

NAUJIENLAIŠKIS

PROJEKTAS „ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK - KARTU LENGVIAU!“

KARTAS DIDŽIAUSIA PAGALBA - GALIMYBĖ BENT TRUMPAM ATSIKVĖPTI

Tėvai, auginantys vaikus su negalia ar individualiaisiais poreikiais, dažnai gyvena nuolatiname rūpesčių ir atsakomybės ritme. Kasdienė priežiūra, terapijos, vizitai pas specialistus, rūpinimasis vaiko emocine ir fizine gerove reikalauja daug jėgų. Kai laiko sau nebelineka, kaupiasi nuovargis, įtampa, didėja perdegimo rizika, o tai paveikia ne tik tėvų savijautą, bet ir visos šeimos gyvenimo kokybę.

Atokvėpis - tai ne prabanga. Tai galimybė sustoti, atgauti jėgas, pasirūpinti savo emocine sveikata ir su nauja energija grįžti prie kasdienių iššūkių. Tyrimai rodo, kad net ir trumpalaikės atokvėpio paslaugos padeda mažinti stresą, stiprina emocinį atsparumą ir gerina šeimos tarpusavio santykius.

Būtent todėl Lietuvos jūrų muziejus kartu su partneriu VšĮ „Elgesio sprendimai“ įgyvendina projektą „Įkvėpk ir atsikvėpk - kartu lengviau!“.

Jo metu Klaipėdos miesto tėvams ir globėjams, auginantiems vaikus su negalia ir (ar) individualiaisiais poreikiais, teikiamos nemokamos emocinės gerovės stiprinimo ir atokvėpio paslaugos. Kol tėvai skiria laiko sau, vaikais rūpinasi kvalifikuoti specialistai, todėl kiekviena šeima gali patirti tai, ko dažnai labiausiai trūksta - ramybės, palaikymo ir galimybės bent trumpam atsikvėpti.

Kviečiame registruotis ir dalyvauti!

<https://www.muziejus.lt/lt/anketa-delfinu-terapijos-centrui-su-partneriu-vsi-elgesio-sprendimai>



Nuotr. A. Mažūno



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis



**ELGESIO
SPRENDIMAI**

Trukmė

2026 03-2028 03

Projekto vertė

50 066,66 Eur

ES finansavimas

34 000,00 Eur

Vienas iš projekto tikslų - bendradarbiavimo tinklas!

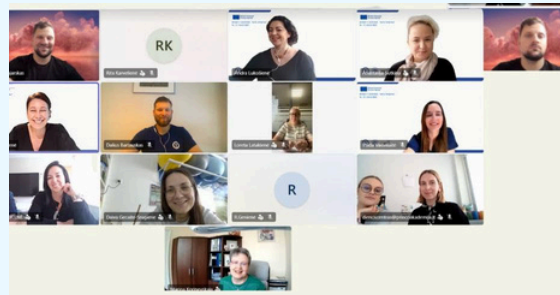
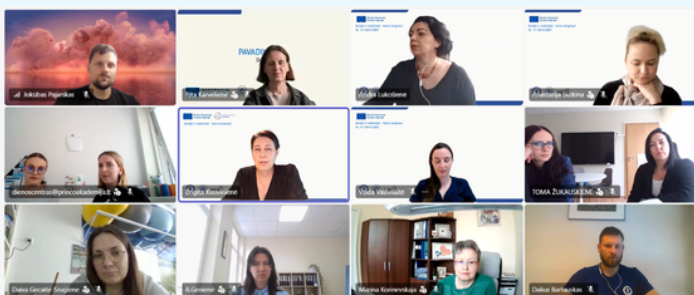
Projekto „Įkvėpk ir atsikvėpk - kartu lengviau!“ siekiamas rezultatas - bendradarbiavimo tinklas, vienijantis organizacijas, specialistus ir savanorius, dirbančius su šeimomis, auginančiomis vaikus su negalia ir (ar) individualiaisiais poreikiais.

Projekto įgyvendintojai telkia organizacijas, asmenis prisijungti, o gegužės mėnesį įvyko pirmasis tinklo narių susitikimas, pažymėjęs ilgalaikio bendradarbiavimo pradžią. Jo metu pristatytos projekto veiklos, emocinės pagalbos ir atokvėpio paslaugų plėtra, informacijos prieinamumo šeimoms didinimas bei savanorių įtraukimas. Svarbiausias susitikimo akcentas - bendras siekis kurti stiprią partnerystę, kurioje organizacijos dalijasi patirtimi, žiniomis ir ieško geriausių sprendimų šeimų gerovei.

Šiuo metu prie tinklo jau prisijungė Mažajo princo akademija, Klaipėdos specialioji mokykla-daugiafunkcis centras „Svetliačiok“, Klaipėdos „Litorinos“ mokykla, Socialinių paslaugų centras „Klaipėdos lakštutė“, Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos sutrikusio vystymosi kūdikių namai ir Klausos negalios šeimų bendrija „Aidas“.

Per visą projekto įgyvendinimo laikotarpį numatyti tinklo narių susitikimai, kuriuose dalyvaus partneriai, tikslinės grupės atstovai ir savanoriai. Projekto pabaigoje planuojama surengti baigiamąjį renginį, kuriame bus pristatyti rezultatai, pasidalyta sukaupta patirtimi ir aptartos tinklo tęstinumo galimybės.

Norite būti šiame tinkle? Susisiekime: registration@muziejus.lt



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis

ATOKVĖPIO VEIKLŲ DELFINŲ TERAPIJOS CENTRE AKIMIRKOS



Nuotraukos: A. Mažūnas

MAŽI ŽINGSNIAI, KEIČIANTYS KASDIENYBĘ: VAIKŲ VEIKLOS, KURIOS SUTEIKIA ATOKVĖPĮ VISAI ŠEIMAI

Kol tėvai dalyvauja emocinės gerovės ir atokvėpio programoje Lietuvos jūrų muziejaus Delfinų terapijos centre, jų vaikai laiką leidžia saugioje, supratingoje ir individualius poreikius atliepiančioje aplinkoje. Tai svarbi projekto „Ikvėpk ir atsikvėpk - kartu lengviau!“ dalis, kurią įgyvendina partneris VŠĮ „Elgesio sprendimai“.

Vaikams, ypač turintiems autizmo spektro sutrikimą, svarbi aiški struktūra, nuoseklumas ir galimybė mokytis savu tempu. Todėl kiekviena veikla pritaikoma individualiai, padedant vaikams stiprinti socialinius, kasdienio gyvenimo ir savarankiškumo įgūdžius.

Sodininkystė, technologijų pažinimas, buitinės užduotys ir bendros veiklos su bendraamžiais tampa ne tik mokymosi, bet ir pasitikėjimo savimi ugdymo patirtimis.

Kartais didžiausi pokyčiai prasideda nuo, atrodytų, mažų laimėjimų - išdrįsus paprašyti pagalbos, sulaukus savo eilės ar savarankiškai atlikus naują užduotį.

Kol vaikai auga ir stiprėja padedami specialistų, tėvai gali atsikvėpti, sustiprėti emociškai, pasidalinti patirtimis bendruomenėje.

Kviečiame Klaipėdos miesto tėvus ir globėjus, auginančius vaikus su negalia ir (ar) individualiaisiais poreikiais, registruotis į nemokamas projekto veiklas!

Norite užregistruoti vaiką? Susisiekime: registration@muziejus.lt



Nuotr. R. Škarnulytės



Nuotr. M. Ramanauskaitės



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

SAVANORIŲ MOKYMAI

Pirmieji savanoriai gausiai susibūrė į mokymus, kuriuose stengtasi suteikti praktinių žinių ir kompetencijų. Savanoriai giliau suvokė savanoriavimo prasmę ir aptarė esmines nuostatas bei vertybes:

- Savanorystė skatina pilietinę atsakomybę;
- Savanorystė yra investicija į mūsų bendruomenę ir joje gyvenančius žmones;
- Savo savanorystėje parodai, kad kiekvienas žmogus yra svarbus!

Naujieji savanoriai sužinojo daugiau ir apie autizmą.

Mokymus vedė Miglė Ramanauskaitė

Jei norite tapti savanoriu, kreipkitės:
migleram@gmail.com



Nuotr. R. Karvelienė

NUSPALVINK VASARĄ

Birželio 19 dieną, VšĮ „Elgesio sprendimai“ organizavo renginį, kuris tapo ypatinga bendrystės ir draugystės švente.

Prie projekto dalyvių prisijungė ir Mažojo Princo Akademijaos dienos centro vaikai bei jaunuoliai. Džiaugiamės, kad ši diena subūrė tiek daug vaikų, šeimų, specialistų ir draugų į vieną gražią, priimančią bendruomenę.

Buvo gera matyti, kaip vaikai, nepaisant savo skirtumų, lengvai randa kelią vieni pas kitus. Kaip mezgasi naujos draugystės, kaip vieni kviečia kitus kartu žaisti, juoktis, bėgioti ir tiesiog džiaugtis vasara. Tokiose akimirkose gimsta tai, ką kuriame kiekvieną dieną - bendruomenę, kurioje kiekvienas yra svarbus, laukiamas ir priimtas.

Vaikų šypsenos, juokas ir buvimas drauge nuspalvino šią dieną pačiomis gražiausiomis spalvomis.



Nuotr. M. Ramanauskaitė



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

SOCIOKULTŪRINĖ PROGRAMA

Projekto „Ikvėpk ir atsikvėpk - kartu lengviau!“ dalyviams parengta sociokultūrinių užsiėmimų programa.

Penkių valandų praktiniuose grupiniuose užsiėmimuose dalyviai, taikant dailės terapijos metodus, metaforines asociatyvines korteles ir refleksijos praktikas, mokysis atpažinti savo emocijas bei poreikius, stiprinti emocinį atsparumą ir pasitikėjimą savimi.

Užsiėmimų metu kuriama palaikanti bendrystės atmosfera, kurioje svarbiausia asmeninė patirtis, galimybė kūrybiškai išreikšti save ir pajusti, kad sunkumais nereikia dalytis vieniems.

Kviečiame Klaipėdos miesto tėvus ir globėjus, auginančius vaikus su negalia ir (ar) individualiaisiais poreikiais, registruotis į liepos mėnesio projekto veiklas.

Dalyvavimas programoje yra nemokamas.

Kol Jūs skirsite laiko savo emocinei gerovei, vaikais rūpinsis kvalifikuoti VŠĮ „Elgesio sprendimai“ specialistai. Kartais pakanka kelių valandų, skirtų sau, kad kasdieniai iššūkiai taptų lengviau įveikiami.

Norite užsiregistruoti? Susisiekiame: registration@muziejus.lt



Dalyvių nuotrauka redaguota su META AI



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

KVIEČIAME REGISTRUOTIS

ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK - KARTU LENGVIAU!

Skirtas stiprinti Klaipėdos miesto šeimų, auginančių vaikus su negalia ir (ar) individualiais poreikiais, emocinę gerovę bei socialinę įtrauktį.

Projekto metu Lietuvos jūrų muziejuje tėvams suteikiama galimybė atgauti jėgas dalyvaujant nemokamoje penkių dienų atokvėpio programoje, tuo metu vaikams paslaugas gali teikti VŠĮ „Elgesio sprendimai” specialistai.

REGISTRACIJOS FORMA

<https://www.muziejus.lt/lt/anketa-delfinu-terapijos-centru-si-partneriu-vsi-elgesio-sprendimai>



PROJEKTĄ ĮGYVENDINA

Lietuvos jūrų muziejus

Kodas 190464695

Adresas: Smiltynės g. 3, LT-93100, Klaipėda

Tel. +370 46490740

El. paštas: ljm@muziejus.lt

VŠĮ „Elgesio sprendimai“

Kodas 304500664

Adresas: Kalnupės g. 21-91, LT-93187 Klaipėda

Tel. +370 655 22044

El. paštas: elgesio.sprendimai@gmail.com



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



ELGESIO
SPRENDIMAI