



## Üleriigilised raamatukogupäevad

### "Kohtume raamatukogus"

20.–30. oktoobrini 2023

- Tänavune teema-aasta on pühendatud liikumisele. Üleskutse "Hakkame liigutama" kehtib nii füüsilise kui ka vaimu ergutamise kohta.
- Ütlus „terves kehas terve vaim” – tuletab meelde, –et liikumine turgutab ka vaimu! Teadmine on jõud!
- Veelgi suurepärasema vaimuteravuse annab aga lisaks liikumisele ka raamatute lugemine. Mõlemad tegevused, nii liikumine kui ka raamatutest teadmiste ammutamine ja meele lahutamine teevad tuju kohe heaks.
- Liikumist ja sporti leiab ka raamatukaante vahelt. Õpetused liikumiskultuurist, treeningjuhendid, spordiromaanid või sportlaste elulood innustavad endagi keha diivanilt püsti ajama. Nii mõnigi kirjamees ei ole ära põlanud jooksutosse või suuski ja on hiljem oma liikumISRõõmu värssidesse või romaanidesse vorminud.
- Raamatukogudes korraldatakse kohtumisõhtuid erinevate elualade inimestega. Käesoleval liikumisaastal võib raamatukogus kohata sportlasi ja matkaselle, kuulata liikumist ja tervislikke eluviise harrastavate inimeste soovitusi, ikka selleks, et pöörduksime kõik liikumisusku. Liikumise “kõrvalnähtudena” on täheldatud head tuju, paremat tervist ja ladusamalt edenevat vaimutööd. Nii saab raamatukogus kuulata ka meditsiinitöötajate, vaimse tervise edendajate, tegevusterapeutidega treenerite kogemusi.
- Raamatukoguhoidjate füüsiline aktiivsus sai uue hoo sisse raamatukogude aastal toimunud üle-eestilise tantsuaktsiooniga „Raamatukogude aastal tantsuga“ ja raamatukogudesse viivate rattamatkadega Viljandimaal. Tartu Linnaraamatukogu on liikumisaastale pühendanud mängu, mis annab võimaluse tutvuda linnaruumis erinevate kirjandusega seotud paikadega,

Elva kandis jalutatakse giidist raamatukoguhoidjaga ja Tallinnas sõidab kevadest sügiseni raamatukogu jalgratas „Raamat paneb rattad käima“.

- Ka raamatud liiguvad üle Eesti – raamatukogude ühine **laenusplatvorm MIRKO** pakub enam kui miljonile teosele võimaluse oma **koduraamatukogudest uutesse kodusesse liikuda**.
- Raamatukogupäevade ajal toimub kogu riigis **palju erilaadseid ettevõtmisi, andes hea põhjuse hoida nii vaimu kui ka keha vormis, liikuda ühelt ürituselt teisele**. Kui oma raamatukogust ei ole võimalik lahkuda, **saab teha ka kontorivõimlemist või hoolitseda raamatukogu aia või sissepääsutee korrashoiu eest – kasvav muru, langevad puulehed ja lumi annavad selleks suurepärase võimaluse**. Lihtsaim viis oma **liikumisvaegust vähendada on tulla tööle ja minna koju jalgsi või jalgrattal, kasutada lifti asemel treppe ja pidada jalutus-koosolekuid**. Pärast väsitavat töönädalat ei tohi unustada **saunas tervise turgutamist, sest lisaks liikumisaastale on käimas ka sauna-aasta**. Endine tippspordlane Saskia Alusalu on Postimehele antud intervjuus öelnud nii: ”Me peamegi propageerima seda, et liikumine on hädavajalik ...iga liikumine on liikumine. Nii jalgsi käimine, kodu koristamine, kui ka näiteks mänguväljakul lapsega tegutsemine. Tegelikult on küsimus selles, kas sa jaksad nii vaimselt kui ka füüsiliselt – et elukvaliteet oleks parem.”
- Kutsume kõiki raamatukoguhoidjaid üles olema liikuva tervislike eluviiside tutvustajad ja järgijad. Kõike seda **saab teha nii raamatuväljapanekute, kohtumisõhtute, kirjanduslike liikumismängude ja ka isikliku eeskuju kaudu**.
- **Üleriigilised üritused**
- 11. oktoober Võistluse „Infootsing internetis“ eelvoor
- 20. oktoober Raamatukogupäevade avamine Jõgeva Linnaraamatukogus/põhikoolis
- 23. oktoober Eesti raamatu päev
- 25. oktoober Infokirjaoskuse päev Võistluse „Infootsing internetis“ lõppvoor
- 26. oktoober XVI teadus- ja erialaraamatukogude päev Riigikogu konverentsisaalil
- 30. oktoober XXIII maaraamatukoguhoidja päev Valgjärve külakeskuses Põlvamaal