

Gegužės 17 d., 2023



Pašto menas senjorams - įveikti vienatvę ir izoliaciją

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

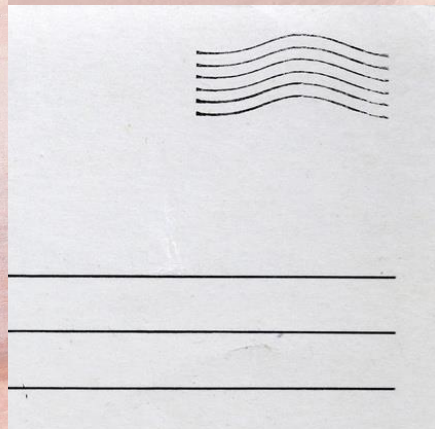


Ieva Šimaliūtė-
Gaidukevičienė,
VŠĮ EDUKACINIAI
PROJEKTAI

Sukurti mokymo programą
suaugusiųjų švietėjams,
kuria jie galėtų naudotis
mokant senjorus, kaip
susidoroti su vienatve ir
izoliacija pasitelkiant pašto
meną.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

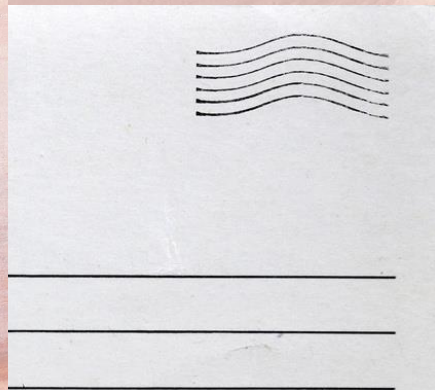




Tiesiogiai **apmokyti**
suaugusiųjų švietėjus, kurie
savo ruožtu **mokyty senjorus**
pašto meno, kaip priemonės,
padedančios įveikti vienatvę
ir izoliaciją.

<https://mailart4seniors.eu/>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Mokymai Madeiroje

Mokėme vieni kitus

**3 dalyviai iš
kiekvienos šalies**

3 dienos

Pašo meno paroda



Madeira





Graikija



Mokėme senjorus

65+

**5 senjorai iš
kiekvienos šalies**

Pašto meno paroda



Po Graikijos





Po Graikijos





Po Graikijos



<https://mailart4seniors.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1 rezultatas



**Gerosios praktikos
rinkinys (menininkų,
dalyvaujančių pašto
meno srityje)**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1 rezultatas



**Menininkai,
dalyvaujantys
pašto mene**

<https://mailart4seniors.eu/>



2 rezultatas



Mokymo programa
6 moduliai

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PAŠTO MENAS IR TVARUMAS

Mokymo
programos
modulis





Pašto menas yra
puikus įrankis
informuoti žmones
apie aplinkos
tvarumą!





PERDIRBTAS MENAS



Paplūdimiuose galima
rasti išplautų
mikroplastikų.
Perdirbtas popierius
taip pat gali būti
naudingas!

*
*
*
I modulį įtraukėme žingsnius, kaip reikia
perdirbti popierių

PERDIRBTAS POPIERIUS

Perdirbtas popierius gali būti
naudojamas kaip atvirukas
ar medžiaga kurti vokus!



Vienas iš šio projekto tikslų -
siųsti pašto meno atvirukus
kitiems

PALIEKAME PATARIMUS APIE PAŠTO MENĄ ATEITIES KARTOMS



PAŠTO MENO VEIKLOS KITAIP

Mokymo
programos
modulis





Pasto meno užsiėmimas su senjorais
Lietuvoje

Menas yra vizualus ir
sensorinis būdas senjoram
išreikšti save, jis gali padėti
sumažinti stresą, kovoti su
depresija, pagerinti savijautą
ir sužadinti prisiminimus,
kuriuos kitu atveju jie galbūt
būtų pamiršę.



UŽSIĖMIMAS SU KORTELĖMIS

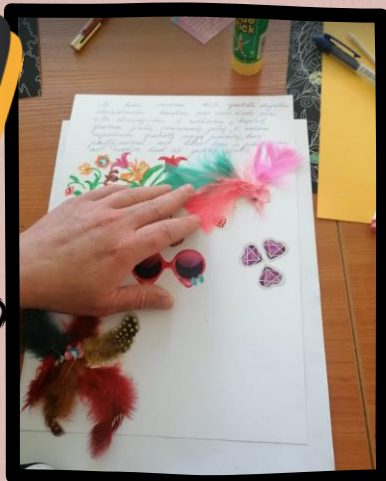


If you were to write a memoir
about yourself, how would it
start? Write the first page.

Šia veikla siekiama skatinti
bendruomeniškumą, kūrybiškumą,
dalyvavimą ir įsitraukimą. Ji padeda
pažinti kitus, pažvelgti į save iš
humoristinės pusės ir atrasti, koks
ryšys sieja jus su kitais.

Šios veiklos pagrindinis tikslas -
jamžinti prisiminimus. Norėdami tai
padaryti, dalyviai gali nusiųsti savo
kūrinį žmogui, kurio seniai nematė,
ir taip užfiksuoti šeimos istoriją. Ši
veikla leidžia pajusti, koks svarbus
esi kitiems.

ISTORI
JA





Parašykite laišką sau ir tada
papuoškite jį. Laiške galite
parašyti prisiminimą, keletą
palaikančių žodžių, bet ką, kas
jums patinka. Šį laišką
perskaitykite, kai jums bus
sunku.



LAIŠKAS
SAU



* *
VOKŲ
PUOŠIM
AS





Kiekvienas dalyvis turi savo unikalų portretą, kuris buvo sukurtas bendrai. Teigiamos emocijos garantuotos.

PORTRETŲ
KŪRIMAS





5 ŽINGSNIAI, KAD VEIKLA BŪTŲ SĖKMINGA

Pasilinksminkite ir
nestresuokite.

Stenkitės.

Nesijaudinkite, jei jūsų
kūrinys jums nepatinka. Vis
tiek dirbkite toliau, nes
nežinote, kaip kūrybos
procesas baigsis.

Pasitelkite
vaizduotę. Būkite
kūrybiški.

Būkite pozityvūs.



#MailArt4Seniors

PAŠTO MENAS IR GAMTA

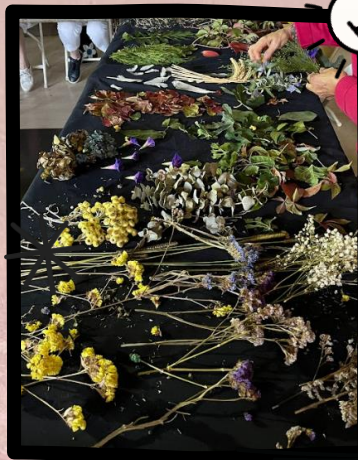
Mokymo
programos
modulis





Pašto menas ir
gamta skatina
savo kūrėjus kurti
pasitelkiant
gamtos
elementus.





ĮVARIŲ ĮGŪDŽIŲ TOBULINIM AS

kūrybiškumas,
tarpusavio
santykiai,
„komandos dvasia“
ir darbas grupėje



1 užsiėmimas

*
*
*
GAMTOS GALIA:
KŪRYBIŠKUMO
SKATINIMAS
PASITELKiant
PAŠTO MENĄ



* * 2 užsiēmimas



*
* MENAS,
GAMTA
IR
EMOCIJO
S



* KŪRYBA NAUDOJANT GAMTOS GĖRYBES IR PAŠTO MENĄ

3 užsiėmimas

📷 🐦 🌐 #MailArt4Seniors



Darbelių paroda



Salonikai, Graikija, 2022 m. spalio mėn.

AMATITINKŲ NAUDOJAMŲ TECHIKŲ IR MEDŽIAGŲ PRITAIKYMAS PAŠTO MENE

Mokymo
programos
modulis





Pašto menas yra sunkiai
suvokiama meno rūšis,
kuri iš prigimties yra
įvairesnė nei tapyba.
Kuriant paveikslus
pagrindinė priemonė yra
dažai, o kuriant pašto
meną yra naudojamos
įvairios technikos ir
priemonės.



AMATININKŲ NAUDOJAMOS TECHNIKOS - TAI TECHNIKOS ATLIEKAMOS RANKOMIS

Jos apima įvairius
pojūčius, fizinį aktyvumą,
medžiagų ir įrankių
rinkimą bei planavimą iš
anksto.

* MOKYMŲ VADOVO VAIDMUO

Daug dėmesio skirkite
žmogaus turimiems
įgūdžiams. Kuriant pašto
meną yra naudojamos pačios
paprasciausios medžiagos,
kurios galbūt iš pirmo
žvilgsnio neturi didelės
 pridėtinės vertės.

1 žingsnis



MOKYMŲ VADOVO VAIDMUO

Taikykite patyriminius
metodus, pasitelkdami
įvairius kvapus,
paviršius, temperatūrą,
spalvas.

2 žingsnis



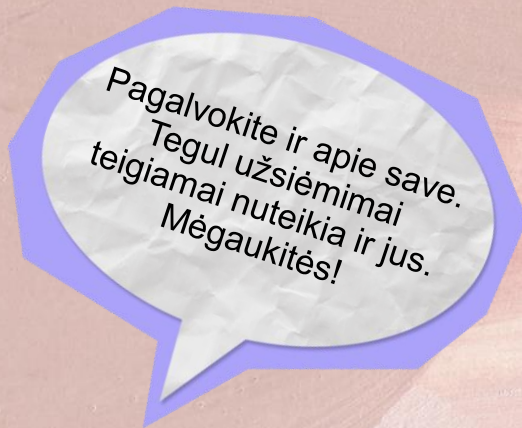
MOKYMŲ VADOVO VAIDMUO

Tyrinėkite ir atraskite
veiklas, kurios sužadintų
gerus jausmus.
Neskubėkite, įsijausti į
procesą.

3 žingsnis

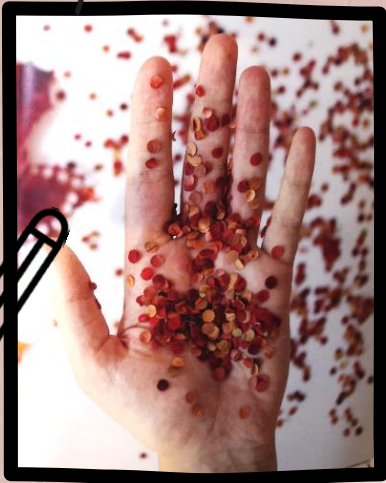


MOKYMŲ VADOVO VAIDMUO

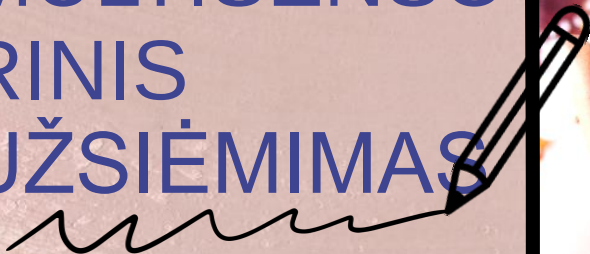


4 žingsnis

Konfeti iš pusiau
išdžiovintų medžių lapų



MULTISEN- SO RINIS UŽSIĖMIMAS



Šepečiai iš natūralių medžiagų:
plunksnų, šakelių ir kt.



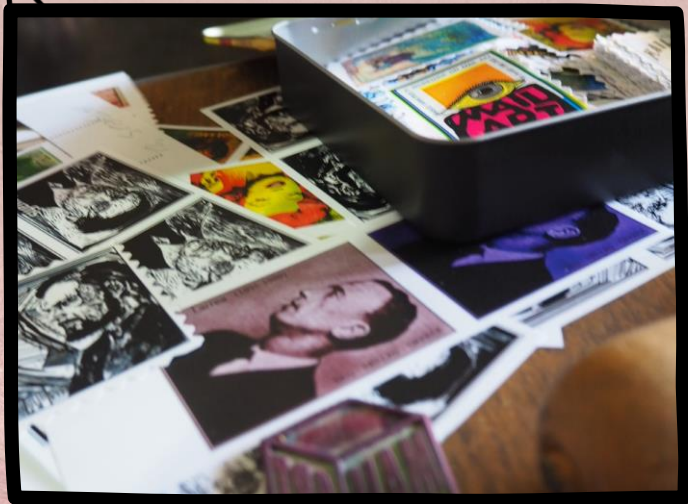
Vokas su antspaudu, padarytu iš
paparčio lapo.

Mokymų
programos
modulis



PAŠTO MENAS IR ~~ANTSPAUDŲ~~ GAMYBA



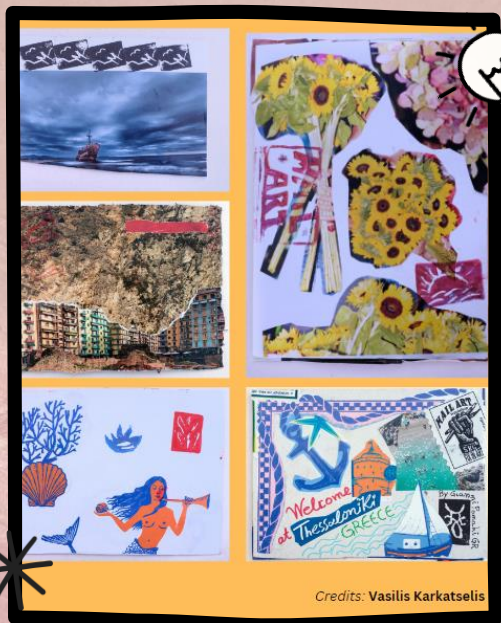


Pašto meno grožis yra atvirumas, ribų nebuvimas, tyrinėjimas ir begalinės kūrybos galimybės.

Dauguma pašto meno atstovų ilgainiui sukuria savo antspaudą kaip savo darbo vystymo rezultatą, susijusį su atviru raginimu, į kurį jie kaskart atsako.

Šiame modulyje nagrinėsime paprastą metodą, naudodami guminius antspaudus.





Credits: Vasilis Karkatselis

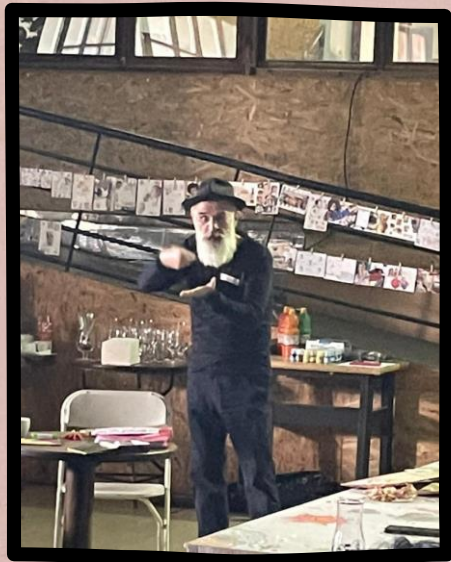


Pašto meno kūrinuose galite pastebėti netikrų pašto ženklų - meninių ženklų. Tai - ženklai, kurie atrodo kaip pašto ženklai, tačiau yra pridėti siekiant kito tikslo, kuris gali būti visoks - nuo politinio pareiškimo iki meninio prieskonio ar tiesiog dėl kūrėjo pramogos.

KODĖL ANTSPAUDAI?

1 žingsnis

SUSIGALVO
KITE TEMA,
SUSIJUSIA
SU PAŠTO
MENU.





2 žingsnis

EKSPERIMENT
UOKITE SU
ĮVAIRIAIS
LAISVOS
FORMOS
DIZAINAIS,
KURIE GALĖTŲ
IŠREIKŠTI

3 žingsnis

PASIRINKITE
VIENĄ AR
KELIAS
VIZIJAS,
KURIAS
NORĖTUME
TE
PAVERSTI



Mokymų
programos
modulis

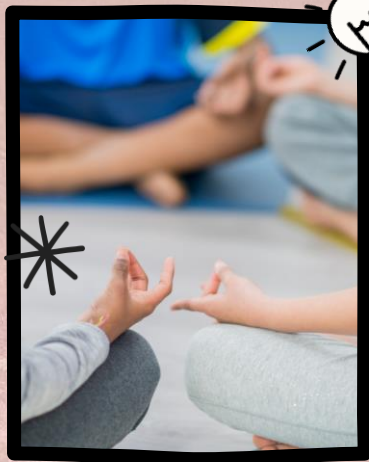
MEDITACIJA IR PAŠTO ~~MENAS~~





Šiame modulyje išsiaiškinsite, kodėl meditacija tokia svarbi kūrybiniame procese ir kaip meditacijos technikas galima pritaikyti vyresnio amžiaus asmenims skirtoje meno terapijoje, ypač pašto mene.





MENO
PSICHOLOGIJA
IR KITOS
TECHNIKOS,
SKATINANČIOS
KŪRYBIŠKUMĄ,
SOCIALINIŲ RYŠIŲ
IR SAVIRAIŠKĄ

Būkite lankstūs ir
taikykite meditaciją
įvairiuose mokymų
etapuose.





MEDITUOK ITE PRIEŠ PRASIDED ANT UŽSIĖMIM UI



*Tai gali būti puikus apšilimo
pratimas!*

* * *

MEDITUO KITE KŪRYBOS PROCESO METU



Tai gali suteikti įkvėpimo!

* * *

MEDITUO KITE UŽSIĖMI MO PABAIGO JE



Tai padės sumažinti stresą ir sužadins teigiamus
jausmus, pvz., socialinį ryšį.



[Home](#) [About](#) [Intellectual Outputs](#) [Results](#) [Partners](#) [eLearning](#)

MailArt4Seniors|

In the COVID19 pandemic: A creative MailArt training program for seniors to cope with loneliness and isolation

Project Code: 2021-I-LT01-KA220-ADU-000030408



[COURSES](#) [ABOUT](#) [CONTACT](#) [WEBSITE](#)

MailArt4Seniors

e-Learning Platform

3 rezultatas
E-mokymosi
platforma



Děkoju už děmesj!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

