încurajează pe aceștia să se implice activ în comunitățile lor prin abordarea problemelor locale și realizarea de proiecte digitale creative. Din 2021, proiectul a intrat într-o nouă etapă, extinzându-se prin organizarea primelor