

„A BELSŐ LÁTÁS FONTOSABB AZ ÉLES SZEMNÉL” KÖNYVTÁRAK AZ ESÉLYEGYENLŐSÉGÉRT

A fenti címmel szerveztünk 12 alkalomból álló programsorozatot az EFOP-3.7.3-16 „Az egész életen át tartó tanuláshoz hozzáférés biztosítása” című pályázat keretében a Látásfogyatékosok Zalaegerszegi Kistérségi Egyesületével együttműködve zalaegerszegi és a környéken élő vakok, gyengénlátók, látásfogyatékkal élők számára.

Igyekeztük a 12 alkalom tematikáját úgy összeállítani, hogy segítsük a fogyatékkal élők, jelen esetben a látássérültek könyvtárhasználatát, hozzájáruljunk a szabadidő hasznos eltöltéséhez, az egészséges élet megteremtéséhez, hogy tanácsokat adjunk a lelki és testi frissesség megőrzéséhez, és támogassuk az élethosszig tartó tanulást.

A programsorozatot 2018. októberében egy Deák Ferencről szóló előadással nyitottuk, mely a „Híres zalai személyiségeket” bemutató sorozatunk első darabja volt. Sok-sok érdekes információt, történetet hallhattak a résztvevők a „Haza bölcséről”, a foglalkozás végén pedig játékos feladatokat oldottak meg.

Novemberben Dancsné Balogh Kornélia gyógytornász, nyirokterapeuta tartott előadást. Az előadó hangsúlyozta, hogy a testi gyógyuláshoz elengedhetetlen a lelki gyógyulás, a sok testmozgás, az egészséges életmód, a belső harmónia, hit és a közösség megteremtése. Az előadás végén gyakorlati példákkal mutatta be a mozgás egészségmegőrző szerepét, közösen végeztünk egyszerűbb tornagyakorlatokat. Hangsúlyozta, hogy ezeket a gyakorlatokat rendszeresen kellene végezni!

Következő alkalommal Stefán Gábor koreográfus, balettművész interaktív, zenés színháztörténeli előadását hallhatták az érdeklődők a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház produkcióiból válogatva, melynek olyan sikere volt, hogy nyár elején ismét zenés színházi kalandra, időutazásra invitáltuk a résztvevőket. A sok-sok színházi adomával és a még több zenei bejátszással fűszerezett előadás mindkét alkalommal nagy tetszést aratott.



2019. januárjában Iványi Ildikó idegenvezető segítségével egy képzeletbeli utazásra hívtuk a jelenlévőket. A vetítettképes előadáson különösen azok a kirándulóhelyek, turistacélpontok kerültek bemutatásra, melyek a látássérültek számára is élvezhetőek, felkereshetőek (pl. a jeli arborétum, ahol akadálymentesített rész is van vakok és gyengén látók részére).

A következő összejövetelen Matyovszky Márta klinikai szakpszichológus volt a vendégünk. „Kerüljük a stresszt! Tanuljunk meg levezetni feszültségeinket!” címmel tartott nagyon hasznos, konkrét gyakorlati útmutatókkal teletűzdelt előadást. Sajnos sokunkat érinti a stressz enyhébb vagy komolyabb formája, így ismernünk kell azokat a módszereket, melyeknek segítségével megbirkózhatunk gondjainkkal, problémáinkkal. Tanács: próbáljunk naponta pár percre kiszakadni a hétköznapi monotonitásából, amikor magunkra figyelünk, magunkkal foglalkozunk, s valamilyen olyan tevékenységet végzünk, ami ellazítja, majd felfrissíti testünket és lelkünket.



A márciusi foglalkozáson a látásfogyatékosok könyvtári használatát segítő eszközöket mutattuk be. Ismertettük a könyvtárunkban megtalálható, ill. kölcsönözhető hangos könyvek széles választékát, gyakorlati bemutatót tartottunk a hangos könyvek használatáról. Bemutattuk a nagyítógép használatát konkrét példán keresztül, ill. ismertettük a képernyőolvasó szoftverek működését is.

„Étkezzünk egészségesen!” volt a mottója az áprilisi foglalkozásnak. Ehhez adott tanácsot Kőrösi Ferencné dietetikus. Nemcsak elméleti előadást hallhattak a résztvevők, hanem megkóstolhatták az előadó által készített egészséges alapanyagokból készült finomságokat is, és a résztvevők nagy öröme a megkóstolt egészséges, és nem mellesleg ízletes ételek receptjeit is megkapták.

Ezt a témát folytattuk a következő, májusi összejövetelünkön, ahol a „Zalai Dombok Kincsei”-t mutatták be az előadók - Jász Béla és felesége -, illetve kóstolót tartottak a mindenféle mesterséges adalékanyagtól mentes, természetes alapanyagból, gyógynövényekből készült termékeikből, melyek szintén hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez (gyógyszörpök, olajok, gyümölcsajtok, szárított gyógynövények, stb.).

A nyári, júliusi foglalkozás alkalmával a Tarsoly Erdélyi Mezőségért Egyesület volt a vendégünk. *Hangold a lelked zenével! A zene gyógyító ereje - valljuk mi is!* hangszerbemutatóval, közös énekléssel egybekötött népzenei előadásnak voltak részesei a jelenlévők. Nagy sikere volt!

Augusztusban Béres Katalin muzeológus előadásában Zalaegerszeg történetéről, ill. az 1930-as évek eseményeiről tudhattak meg többet a jelenlévők. Meghívott vendégünk „Zalaegerszeg - a Göcseji Hét idején” címmel az 1930-as évek Zalaegerszegét, épületeit mutatta be, ill. a Göcseji Hét című fesztiválról tartott nagyon érdekes, hangulatos előadást. Kiderült, már akkor is szerették az emberek a fesztiválokat, a közös mulatságot!

A sorozat zárásaként szeptemberben Csány Lászlót, az 1848/49-es magyar szabadságharc hőseit ismerhették meg jobban a foglalkozáson résztvevők. Az előadás a „Híres zalai személyiségeket” bemutató sorozat részeként hangzott el. Úgy gondoljuk, hogy Csány László egy kissé méltánytalanul háttérbe szorított politikusa, szereplője a magyar történelemnek, és ez az alkalom is hozzájárult ahhoz, hogy megismerjük, ill. elismerjük nagyságát, történelmi tetteit. Az előadás végén ismét játékos feladatok várták a résztvevőket. Ebben a sorozatban 2020 őszén Kisfaludi Strobl Zsigmond élete és munkássága lesz a téma. Minden alkalommal az előadásokhoz, a témához kapcsolódóan könyvajánlást is készítettünk.

Összességében elmondható, hogy az előadások, foglalkozások témájukat tekintve sokszínűek voltak, élvezetesekek, jól használható ismereteket, gyakorlati tanácsokat nyújtottak a testi és lelki egészség megőrzéséhez, eredményesen szolgálták az egész életen át tartó tanulást, a szabadidő hasznos eltöltését. Ami még szintén nagyon fontos, hogy egy jó közösségben, kellemes légkörben, kötetlen hangulatban teltek a foglalkozások (alkalmanként 30-40 fő). Úgy gondolom, hogy az előadások jól szolgálták a kitűzött célokat, mind a rövidtávú, mind a hosszú távú célokat.

A foglalkozásokon résztvevők, ill. az egyesület vezetői köszönetüket fejezték ki a könyvtárnak a sok jó és hasznos előadásért, bízva abban, hogy a későbbiekben is folytatjuk ezt a programsorozatot.

Kereki Judit

