

**Denumirea Serviciului: Biblioteca Bucătăriei
Biblioteca Publică Raională „Vasile Alecsandri”, Telenești
Perioada de implementare: 2017-2018**

Argument:

În ultimii ani factorii care ne influențează sănătatea sunt din ce în ce mai nocivi și mai agresivi. Dacă poluarea ne afectează sănătatea cu sau fără voia noastră, alimentația nesănătoasă, ține de noi înșine, de educația primită. Conform unui sondaj publicat pe <http://consulting.md/rom/statistici-si-publicatii/ce-inseamna-modul-sanatos-de-viata-la-moldoveni> doar 15% din respondenți, în special tineri, de 16 - 29 de ani afirmă că un mod sănătos de viață înseamnă, să mănânci sănătos, să dormi cel puțin 7 ore pe noapte și să nu fumezi. Alimentația corectă în anii de școală ar face ca populația adultă să fie sănătoasă. În prezent, adulții din R. Moldova, la o vârstă tânără, de 25-30 de ani, acuză maladii cronice, transformate apoi în formațiuni maligne cu un pronostic nefavorabil (sursa: <http://www.jc.md/ce-mananca-elevii-moldoveni-2/> . Peste un miliard de persoane adulte sunt supraponderale, iar alte 300 de milioane sunt obeze - arată un raport al Organizației Mondiale a Sănătății, care atrage atenția asupra modului nesănătos în care ne hrănim majoritatea dintre noi. - See more at: http://www.romania-actualitati.ro/educatia_alimentara_trebuie_sa_inceapa_acasa-68111#sthash.AnBglrW2.dpuf

Biblioteca Bucătăriei, are ca scop dezvoltarea deprinderilor de alimentare sănătoasă la tinerii din or. Telenești, conștientizarea importanței alimentării echilibrate și sanatoase, responsabilizarea socială pentru adoptarea modului sănătos de viață în comunitatea teleneșteană. În cadrul acestui serviciu cetățenii, în special tinerii vor avea posibilitate să se informeze referitor la alimentarea sănătoasă la orice vîrstă, dar și să se antreneze practic, îndrumați de specialiști cum să prepare mîncare sănătoasă.

Obiective și activități:

Nr	Obiectivul si denumirea activităților planificate	Perioada desfășurării	Responsabili	Rezultate așteptate
1.	Obiectiv 1: Crearea în Biblioteca Publică Raională ”Vasile Alecsandri”a condițiilor adecvate pentru organizarea și desfășurarea activităților practice în cadrul serviciului nou BIBLIOTECA BUCĂTĂRIEI	2017	Maria Furdui Aurelia Dobjanschi	
2.	Obiectiv 2: (Implementarea serviciului) Promovarea interactivă sub îndrumarea specialiștilor în bucătărie, sănătate a comportamentelor alimentare sănătoase adecvate sănătății fizice și psihice a			Parteneriat cu medicii igienişti Centrul Sănătate Publică

	tinerilor			
3.	Obiectiv 3: (Diseminarea succeselor și bunelor practici) Dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare între tineri - părinți - profesori - comunitatea locală în asigurarea unei poziții civice conștiente de alimentare sănătoasă;			
4.	Obiectivul 4: (include promovarea și acoperire media) Promovarea noului serviciu și al impactului în comunitate			
<i>Activități principale</i>				

Nr.	Denumirea activității	Obiective	Perioada desfășurării	Responsabili	Rezultate așteptate
1.	<u>Sedința 1</u> Legumele de iarnă. Proprietățile lor și impactul lor asupra sănătății noastre .	Întâlnirea cu un specialist; remedii din legume; prepararea unei salate din cartofi cu praj.	25.01.2018	Grabovschi L. medic igienist Josan Elena	
2.	<u>Sedința 2</u> Proprietățile curative ale ridichii negre.	prepararea unei salate din ridiche, varză, morcov; prepararea unui soc din cartofi, praj, morcov, ceapă, ceapă de tomate.	23.02.2018	Josan Elena Musaelean R.	
3.	<u>Sedința 3</u> Vitaminele și rolul lor.	Menținerea sănătății la început de primăvară; întâlnirea cu un specialist.	22.03.2018	Zavorot G. medic igienist Dobjanschi A.	
4.	<u>Sedința 4</u> Pregătirea către Sfintele sărbători de Paști	Informații despre tradiții. Încondeerea ouălor cu ajutorul vopselei naturiste	26.04. 2018	Josan Elena	

		(coajă de ciapă, sfeclă roșie, varză roșie); prepararea unor biscuiți, cornișoare.		Musaelean R.	
5.	<u>Sedința 5</u> Urzica ca remediu și aliment foarte delicios și de folos.	Informații. Prepararea unui sos din urzici	24. 05 .2018	Grabovschi L Josan Elena	
6.	<u>Sedința 6</u> Cireșele	Informații despre cireșe. Proprietăți curative. Prepararea varzărilor cu cireșe	21.06. 2018	Musaelean R Josan E.	
7.	<u>Sedința 7</u> Verdeața. Miracolul legumelor - remediu pentru sănătatea noastră	prepararea unei salate verzi din varză, ceapă, pătrunjel, stevie, mărar, castravete	26.07.2018	Grabovschi L Dobjanschi A. Josan Elena	
8.	<u>Sedința 8</u> Beneficiile fructelor proaspete și utilizarea lor în alimentație	Prepararea sucului din mere, pepene verde	30.08.2018	Zavorot Galina Josan Elena	
9.	<u>Sedința 9</u> Strugurii – proprietăți curative și remedii pentru sănătate	Informații despre struguri. Suc din struguri	26.10.2018		
10.	<u>Sedința 10</u> Bostanul- beneficiu deosebit în alimentație și rețete delicioase.	Informații utile. Prepararea unei tarte cu bostan.	29.11.2018		
11.	<u>Sedința 11</u> Arsenal bogat de vitamin pentru organismul nostru - nucile	Informații utile și interesante. Proprietățile miraculoase ale nucilor pentru sănătate	20.12.2018		
12.	<u>Sedința 12</u> Pregătirea către sărbătorile de iarnă Amenajarea festivă a mesei de sărbătoare	Informații captivante despre tradițiile de iarnă.	27.12.2018		

		Sfaturi utile pentru amenajarea mesei festive			
--	--	--	--	--	--

Beneficiari:

- *Principalii beneficiari vor fi tinerii in virsta de 16-21 ani, pina la 200 persoane (70% fete si 30 baieti) din Telenesti si satele invecinate, care in cel mai apropiat timp vor deveni persoane independente si vor fi obligati sa-si asigure singuri alimentatia corecta si modul de viata. Beneficiarii directi sunt parintii acestor tineri si familiile lor, peste 500 de persoane, care vor avea posibilitate să asiste la orele teoretice, dar si practice alaturi de copiii lor, profesorii titulari ai disciplinei optionale “Educatie pentru sanatate”, minim 20 persoane din raion, cu care se vor organiza instruirii în domeniu; cetățenii din oraș, utilizatori ai bibliotecii, care vor avea posibilitate să împrumute diferite cărți la tema serviciului, instrumente de bucătărie, să învețe să prepare diferite bucate, îndrumați de bucătari cu experiență. Instituțiile medicale vor participa în acest serviciu ca parteneri, dar și vor beneficia în rezultatul îmbunătățirii sănătății tinerilor , care se vor alimenta mai sănătos. Alimentarea sănătoasă este o responsabilitate socială, iar APL va beneficia în rezultatul serviciului prin rezolvarea unor obiective importante de realizarea cărora este responsabilă.*

Parteneri:

- *Consiliul Raional Telenești*
- *Biblioteca Publică Raională "Vasile Alecsandri"*
- *Centrul de Sănătate Telenești*
- *Direcția Generală Educație Telenești*

Impactul deziderat:

- *Peste 100 de adolescenți și tineri sunt informați și acceptă modul de alimentație sănătos;*
- *Peste 20 de lecții practice de pregătire a bucatelor sănătoase;*
- *Comunitatea recunoaște biblioteca ca actor valoros în educația pentru sănătate*

Durabilitate:

*APL și a principalii actori comunitari vor susține acest model de promovare a modului sănătos de alimentare
Spațiul unde se realizează serviciul va fi întreținut din bugetul local și donații de la cetățeni;
Activitățile practice vor fi acoperite din fondul creat special din activitățile de fundraising..
Vor fi specializate mai multe persoane din biblioteca pentru a susține activitățile din cadrul serviciului;
Vor fi diversificate grupurile care vor beneficia de serviciu astfel, încât să acopere cât mai multi cetățeni.*

Biblioteca va identifica potențiali donatori și finanțatori pentru a moderniza în continuare Biblioteca Bucătăriei și a menține interesul de implicare a publicului în acest serviciu.

Resurse:

- **Umane:** 2 bibliotecari, 1 medic igienist, 10 voluntari
- **Informaționale:** Recomandări pentru monitorizarea sănătății la persoanele în etate; Remedii naturiste pentru maladii specifice persoanelor în etate; Aspecte psihologice în susținerea persoanelor în etate.
- **Fizice:** Spațiul, mobilierul, echipamentul electronic (2 computere, proiector, aparat foto, imprimantă), tehnologiile oferite de bibliotecă; echipamentul medical oferit de centrul medicilor de familie, produse de patiserie, plante medicinale, miere, fructe oferite de beneficiari.
- **Financiare pentru:**
 - funcționarea internetului: 400 lei din partea APL;
 - achiziționarea medicamentelor și accesoriilor care vor fi utilizate în activități: 500 lei din partea Centrului medicilor de familie;
 - pliante informaționale: 200 de lei din contul bibliotecii;
 - valoarea muncii depuse de bibliotecar, medic, asistenții sociali: 20 lei/h x 100 ore = 2000 lei

Echipa de implementare a Serviciului Modern:

1. Maria Furdui, vice președinte AO CMEIC;
2. Ludmila Grabovschi, medic igienist, Centrul Sănătate Publică Telenești;
3. Elena Josan, bibliotecar;