2026 (IV KETVIRČIO) – 2027 M. NEFORMALIOJO ŠVIETIMO PROGRAMOS, SIŪLOMOS SUAUGUSIEMS ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS GYVENTOJAMS

Programos Eil. Nr.	Programos (būrelio, užsiėmimo ir kt. mokymosi veiklos) pavadinimas	Minimalus ir maksimalus dalyvių skaičius grupėje	Programos trukmė, kaina 1 asmeniui ar grupei (jei dalyviui nekainuos, rašykite „nemokama“)	Atsakingo asmens vardas, pavardė, kontaktai (kuriais galima registruotis)
1. KULTŪRINĖS/MENINĖS KOMPETENCIJOS UGDYMO PROGRAMOS				
1.1	Edukacija „Tapyba akrilu“ (Elektrėnų savivaldybės viešoji biblioteka)	20	nemokama	Rima Čepienė tel.: +370 614 53 290
1.2	Nuo spalio mėn. bus vykdomas projektas „Taškavimo menas“ (Elektrėnų savivaldybės viešoji biblioteka)	20	nemokama	Rima Čepienė tel.: +370 614 53 290
1.3	Suaugusiųjų muzikos mėgėjų programa	16	4 metai 40 eur/mėn	Elektrėnų meno mokykla elektrenu.meno.mokykla@gmail.com telef. 0 528 39816
1.4	Suaugusiųjų dailės mėgėjų programa	12	4 metai 40 eur/mėn	Elektrėnų meno mokykla elektrenu.meno.mokykla@gmail.com
1.5	Meduolių dekoravimas	12	2 val. 10 Eur/asmeniui	registracija bendruoju el.paštu rastine@epmc.lt pasiteiravimui Daiva Strakšienė, tel. +37067361659
1.6	Šviečiantis moliūgų parkas	neribojama	nemokamai	Be registracijos, informacija https://www.facebook.com/EPMC.LT arba www.epmc.lt
1.7	Dramos kolektyvas Vievio teatras“	-	Nemokama	Režisierius Vytautas Mikalauskas 0 618 26555

1.8	Neįgaliųjų ansamblis „Ievaras“	-	Nemokama	Vadovė Gražina Barzdaitienė 0 618 26555
1.9	Kamerinis choras „Con moto“	-	Nemokama	Vadovė Audronė Stepankevičiūtė 0 618 26555
1.10	Senjorių choras „Sesės dainoje“	-	Nemokama	Vadovė Rita Kraucevičiūtė 0 618 26555
1.11	Moterų choras „Vieva“	-	Nemokama	Vadovė Rita Kraucevičiūtė 0 618 26555
1.12	Kaimo kapela „Pylimėlis“	-	Nemokama	Vadovė Onutė Nenartavičienė 060472728
1.13	Elektrėnų Trečiojo amžiaus universiteto Kultūros ir menų fakultetas	neribojama	Renginiai pagal pusmečio veiklos planą: https://www.espc.lt/wp-content/uploads/2026/10/TAU_2026_10-12_VP.pdf	Kuratorė Ala Pupininkienė (Elektrėnų švietimo paslaugų centro metodininkė) Tel. Nr. +370 528 39826 El. p.: ala.pupininkiene@espc.lt
1.14	Mėgėjų muzikinio suaugusiųjų NŠ ugdymo programa	Neribojama. 1 dalyviui dvi ndividualios pamokos per savaitę	4 m. 1 asmeniui 40 eurų už mėnesį	Adelė Kasputienė +370 682 45066 pavaduotoja.vmm@gmail.com rastine@vmm.elektrenai.lm.lt
1.15	Tęstinio muzikinio suaugusiųjų NŠ ugdymo programa (programa skirta baigusiems mėgėjų muzikinio NŠ ugdymo programą)	Neribojama. 1 dalyviui dvi ndividualios pamokos per savaitę	4 m. 1 asmeniui 40 eurų už mėnesį	Adelė Kasputienė +370 682 45066 pavaduotoja.vmm@gmail.com rastine@vmm.elektrenai.lm.lt
1.16	Mėgėjų dailės suaugusiųjų NŠ ugdymo programa	8-16 dalyvių. Šešios pamokos per savaitę	4 m. 1 asmeniui 40 eurų už mėnesį	Adelė Kasputienė +370 682 45066 pavaduotoja.vmm@gmail.com rastine@vmm.elektrenai.lm.lt
1.17	Atviros veiklos Dailės ir muzikavimo diena	Neribojama	5 val. Nemokama	Adelė Kasputienė +370 682 45066

	(birželio mėn.)			pavaduotoja.vmm@gmail.com rastine@vmm.elektrenai.lm.lt
1.18	Tapybos pleneras suaugusiesiems	Neribojama	Nemokamas, savos priemonės	Adelė Kasputienė +370 682 45066 pavaduotoja.vmm@gmail.com rastine@vmm.elektrenai.lm.lt
2. FIZINIO AKTYVUMO UGDYMO PROGRAMOS				
2.1	Linijinių šokių kolektyvas „VievioLin“	-	Nemokama	Vadovė Nijolė Anskaitienė 0 618 26555
2.2	Linijinių šokių kolektyvas „VievioLin TAU“	-	Nemokama	Vadovė Gema Volodkienė 0 618 26555
2.3	Fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai savivaldybės gyventojams (18–64 m.)	Apie 15 asm.	3 mėn., nemokamai	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
2.4	Fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai savivaldybės gyventojams (18–64 m.) (nuo 65 m.)	15-30 asm.	3 mėn., nemokamai	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
2.5	Mankštų ciklų organizavimas vandenyje (baseine) lėtinių neinfekcinių ligų riziką patiriantiems asmenims (Elektrėnuose)	15 asm.	10 mėn.	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
2.6	Fizinio aktyvumo skatinimas asmenims, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (Elektrėnuose ir Vievyje)	15 asm.	10 mėn.	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
2.7	Elektrėnų Trečiojo amžiaus universiteto Sveikos gyvensenos ir dvasinio tobulėjimo fakultetas	neribojama	Renginiai pagal pusmečio veiklos planą: https://www.espc.lt/wp-content/uploads/2026/10/TAU_2026_10-12_VP.pdf	Kuratorė Lina Živulskienė (Elektrėnų švietimo paslaugų centro metodininkė) Tel. Nr. +370 528 39826 El. p.: lina.zivulskiene@espc.lt

3. SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO PROGRAMOS

3.1	Meno terapija suaugusiems „Laikas sau: emocinė gerovė ir savitarpio pagalba tėvams“	10	10 susitikimų (su galimybe pratęsti) 2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.2	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Pažink save – atrask tai, kas gyvenime svarbiausia“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.3	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Mano ribos – mano saugumas ir pagarba sau“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.4	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Suprask pyktį – rinkis pagarbų elgesį“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.5	Vieno vakaro grupinė konsultacija moterims „Mano vidinė stiprybė: psichologinis atsparumas ir vidiniai resursai“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.6	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Bendravimo galia. Kaip kurti sveikus ir pagarbius santykius“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.7	Nuo gruodžio mėn. grupinė konsultacija „Pasitikiu savimi: kaip įveikti sunkumus?“	neribojama	3 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt

				pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.8	Grupinė konsultacija „Aš ir mano galimybės“	neribojama	3 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.9	Grupinė konsultacija „Kas man svarbu gyvenime ir santykiuose“	neribojama	3 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.10	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Ar stebuklai būna tik per šventes?	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.11	Vieno vakaro grupinė konsultacija moterims „Kai leidžiu sau būti savimi“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.12	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Vaikas, ekranas ir realus pasaulis: kaip padėti vaikui netapti priklausomam? “	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.13	Vieno vakaro grupinė konsultacija „Ribos, kurios suteikia saugumą: tėvystės praktika be riksmų ir nuobodžiavimo“	neribojama	2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118

3.14	Mokymai tėvams ir globėjams „Atjauta ir dėmesingumu grįsta tėvystė (kai tėvystė tampa nelengvu iššūkiu)“	10	8 susitikimai, 2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.15	Mokymai tėvams ir globėjams „Paauglystės iššūkiai: kaip susitarti su paaugliu?“	15	10 susitikimų, 2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.16	Sėkmingos tėvystės mokymai tėvams, auginantiems vaikus nuo 0 iki 14 m.	10	5 susitikimai 2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.17	Bendratėvystės mokymai tėvams	10	5 susitikimai 2 val. nemokama	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt pasiteiravimui Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
3.18	Vaiko globos viešinimas Elektrėnų „Versmės“ gimnazijoje	15-30	Nemokama	Laima Jaruševičienė, el. p. laima.jaruseviciene@soc.elektrenai.lt Erika Stropienė el. p. erika.stropiene@soc.elektrenai.lt
3.19	Vaiko globos viešinimas, įgyvendinant bendrą visos Lietuvos globos viešinimo akciją	30-80	Nemokama	Daiva Bartosevičiūtė el. p. daiva.bartoseviciute@soc.elektrenai.lt
4. PSICHOLOGINIŲ ŽINIŲ PLĖTROS PROGRAMOS				

4.1	Emocinio raštingumo paskaita (ekstremalių situacijų metu sau ir kitiems pirmoji psichologinė pagalba)	20	4 val. (galimas skaidymas dvi dienas po 2 val.)	LRK draugijos vadovė Rasa Kulevičienė, te. Nr. 060070703
4.2	Baziniai savižudybių prevencijos mokymų organizavimas savivaldybių gyventojams	Iki 15 asm.	3-4 val. Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
4.3	Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo savivaldybėse organizavimas grupėms	Minimalus 3-6 Maksimalus 12 asm.	6-8 val. Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
4.4	Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimas individualios konsultacijos	Individualios	Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
4.5	Priklausomybės konsultantų paslaugų teikimo savivaldybėse organizavimas individualios konsultacijos	Individualios	Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
4.6	Mindfulness ir kognityvinės elgesio terapijos ciklai širdies ir kraujagyslių ligų riziką patiriantiems asmenims	Iki 12 asm.	Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
4.7	Miško terapijos ciklai vidutinio amžiaus moterims patiriančioms lėtinių neinfekcinių ligų riziką	Iki 12 asm.	Nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
5. KOMPIUTERINIO RAŠTINGUMO KOMPETENCIJŲ PLĖTROS PROGRAMOS				
5.1	Naudojimosi informacinėmis technologijomis konsultacijos ir paskaitų organizavimas Elektrėnų Trečiojo amžiaus universiteto studentams	neribojama	Renginiai pagal pusmečio veiklos planą: https://www.espc.lt/wp-content/uploads/2026/10/TAU_2026_10-12_VP.pdf	Kuratorė Akvilė Kananavičiūtė (Elektrėnų švietimo paslaugų centro metodininkė) Tel. Nr. +370 528 39826 El. p.: akvile.kananaviciute@espc.lt
6. SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS				
6.1.	Pirmosios pagalbos 6-ių praktikos įgūdžiai	Iki 20	2 val.	LRK draugijos vadovė Rasa Kulevičienė, tel. Nr. 060070703

6.2	Burnos higienos užsiėmimai, skirti suaugusiems asmenims	10-15 asm.	Vienkartinis užsiėmimas, nemokamai	Lina Pulauskienė lina.pulauskiene@elektrenuvsb.lt
6.3	Sveikos mitybos įgūdžių formavimo ir skatinimo užsiėmimai, skirti suaugusiems asmenims	10-15 asm.	Vienkartinis užsiėmimas, nemokamai	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
6.4	Traumų prevencijos skatinimo užsiėmimai skirti suaugusiems asmenims	Apie 20 asm.	Vienkartinis užsiėmimas, nemokamai	Livija Kierė livija.kiere@elektrenuvsb.lt
6.5	Užkrečiamųjų ligų prevencijos skatinimo ir supratimo apie mikroorganizmų atsparumo antimikrobinėms medžiagoms didinimo praktiniai užsiėmimai, paskaitos	15 – 20 asm.	Vienkartinis užsiėmimas, nemokamai	Julė Ramanauskaitė jule.ramanauskaite@elektrenuvsb.lt
6.6	Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijos užsiėmimų ciklai	12 – 14 asm.	Tęstinė 2 mėn. veikla, nemokamai	Julė Ramanauskaitė jule.ramanauskaite@elektrenuvsb.lt
6.7	Gyvenimo būdo kokybės gerinimo kompleksiniai užsiėmimų ciklai vyresnio amžiaus asmenims, patiriantiems rizikos sveikatai veiksnius	Iki 15 asm.	Tęstinė 4 mėn. veikla, nemokamai	Julė Ramanauskaitė jule.ramanauskaite@elektrenuvsb.lt
7. KALBŲ MOKYMOSI PROGRAMOS				
7.1	Lietuvių kalba užsieniečiams	6-12 asmenų	40 astr. val. 275 Eur/1 asmeniui	registracija bendruoju el.paštu rastine@epmc.lt pasiteiravimui Daiva Strakšienė, tel. +37067361659
7.2	Lietuvių kalbos šnekamosios ir pagrindų mokymas atvykusiems, integracija	Iki 15	2 val. du užsiėmimai per mėnesį, mokymai trunka puse metų	LRK draugijos vadovė Rasa Kulevičienė, tel. Nr. 060070703
8. KARJEROS KOMPETENCIJŲ PLĖTROS PROGRAMOS				
8.1	Gydomojo masažo specialistų, masažuotojų stažuotės profesinės kvalifikacijos tobulinimas	2-10 asmenų	Nuo 18 akad. val. iki 72 akad. val.	registracija bendruoju el.paštu rastine@epmc.lt

			Nuo 100 Eur iki 370 Eur	pasiteiravimui Daiva Strakšienė, tel. +37067361659
8.2	Karjeros renginys visiems ieškantiems darbo, planuojantiems persikvalifikuoti ar svajojantiems apie naujas karjeros galimybes: STIPRUS REGIONAS - VIETINIŲ KŪRINYS. Dalyvauja stipriausi Elektrėnų-Kaišiadorių regiono darbdaviai.	~100 asmenų	nemokamai	Be registracijos, informacija https://www.facebook.com/EPMC.LT arba www.epmc.lt
8.3	Karjeros specialistų kvalifikacijos renginys „DAUGIAU NEI PROFESIJA: kompetencijos, kuriančios vertę darbo rinkoje“. Kompetencijų tobulinimo renginys su praktinėmis dirbtuvėmis	~100 asmenų	nemokamai	Be registracijos, informacija https://www.facebook.com/EPMC.LT arba www.epmc.lt
9. PILIETIŠKUMO IR TEISINIŲ ŽINIŲ PLĖTROS PROGRAMOS				
9.1	Elektrėnų Trečiojo amžiaus universiteto Žmogaus socialinės aplinkos, kraštotyros ir turismo fakultetas	neribojama	Renginiai pagal pusmečio veiklos planą: https://www.espc.lt/wp-content/uploads/2026/10/TAU_2026_10-12_VP.pdf	Kuratorė Vida Pranckevičienė (Elektrėnų švietimo paslaugų centro metodininkė) Tel. Nr. +370 528 39826 El. p.: vida.pranckeviciene@espc.lt
10. APLINKOSAUGOS IR TVARUMO PROGRAMOS				
10.1				
11. ŠEIMOS IR TĖVYSTĖS KOMPETENCIJŲ PLĖTROS PROGRAMOS				
11.1	Atjauta ir dėmesingumu grįsta tėvystė (kai tėvystė tampa nelengvu iššūkiu)	8-12	Nemokama	Registracija telefonu: +370 683 96 118 https://docs.google.com/forms/d/1R9hWcMfQlG3YshZOFHmEHsA3JkUCYh6iZ37yBRuVCnY/viewform?edit_requested=true pasiteiravimui Ingrida Puronienė, Tel. Nr. 052839784

12. PRAKTINIŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMOS				
12.1	Siuvimo kursai	5 asmenys	40 astr.val. 260 Eur/1 asmeniui	registracija bendruoju el.paštu rastine@epmc.lt pasiteiravimui Daiva Strakšienė, tel. +37067361659
12.2	Izoliuotojo skardininko kursai	5 asmenys	80 val. 500 Eur/ 1 asmeniui	registracija el.paštu zivile.gomiene@epmc.lt pasiteiravimui Živilė Gomienė, tel. +37069845911
12.3	Elektriko kursai	4 asmenys	93 val. 1041,83 Eur/ 1 asmeniui	registracija el.paštu zivile.gomiene@epmc.lt pasiteiravimui Živilė Gomienė, tel. +37069845911
12.4	Civilinės saugos mokymai	Tiek kiek surenka. Grupė ir vieta iki 100 asmenų	2 va.	LRK draugijos vadovė Rasa Kulevičienė, tel. Nr. 060070703