

# Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 82  
2021 gegužė

*Pavasariui šiais metais teko sunkiai brautis pas mus – vis puolė krušos, sniegas, žvarbus vėjas... Tačiau įveikusi kliūtis bundanti gyvybė pamažu džiugino besiskleidžiančiais žiedais, paukščių giesmėmis, sprogtančiais pumpurais, pražydusių klevų žaluma. Ir štai pagaliau sušilo, viskas sužydėjo, sučiulbėjo. Man regis, taip ir mes veržiamės vienas link kito pro šių metų sunkumus, baimes, įtampas, nuovargį, bandydami išsaugoti tai, kas mums svarbiausia.*

*Vis daugiau lankytojų pasiskiepija ir grįžta į Centrą. Džiugu susitikti, pamatyti, kaip pasikeitėme, gal kiek sustorėjome (net ir mūsų Šarka šiek tiek sustorėjo). Su kai kuriais lankytojais nesimatėme visus metus, kai kuriuos matėme tik per kompiuterio ekraną ar telefone girdėjome tik balsą. Laukiame nesulaukiame apribojimų pabaigos. Jau visi truputį pavargome laikytis ir išlikti budrūs, atsakingi. Suvaržymai nebegali sustabdyti mūsų noro susitikti, bendrauti, kurti, tad radome įvairiausių būdų būti kūrybingi ir saugiai dalyvauti mėgstamose veiklose. Tačiau buvo ir vis dar yra iššūkių... Kiekvieno iš mūsų širdis laukia ir trokšta dalintis bent trupučiu šilumos, palaikymu, supratimu, padrąsinimu, kad vėl pražystume šypsenomis, ir nesvarbu, kad kaukės jas dar kurį laiką slėps ir dar reikės kantriai laikytis visų saugumo reikalavimų ir paisyti apribojimų.*

*Šarka pasistengė aplankyti kuo daugiau lankytojų, darbuotojų ir pasidalinti, kuo gyvenome šiuo laikotarpiu, kokių džiaugsmų patyrėme. Nors Centras atrodo šiek tiek prtilęs ir ištuštėjęs, bet iš tikrųjų – labai gyvas. Apie tai ir dalinamės. Tikiuosi, Šarkos atneštos naujienos nuskaidrins mūsų kasdienybę, sušildys, o gal privers nusišypsoti ir drąsiai imtis naujų iniciatyvų.*

*Linkiu malonaus skaitymo!  
direktorės pavaduotoja Sigita*





## AR ŽINOTE, KAIP ŠARKA KASKART RUOŠIASI SKRISTI PAS JUS?

Jau 82-ą kartą Šarka atplasnajo pas Jus. Prieš skrisdama ji kiekvieną kartą keletą savaičių ruošiasi, puošiasi, o tam turi ne vieną pagalbininką.

Nuo ko gi prasideda pasirengimas?

Pirmiausia turi kilti minčių, apie ką pranešti, ką pasakoti, kuo pasidžiaugti ir pan. Kad gimtų koks nors straipsnis, kartais tiesiog reikia pamatyti, kieno akys žiba darant kažką gražaus ir gero Centre, ateiti (per karantiną paskambinti), prisėsti ir pasikalbėti apie tai, kas įdomu būtų kitiems paskaityti, daugiau sužinoti. Kartais reikia ir padrąsinti, paskatinti ir duoti laiko pabrąndinti mintį, pamankštinti ranką ir plunksną ar kompiuterio klaviatūrą. Gautą straipsniuką visai dar reikia apžiūrėti, ar ko netrūksta: pavadinimo, parašo ir t. t. O tada jau Šarkelę išsiųsti, kad gerai jai pakedentų plunksnas.

## Kas kedena Šarkos plunksnas?

Ogi aš, Margarita, nematoma Centro savanorė. Kas kart, kai Sigita rengia Šarkelę naujam skrydžiui, gerai jos plunksneles pakedenu. Mudvi taip vadiname straipsnių kalbos redagavimą, o save – Šarkiene ir Margašarka. Taigi jūsų, mieli autoriai, žurnalistai ir korespondentai, tekstus visai gražinu: valau, taisau ir lyginu, paprastai tariant, pagerinu. Visa tai, kad jie skaitytojus pasiektų tvarkingi, aiškūs ir malonūs skaityti.

Tokį darbą dirbantys žmonės yra kalbos redaktoriai. Be mūsų neapsieina nei knygų, nei straipsnių rašytojai, nei įstatymų leidėjai, nei vertėjai, net trumpiausieji tekstai, pavyzdžiui, reklamos (jei jų autoriams rūpi gera kalba), – ir tos praeina pro mūsų akių filtrus. Kita akis gali geriau pamatyti tai, ko nemato pats rašytojas. Ką ir kaip mes darome? Labai atidžiai ir ne po kartą skaitome tekstą, pataisome gramatikos, skyrybos ir rašybos klaidas, pastebėję nesklaidžių, nerišlių minčių, logikos ar aiškumo trūkumų, stiliaus kliuvinių, perdėliojame žodžius, kartais visai kitaip perrašome sakinį. Mums būtina labai gerai išmanyti kalbos plonybes, kilus abejonių, atsakymų ieškoti įvairiausiuose žodynuose, tartis su įvairių sričių žinovais, o svarbiausia – turėti kalbos ir stiliaus jausmą. Be to, jei kyla įtarimų, redaktoriai turi patikrinti faktus, vardus ir pan., įsitikinti, kad autorius neapsiriko. Bet žinokite, kad ir redaktoriai klysta, kartais ir jų akelės pavargsta, tad ką nors ir pražiūri.

Labai džiaugiuosi, kad 2015 metų pabaigoje susipažinau su Šarka, gyvenančia „Šviesoje“. Jos sekretorė Šarkienė man atsiunčia daug mielių skaitinių iš Centro gyvenimo, o kartu – ir smagaus darbelio. Žaviuosi Šarkele ir jos bendradarbiais, surankiojančiais naujienas, o paskui visiems jas išnešiojančiais. Linkiu, kad ji vis perėtų ir išperėtų didelį pulką šarkiukų.

Labai noriu pasidalinti su jumis smagiomis nuotrupomis iš straipsnius lydincijų Sigitos (Šarkienės) ir mano (Margašarkos) elektroninių laiškų, Šarkai skraidant pas mane pasigražint.



### **Užkalbinimas**

**Šarkienė:** Kaip laikaisi? Gal galim su savo Šarka tave patrukdyti? Ir tavo įžvalgios akies tarnystės paprašyti?

**Margašarka:** Duokit, duokit akims raidžių!

**Šarkienė:** Valio!!! Tuoj apmėtysim!

### **Perėjimo reikalai**

**Šarkienė:** Perim toliau. Dar vienas straipsniukas išsiritu, o vedamasis neprasimuša, neišsiritu...

**Margašarka:** Koks jaukutis!

**Šarkienė:** Dar pusantro ką tik išsiperėjo, o kiti dar truputį, manau, užtruks (gal dar pora, o gal ir daugiau bus).

.....

**Šarkienė:** Šarka peri vieną po kito šarkiukus, tai siunčiu aštriu žvilgsniu apžiūrėti ir nublizginti.

**Margašarka:** Traukiu akinius ir šepėčius.

**Šarkienė:** Dar vieną išperėtą pražiopsojau, juk irgi reikia apžiūrėti ir nublizginti.

.....

**Šarkienė:** Sunkiai mums nuotoliniu būdu sekasi tuos šarkiukus perėti... Tik vienas šiaip ne taip išsiperėjo...

### **Plunksnavimasis ir plunksnų kedenimas**

**Šarkienė:** 82-oji Šarka pradeda plunksnuotis, pavaris – jau šyla. Laikas ir pasigražint.

**Margašarka:** Oi, laukiau, laukiau tų švelniųjų plunksnelių. Siunčiu pašukuotas, pakedentas.

### **Storėjimas**

**Šarkienė:** Šarka šįkart persivalgiusi ir nerealiai sustorėjusi... Dar keli straipsniukai.

**Margašarka:** Prašom, į storumą!

**Šarkienė:** Tikra storulė.

.....

**Šarkienė:** Na va, antroji partija – penki straipsniai – pasiruošę pasikedenti plunksnas.

**Margašarka:** Šššššš, sklendžiu su keturiais iš penkių, nes visų nepanešu. Atnešiu vėliau.

**Margašarka (po kiek laiko):** Va ir sunkiasvoris!

Geriausi visiems šarkėjimai nuo Margašarkos

### **Vaizdų ekspertės Laimos patarimai**

Kadangi lankytojai labai mėgsta žiūrėti su straipsniais Šarkos atneštas nuotraukas, tai svarbu, kad jos būtų tikrai gražios. Dabar visi gudrūs – turi išmaniuosius telefonus, taigi gali ir patys pafotografuoti, tačiau Centre yra labai rimta ir reikli fotografė Laima. Ji prireikus pasikapsto po nuotraukų archyvą ir straipsniams randa tinkamų. Laimai labai svarbu, kad nuotraukos būtų geros, tad čia ji dalijasi keletu patarimų.

*Džiugu, kad vis drąsiau fiksuojate grupių kasdienes veiklas, pasiruošimus šventėms, įvairius darbus ar išvykas. Duosiu vieną kitą draugišką patarimą, kad nuotraukos būtų kokybiškesnės, įdomesnės, pasakojančios:*

*- apsižvalgykime ir matykime, kas pateks į kadra už fotografuojamo asmens, ar vaizdas estetiškas, o gal galima kitu kampu, rakursu padaryti;*

*- patalpoje nepatingėkime uždegti daugiau šviesų, nes už lango dažnai paniukęs oras ir nuotraukos tampa tamsios, neryškios;*

*- venkime fotografuoti pakaušius, nugaras...*

*- ryškumas labai svarbus, nes padidinus nuotraukas tai ypač matyti;*

*- kai fotografuojama ryškioje saulės šviesoje, nuotraukos būna labai kontrastingos, lieka tik dvi spalvos – juoda ir balta, vaizdas tamsus, tad ieškokime šešėlio.*

*Žodžiu, drąsiai fotografuokite, siųskite nuotraukas ir kuo daugiau, bet prieš siųsdami priekabiai jas įvertinkite.*

Laima

### **Surikiuoti, sudėlioti, suderinti ir... paleisti**

O kas būna po to? Tada reikia visus straipsniukus iš eilės surikiuoti: kuris bus pirmas, o kuris paskutinis, kad visiems būtų įdomu skaityti. Tuo reikliai pasirūpina Daiva. Paskui estafetę perima Ivona. Ji trumpai pasidalins, kaipgi atsiranda atspausdinta mūsų Šarka.

*Spaudos maketavimas yra specifinė užduotis, reikalaujanti tiek žinių, tiek priemonių. Tai techninis darbas, tačiau kartu ir menas, juk norime į rankas paimti patrauklų leidinį. Reikia, kad įvairūs dizaino elementai, spalvos, nuotraukos, piešiniai, šriftai derėtų tarpusavyje. Darant spaudos maketą svarbu apgalvoti, kaip atrodys visuma ir kiekvienas elementas atskirai, taip pat siekti tvarkos. Maketuoju kompiuteriu specialia maketavimo programa, o nuotraukas ir piešinius redaguoju tam skirtoje nuotraukų redagavimo programoje. Reikia numatyti, kad viskas būtų gerai matoma, įskaitoma ne tik kompiuteryje, bet ir leidinį atspausdinus. Tad dėl to tikrai reikia pasistengti. O kai jau viskas gerai sudėliota, galima spausdinti, šviesti, lankstyti, dalinti ir pagaliau skaityti!*

Ivona

Visiems smagaus skaitymo linki Šarkelė ir visas jos pagalbininkų pulkelis!



### **DIENOS CENTRO „ŠVIESA“ VIZIJA POKOVIDINIAME PASAULYJE**

***direktorė Jūratė***

*Netikėtai pasaulį užklupusi pandemija pakeitė žmonių, organizacijų ir bendrai visuomenės gyvenimą. Šiuo metu Lietuvoje išgyvename jau trečiąją koronaviruso bangą, tačiau dėl skiepavimo jau matome iš po pandeminių tamsumų besiveržiančius išsivadavimo vilties spindulius. Šį kartą nekalbėsiu apie pandemijos metu Centro ištikusias problemas, sunkumus, nusivylimus ir atradimus. Manau, turi praeiti šiek tiek laiko, kad galėtume kuo objektyviau įvertinti šį laikotarpį. Tačiau dabar pats laikas pagalvoti apie Centro ateitį.*

*Kaip jis gyvens po pandemijos? Ar tikrai norime sugrįžti į 2019 m. realybę? O gal šis sunkus laikotarpis – tai naujų idėjų, inovacijų, pokyčių pradžia? Jau šią vasarą, įtraukdami visą savo bendruomenę (lankytojus, darbuotojus, šeimos narius ir kitus suinteresuotus asmenis), kviesime diskutuoti apie:*

- išmoktas ir neišmokas pandemijos pamokas;*
- mūsų stiprybes, silpnybes, grėsmes ir galimybes;*
- mūsų vertybes ir ar sunkiu laikotarpiu pavyksta jas išlaikyti;*
- naujas paslaugas ir veiklas ir ar tikrai kai kurios jų popandeminiu laikotarpiu mums būtinos ir aktualios;*
- kitus mūsų bendruomenės nariams aktualius dalykus.*

*Jūsų idėjas ir pasiūlymus sieksime visapusiškai aptarti ir surašyti į naująją dienos centro „Šviesa“ veiklos strategiją. Visus bendruomenės narius jau dabar kviečiu svajoti, kurti ir planuoti.*

*Atsinaujinkime!*



### **KAIP MES GYVENOME ŠIĄ ŽIEMĄ, LAUKDAMI PAVASARIO IR KARANTINO ATLAISVINIMO**

**direktorės pavaduotoja Sigita**

Artėjant pavasariui, per vieną seniūnų nuotolinį susirinkimą paklausiau lankytojų, apie ką jie norėtų paskaityti „Šarkoje“, kas jiems būtų įdomu? Atsakymas buvo: „Norime žinoti, kaip gyvena lankytojai ir darbuotojai, su kuriais nesusitinkame. Buvome pripratę lankytis visose grupėse dirbtuvėlių metu, susitikti draugus iš kitų grupių per užsiėmimus, autobuse, kieme pasivaikščiodami, o dabar visą laiką bendraujame tik su tais pačiais lankytojais, o su kitais tik per nuotolinius užsiėmimus trumpai susimojuojame ir pasilabiname. Norėtusi daugiau sužinoti.“

Tai tikrai svarbu, juk veiklą organizavome taip, kad kuo labiau apsaugotume lankytojus ir darbuotojus nuo COVID-19 viruso. Dirbome besikeičiančiomis pamainomis kas antrą savaitę, prisitaikę prie autobusų maršrutų, prie karantino apribojimų, todėl teko keistis ir grupių patalpomis, ir darbuotojais, ir lankytojais. Nebuvo lengva prisitaikyti ir sugalvoti, kaip išspręsti

visus galvosūkius. Tikrai galiu pasidžiaugti, kad jūs visi šaunuoliai – buvote kantrūs ir išradingi. Tad štai keletas nuoširdžių pasakojimų šia tema.

#### **2 grupės lankytojus kalbino Ramunė.**

**Joana:** Labai norėjau važiuoti į Centrą. Išmokau padėti grupėje: dengiau stalus pusryčiams ir pietums. Mano pareiga buvo padėti servetėles, įrankius, įpilti gėrimo į puodelius. Padėjau plauti indus po pietų ar pusryčių. Kai buvau savaitę namuose, išmokau pati prisijungti prie nuotolinių užsiėmimų. Jų labai laukdavau, kad pamatytčiau savo draugus – Renatą ir Dainių. Susidraugavau su grupės lankytojais Faustina ir Andrejumi. Patiko užsiėmimai su šuniu Gongu. Per kaniterapiją man sekėsi risti kilimėlį, spręsti užduotis, slėpti skaniukus Gongui. Nebijojau duoti šuniui skanėsto iš savo delno, o jis tikrai švelniai pakutendavo savo nosimi ir liežuviu.

**Faustina:** Man patiko sportas, muzika. Kartu su Olia mokiausi dengti stalus grupėje. Patiko Gongas – pavyko net paglostyti, nors labai bijojau... Patiko eiti į lauką pasivaikščioti – matėme piešinių parodą Centro languose. Labai apsidžiaugiau, nes radau ir savo darbelį. Susidraugavau su Joana, man smagu buvo kartu vartyti žurnalus, eiti pasivaikščioti, juokauti.

**Andrejus:** Labai norėjau važiuoti į Centrą kasdien. Kai reikėjo savaitę praleisti namuose, buvo liūdna. Labai patiko būti grupėje su Faustina, Joana, Jolanta – jos mano geriausios draugės, mes bendraujame, vartome knygas, kalbamės. Faustina man labai padeda – paneša kuprinę iki autobuso. Nors ir per kompiuterį, patiko dalyvauti užsiėmimuose – piešti, sportuoti, klausytis muzikos.

#### **Pasakoja 3 grupės lankytojai ir darbuotojos Gabija ir Onutė:**

Nuo lapkričio iki balandžio mėnesio mes, trečios grupės lankytojai ir darbuotojai, gyvenome 4-oje grupėje. Reikėjo šiek tiek laiko, bet greitai pripratome prie kitos grupės patalpų. Nors mūsų dienotvarkė šiuo laikotarpiu buvo ne tokia aktyvi, kaip prieš karantiną, tačiau grupėse buvo pasikeitimų. Gruodį pas mus atvyko savanorė Tatia iš Sakartvelo. Jos savanorystė pajvairino mūsų kasdienybę, įnešė įvairovės. Kovo mėnesį prie mūsų grupės prisijungė Gabrielė ir Ana. Merginos grįžo labai pasiilgusios Centro ir darbuotojų. Jų sugrįžimas ir gera nuotaika džiugino ne tik darbuotojus, bet ir lankytojus. Taip pat kovą pradėjome lankyti kaniterapijos užsiėmimus. Miglė ir Ruslanas labai noriai juos lankė, visuomet aktyviai dalyvaudavo ir nekantriai vis laukdavo kito. Šiuo laikotarpiu labiausiai džiugino nuotoliniai užsiėmimai per „Zoom“ programą, nes tik taip

galėjome pasimatyti, pasilabinti su savo draugais, kurių labai pasiilgome!

Mums, Gabijai ir Onutei, kilo mintis už pastangas taisyklingai dėvėti kaukes, laikytis saugaus atstumo lankytojams įteikti pagyrimo raštus. Taigi, nekantriai laukiame karantino pabaigos, kai galėsime bendradarbiaudamos su kitais darbuotojais įgyvendinti šią idėją.

Nors 4-tos grupės patalpose jautėmės gerai, tačiau vis tiek norėjome grįžti į savąsias. Ruslanas sako, kad čia jam patiko, bet labai labai nori grįžti į 1-ą grupę, nes pasiilgo savo darbuotojų. Gabrielė pritaria Ruslanui – sako, kad 3-oje grupėje jai geriau, nes priprato ten būti. Nors ir čia gerai. Margarita, Ana irgi pasiilgo savo grupių. Juk sakoma: „Visur gerai, bet namuose – geriausia.“ Migitai labai patiko būti šioje grupėje, nes turėjo atskirą erdvę, kuri jai buvo labai svarbi.

Kai lankėme Centrą kas antrą savaitę, pakankamai pailsėjome ir išsimiegojome. Žinia, kad po šv. Velykų pradėsime dirbti kiekvieną dieną, nudžiugino daugelį mūsų.



#### 4-tos grupės lankytojus kalbino Viktorija.

**Gintaras:** Man gerai, patinka. Pasiilgau Jūrėtės, Dainiaus, Olios ir Aurelijaus.

**Sergejus:** Šita grupė man gera, patinka. Turiu draugų – Leokadiją, Tomą, Gieną ir Gintarą. Mėgstu piešti, rašyti, kalbėtis su Giena. Per karantiną man nebuvo sunku. Namie padėjau visiems: savo draugui

tėveliui, mamai.

**Rūta:** Liūdna buvo tiek ilgai neatvažiuoti į Centrą. Dabar man labai patinka grupė, nors sesuo kitoje. Muzikuoti mėgstu. Taip gražiai papuošėm grupę!

**Pavel V.:** Man nėra svarbu, kur būti – ten ar ten. Bendrauju su visais. Savarankiškai viską darau, kaip Danijoje, kur mačiau, kaip žmonės elgiasi. Ar norėjau sugrįžti į Centrą? Gal... Norėjau, bet antradieniais manęs nebūna. Aš dirbu „Pirmame blyne“. Centre man patinka užsiimti keramika ir bendrauti su darbuotojais.

**Miroslav:** šypsosi.

#### Pastebėjimais pasidalino ir darbuotojai.

**Viktorija:** Įdomus laikas buvo. Tikras. Apdovanojęs išgyvenimais, nuotaikomis, prisijaukinimais, bendryste. Buvo gera iš naujo atrasti Save ir Kitą. Atvirai priėmiau permainas ir pasikeitimus grupėje. Žinoma, buvo jaudulio ir šiek tiek nerimo, kaip jausis lankytojai kitoje grupėje, tačiau jis greitai išblėso. Mačiau, kaip šauniai visi prisitaiko prie naujų aplinkybių ir technologinių pasikeitimų – žmonių užsiėmimų Centre ir namuose. Tai tikras atradimas, kad būti kartu galime ir per nuotolį. Linkiu visiems likti sveikiems. Pasiilgome būti kartu gyvai.

**Ieva:** Mielai „Šarkos“ skaitytojai ir skaitytojos, norėčiau pasidalinti, kaip man sekėsi sugrįžti dirbti į savo grupę, ir dar šiokių tokiu kulinariniu receptu.

Gyvename jau daugiau nei metus suvaržyti, nes išvyravo koronavirusas. Nors ir negalime būti drauge, tai nereiškia, kad pamiršome vienas kitą. Šiais laikais jau visi turi kokią nors komunikacijos priemonę – kas laidinį telefoną, kas mobilųjį, o kas net abi, tad galime vieni su kitais susisiekti ir pasipasakoti, kaip gyvename. Centre irgi yra permainų, tad reikia būti lanksčiam, nors kartais pagalvoji, kad norėtum to ir ano, ir trečio, bet ne vien norais vadovaujiesi.

Tik prasidėjus karantinui, teko daug ką apmąstyti ir gerai pagalvoti, ar tikrai esu savose rogėse. Po nemažo laiko tarpo sugrįžau dirbti ten, kur ir pradėjau savo kelionę. Prisipažinsiu, kad kelionė nebuvo lengva, bet be tam tikrų vidinių išgyvenimų mes negalėtume augti ir eiti į priekį. Grįžusi nesijaučiau, kad grįžau, nes kaip ir niekur nebuvau išėjusi, tik reikėjo pabūti lanksčiai. Teko „susidirbti“ su nauju darbuotoju Tomu. Lankytojai irgi ne tie patys. Vėl iš naujo reikėjo kiekvieną pažinti, kad galėčiau suteikti reikalingą pagalbą.

**Tomas:** Šis pandemijos laikas kiekvieno žmogaus gyvenime atėmė ir atnešė daug. Aš – ne išimtis. Teko daug pamėgtų dalykų atsisakyti ir atrasti naujų. Pirmiausia turėjau laiko sau ir savo artimiesiems. Išmokau labiau mylėti save ir juos. Vėliau išmokau priimti laiką, kuris duotas kaip dovana. Džiaugiuosi, kad tos pandemijos aplinkybės atėmė lėkimą, bėgimą ir davė laiko stabtelėti, pažiūrėti į save, iškelti keletą būtinų klausimų (kas aš esu, ką veikiu ir pan.) ir, suprantama, į juos atsakyti. Reikia tik mokėti išnaudoti tą laiką savęs tobulėjimui, santykių gryninimui ir ugdymuisi. Šis laikas duotas kaip dovana, tad ir priimu jį kasdien ieškodamas kažko naujo ir prasmingo. Nebijokime šio laiko, tiesiog semkimės iš jo kuo daugiau.



**Jurgita:** Pagaliau sulaukėme pavasario, kad ir kaip nenoriai jis žengia pirmus žingsnius. Išlindusi saulė bando mus išvilioti į lauką. Geras oras, lengvas, šiltas, gaivus vėjelis kutena nosį, įkvepi gryno oro gurkšnį, nusišypsai... Nuotaika po truputį gerėja. Centro kiemelyje galime sutikti senokai matytus savo bendruomenės žmones. Visi džiaugiasi pavasariu, pirmais saulės spinduliais. Smagu, kai gali visus pamatyti, pabendrauti, pasidžiaugti. Jau daugiau kaip pusmetį nesimatėme – mūsų bendravimą pakeitė ekranai. Tačiau reikia pripažinti ir džiaugtis, kad yra kompiuteriai, be kurių karantinas būtų dar baisnis ir liūdnesnis. Tai štai koks įdomus ir margas

gyvenimas, kiek daug pamokų jis yra mums parengęs... Jei visi išmoksime jas, saugosime save ir kitus, tai, manyčiau, galėsime ne tik gyvai matytis, bet ir apkabinti vieni kitus, galėsime grįžti prie senesnių veiklų, penktadienio filmų žiūrėjimo kartu, diskotekų, renginių, koncertų, ekskursijų ir kitų užsiėmimų, kurie mums kelia nuotaiką ir suteikia daug gerų emocijų. Tad būkime sąmoningi, supratingi, atsakingi ir gyvenimas bus daug šviesesnis.



**Ivona:** Nors koronavirusas visų gyvenimą apvertė aukštyn kojom ir didelei daliai mūsų sukėlė neigiamų emocijų, darbuotojai ir lankytojai yra susitelkę į stiprią ir didelę bendruomenę, visas permainas Centre sugeba vertinti pozityviai. Dirbant neįprastu laikotarpiu buvo tikrai įdomių įvykių ir veiklų. Darbuotojų komandos kartu su lankytojais dalyvaudavo įvairiuose nuotoliniuose užsiėmimuose, renginiuose, esant geram orui eidavome pasivaikščioti. Buvome pasigrožėti gamta Valakampių pažintiniais takais, mūsų gražiuoju Vilniaus senamiesčiu, Bernardinų sodu. Grupėje lankytojai daug piešė, žaidė įvairius stalo žaidimus, padėdavo dengti stalus, palaikyti patalpų tvarką. Pasidarėme skaniųjų kibinų dieną. Pagal Leokadijos receptą kartu su lankytojais maišėme ir kočiojome tešlą, lipdėme juos. Buvo labai smagu gaminti kartu, po to visi valgėme. Labai pasiūlgė vieni kitų pradedame džiaugtis pavasariu. Pagaliau galime ir gyvai pasimatyti Centro kiemelyje.

Likite saugūs ir sveiki!

Ne visus spėjome pakalbinti, nes, kol išibėgėjome rašyti, kaip mums sekėsi gyventi, vėl sulaukėme pasikeitimo. Kadangi dauguma Centro darbuotojų bei tėvelių jau pasiskiepijo ir tapo saugiau, po Velykų Centrą lankome visi kiekvieną darbo dieną, daugiau bendravome. Daugiau yra tiesioginių užsiėmimų su užimtumo specialistais. Tiesa, vis dar yra apribojimų: Centras pasidalinęs į dvi dalis ir jos abi dar nesusitinka, dar tenka valgyti grupėse, nešioti kaukes, plautis rankas ir paisyti atstumų, vėl teko kai kam kraustyti ir keisti grupes. Tačiau visiems jau daug linksmiau.



*Gongas* 🐾🐾

## LINKĖJIMAI NUO VESLAVOS IR AUKSASPALVIO GONGO

*Pastarieji metai – išbandymas visam pasauliui. Žmonės yra pavargę nuo baimės, ligų ir apribojimų. Nebuvo jie lengvi ir mums su Gongu.*

*Gongas, 10 metų amžiaus auksaspalvis retriveris, ilgametis mano keturkojis partneris, padedantis edukaciniuose ir terapiniuose užsiėmimuose. Mūsų dažnai lankome vaikus mokyklose, pasakojome apie saugų bendravimą, žmonių ir gyvūnų santykius, vaikai dažnai Gongui skaito knygas, pasakojimus, deklamuoja jam eilėraščius. Labai džiaugėmės, kad galėjome būti naudingi Nacionalinėje M. Mažvydo bibliotekoje, kur vykdėme programą, skatinančią vaikus daugiau skaityti. Gongas yra geras ir mylimas klausytojas. Mūsų susitikimai su vaikais ir suaugusiais turi keletą tikslų: suteikti ne tik džiaugsmo ir gerų emocijų, bet ir plėsti žmonių akiratį, suteikti jiems daugiau žinių.*

*Tačiau pandemija pakeitė ir mūsų gyvenimą. Gongas – labai socialus, bendraujantis šuo, jis taip pat jaučia bendravimo, gyvų kontaktų, paglostymų bei veiklos trūkumą. Todėl nenuostabu, kad sužinojė, jog nuo kovo mėnesio galėsime susitikti ir bendrauti su dienos centro „Šviesa“ lankytojais, labai apsidžiaugėme. Beje, prieš trejus metus buvome*

*susitikę Vilniaus kolegijoje – šiltus prisiminimus saugome iki šiol.*

*Šį kartą bendravome kiek ilgiau – nebe valandą ar dvi, o daugiau nei du mėnesius. Kiekvieną savaitę mudu su Gongu skubėdavome į užsiėmimus. Susipažinome arčiau ir šiek tiek gerų darbų nuveikėme. Visuomet prisiminsime bendras veiklas, tą ypatingą ryšį, užsimezgsų su Centro žmonėmis, jų šypsenas, spindinčias akis, visišką įsitraukimą į veiklą ir akivaizdų nepasitenkinimą tuomet, kai Gongas užsiėmimuose nedalyvaudavo. Žinojome, kad šis auksaspalvis retriveris yra labai laukiamas, nes atneša daug džiaugsmo. Jis tikrai jautė kiekvieno žmogaus meilę. Gongas – nebejauanas šuo, todėl kartais jam irgi reikėdavo pailsėti, tad buvo nuostabu matyti, jog šis šuns poreikis ir noras yra gerbiamas. Esame labai dėkingi už tai.*

*Abu su Gongu dėkojame už nepaprastai šiltą priėmimą, jaukią aplinką, pagarbą ir kartu turinį praleistą laiką. Tikimės, kad dovanojome ne tik gerą nuotaiką, bet ir suteikėme šiek tiek daugiau žinių, o jūs įgijote gebėjimų, kurie padės kasdieniame gyvenime. Ir žmonėms, ir šuniukams, kaip ir viskam, kas gyva pasaulyje, reikia švelnumo, jautrumo ir pagarbos. Norime tikėti, kad viso to mūsų visų širdyse išaugo šiek tiek daugiau.*

*Nesakome sudie – atsisveikiname iki kito karto!*

*Veslava ir Gongas* 🐾🐾





### **SPORTAS KARANTINO LAIKOTARPIU**

#### ***užimtumo specialistė sportui Laima***

*Dabar, kai jau praėjo nemažai laiko, sunku ir prisiminti tą išgastį, kai dėl saugumo buvo nutarta užsiėmimus vesti nuotoliniu būdu. Tada tai atrodė tiesiog neįmanoma. Tačiau pamažu, pasitardami, mokydami vieni iš kitų, įsivažiavom ir net buvo smalsu, o kaipgi supras ir atliks mūsų lankytojai naujus ar sudėtingesnius pratimus, žaidimus, šokio judesius. Buvo tikrai džiugių akimirų, pavyzdžiui, visi choru džiaugėsi, kad labai patiko studentų Gretos ir Agnės pasiūlytas šokis grojant nuotaikingai muzikai.*

*Pamažėle grįžtame prie tiesioginio kontaktinio darbo, gyvai bendraujame, labiau jaučiame, suprantame vieni kitus. O prisiminusi tą sudėtingą laikotarpį noriu padėkoti ir pasidžiaugti visais, kurie su tėčiais, mamomis ar tiesiog patys vieni kantriai, nepavargdami jungėsi į užsiėmimus, sportavo, bendravo, nuolat šypsojosi. Tikiu, kad sustiprėjome, ugdėme valią, smagiai leidome laiką kartu, džiaugėmės bendryste. Ačiū jums už kantrybę, gerą nuotaiką, sugalvotus naujus ir prisimintus senus pratimus!*



**PARODA „MŪSŲ DIZAINAS“**

**keramikos studijos vadovė Astė**

Stebiu aplinką ir galvoju, kokia ji įvairi ir nepakartojama. Visa, kas mus supa, yra skirtingų dydžių, formų, spalvų, kvapų, garsų. Ir gamta, ir žmogaus sukurti statiniai, objektai ir daiktai. Apie visa tai mes galime papasakoti, visa tai įvardinti, perteikti savo matymą, jausenas, apie tai galime dainuoti, rašyti, kalbėti. Galime tai nupiešti, nulipdyti, sukurti eilėraščių. Žmoguje yra nuostabių galių, leidžiančių jam patirti apčiuopiamą kontaktą su visu pasauliu. Net kiekviena smulkmena, kiekvienas jausmas, mus lydintis kasdienoje, turi savo žodinę išraišką, kiekvienam augalui, statiniui, daiktui žmogus yra sugalvojęs pavadinimą, davęs vardą. Kiekvieną formą galime apibūdinti ir net ją pritaikyti, kurdami kasdienėms reikmėms skirtus daiktus. Ir čia kūrybinių galimybių įvairovė labai plati. Tos pačios formos daiktą galima nuspalvinti skirtingomis spalvomis, paviršių padengti skirtingomis faktūromis, skirtingu linijų ritmu ir nustebinsime pamatę, jog jis atrodo visai kitoks, nei jo „brolis dvynys“. Taigi, ta galimybių įvairovė ir dalinamės parodoje „Mūsų dizainas“, eksponuojamoje Centro pirmo aukšto languose, tam, kad ją pamatytų visi, išėję į lauką pasidžiaugti pavasarinio oro gaivumu. Eksponuojame drauge su tekstilės studijoje atliktais darbais, kurie taip pat džiugina savo įvairovę. Bendroje kolekciijoje pamatysite, kokie autorių darbai skirtingi, įdomūs bei saviti. Smagaus žiūrėjimo tiesiogiai ir filmuke, kurio nuoroda štai ši:

<https://www.facebook.com/dcsviesa/videos/1613182919071623>.



## TEATRUI VISADA REIKIA NAUJŲ RAIŠKOS FORMŲ

### teatro studijos vadovė Silvijana

Visada svarbu užkurti kūrybinį procesą. Tai lengviau pavyksta, kai yra bendraminčių. Pasikeitus mūsų gyvenimo ir darbo sąlygoms, įgijome lankstumo atrasti kitų bendravimo ir kūrybinės raiškos būdų. Pokyčiai provokavo atsiskleisti kitoms mūsų gerosioms savybėms.

Anų metų pabaigoje jau nebepatyrėme bendros džiugios šventinės nuotaikos šurmulingai, kūrybiškai Centre drauge sutikdami Naujuosius. Šventiniai sveikinimai buvo perteikti per „Zoom“ programą. Taip įvyko ir Užgavėnių renginys – tik šįkart sumanėme su nedidele kompanija sukurti linksmą vaidinimą. Smagų ir spalvingą Užgavėnių šėlsmą kūrė mūsų teatralės Birutė, Justina ir darbuotojos Sigutė, Aldona ir aš, Silvija. Morę įspūdingai aprenė kūrybinga mūsų socialinė darbuotoja Regina. Už gerą vaizdo įrašą dėkojame kameros meistrei Laimai.

Artėjant Mamos dienos šventei, su keliais teatralais pasveikinimą visoms mamos paruošėme lauke, ant kalno tarp medžių. Tai buvo ir repeticija, ir generalinė, ir vienintelis galutinis plastinės kompozicijos įrašas. Gera sceninė patirtis ekstremaliomis sąlygomis buvo labai naudinga.

Gegužės mėnesį, kaip ir kasmet, mūsų teatro studija TTT pakviesta dalyvauti tarptautiniame teatro festivalyje „Viltys širdžiai plaka“, kuris vyksta Panevėžyje. Šį kartą dalyvausime kiek kitokiu būdu – visų dalyvių paruoštus spektaklius žiūrėsime per zūmą. Mūsų spektaklio „Dykumos balsai“ įrašas jau padarytas ir nusiųstas, tad belieka ramiai laukti festivalio. Gaila, bet tikro jaudulio prieš lipant į sceną nepatirsime ir džiugių žiūrovų aplodismentų po spektaklio šį kartą irgi neišgirsime.

Karantino laikotarpiu mūsų Centro salėje nedidelėmis grupelėmis vyko teatrinės raiškos užsiėmimai. Kiekvienam mūsų lankytojui labai reikalingas dėmesys, įvertinimas, padėsinimas. Taip kuriama gerų emocijų atmosfera. Tuomet

drauge leidiesi į dar nepatirtą teatralizuotą nuotyki. Buvo ir atradimų. Niekada užsiėmimų nelankęs Miroslavas iškart perėmė pantomimos meno subtilybes – lėtai, bet įtikinamai kūrė siūlomą veiksmą, net ir vienas atliko išmoktas judesių kompozicijas. Juozas mielai kūrė ir dailininko, ir turistų vaidmenis. Na, o Gintaras visada prašė savo miestelėno įvaizdžio – raudonos kepurės ir šaliko, o tuomet mielai kurdavo linksmą miniatiūrą. Teatralizuoti judesio užsiėmimai vyko ir pasinaudojant „Zoom“ programa. Deja, čia asmeninis kontaktas buvo minimalus, nes ne visus mačiau mažame kompiuterio langelyje, tačiau su tais, kuriuos mačiau, kūrėme nuotaikingą veiksmą.

Lauksime šviesos, šilumos, sprogstančios žalumos, gyvo bendravimo ir saulėtos vaaasaros. Būkime sveiki ir iki pasimatymo!!!





### **CENTRO LANKYTOJŲ DARBAI – MENŲ FESTIVALyje „VIEVERSĖLIS“**

**tekstilės studijos vadovė Jūratė,  
dailės studijos vadovė Aldona ir  
keramikos studijos vadovė Astė**

*Kaip ir kiekvieną pavasarį, mūsų Centro lankytojų darbai buvo eksponuojami Vaikų ir jaunimo menų festivalio „Vieversėlis“ metu surengtoje parodoje. Nors dėl pandemijos susidūrėme su naujais iššūkiais – teko dirbti nuotoliniu būdu, tačiau mūsų pristatyta paroda buvo ne tik ne mažiau įdomi, nei praėjusios, bet ir papildyta naujomis meninėmis idėjomis. Stengėmės atskleisti tokias mums naujas temas: portretai dailėje, gamtos ir gyvūnų atspindžiai tekstileje bei keramikoje.*

*Šiomet pristatėme dailės, tekstilės ir keramikos darbus, sukurtus šių lankytojų: Miroslavo Ch., Dalios K., Pavelo V. ir Linutės L.*

*Miroslavas pirmą kartą parodoje dalyvauja pristatydamas portretų seriją. Vaizduojamos skirtingos asmenybės, tad nesustojama ir prie*

*to paties įvaizdžio. Portretams būdingos savitos nuotaikų detalės, skirtingų spalvų dinamika. Tai visai nauja Miroslavo kūrybos pusė.*

*Dalytės K. tekstilė nudžiugino šiltais koloristiniais kruopščiai vilnos vėlimo technika atliktais darbais. Juos Dalytė darė savarankiškai namie, nes karantino metu negalėjo lankyti Centro. Priemonės buvo vežamos iki namų, o padaryti darbeliai keliaudavo atgal į Centrą. Taip dirbome visą karantino laikotarpį.*

*Povilo V. ir Linutės L. keramikos darbai labai skirtingi: Linutės – grafiški, o Povilo – skulptūriški. Linutė savo mintis ir emocijas išreiškia linijomis, pačios susikurtais simboliais arba tiesiog vingriomis taškelių dėlionėmis. Tokio taškelinio dekoru laisvos, plastiškos formos lėkštės eksponuotos ir šį kartą. O Povilą domino raguotų gyvūnų bruožai – į parodą keliavo stambių, apibendrintų formų jaučiai, ožiai ir avinas.*

*Žvelgiant į visumą, mus džiugina pasiektas rezultatas. Nors dirbome karantino sąlygomis, lankytojų entuziazmas nenuvylė.*

*Šios parodos virtualų pristatymą galite pažiūrėti čia:*

*XXII regioninio vaikų ir jaunimo menų festivalio „Vieversėlis“ paroda (1001pikselis.lt)*



# NAUJIENOS



### MUZIKOS STUDIJOS PAVASARIS

#### *muzikos studijos vadovė Vilija*

Dienos centro „Šviesa“ muzikos studija pavasarį pasitinka naujomis dainomis. Karantino metu dirbome per nuotolį. Ilgainiui tą daryti išmokome šauniai. Per žūmą prisijungdavo po keliasdešimt muzikos mylėtojų. Pradžioje kartodavome mūsų gerai mokamas dainas, o kai puikiai išmokome naudotis technologijomis, nutarėme imtis naujo repertuaro, parinkto pačių lankytojų. Šios idėjos autorė yra Ernesta – ji pasiūlė išmokti tikrai išskirtinių dainų. Mokyti ėmėmės taip entuziastingai, kad ir nuotoliniu būdu mums pavyko net sudėtingiausius muzikinius kūrinius. Tiesą sakant, pradžioje nelabai tikėjau, kad tai įmanoma, bet juk kai kažko norime, galime daug.

Man žaviausia, kad Centro lankytojai noriai mokosi naujų dalykų ir siekia tikslo. Galbūt jie tuo užsikrėtė ir nuo manęs – dvejus metus pasakojau apie didžiulę savo aistrą mokslui ir stengiausi įkvėpti juos būti smalsius. Manau, kad meilė mokslui slypi kiekvieno žmogaus sieloje. Jei mokytojui pavyksta surasti raktą ir jautriai, su meile atverti mokslo žavesio duris, kiekvieno žmogaus sieloje ima degti pažinimo troškimo ugnis. Kas rytą atėjusi darban, dar lipdama laiptais girdžiu, kaip šeštoje grupėje merginos garsiai kartojasi dainų žodžius, viena kitai padeda juos įsiminti. Lankytojai žino, kaip mane pradžiuginti, tad jau iš tolo girdžiu: „Vilija, mes nuo ryto mokomės, labai stengiamės.“ Žvelgiu į savo studijos dalyvius ir šypsauisi. Jie gi žino, kaip vertinu jų pastangas, taipogi žino, kad kartais būnu reikli, bet visada juos gerbianti ir mylinti.

Karantinas suteikė man ir galimybę daug dirbti su tais, kurie anksčiau muzikos užsiėmimus lankydavo tik epizodiškai. Muzikos studijoje esant tik keliems lankytojams, atsirado laiko išgirsti kiekvieną – išklaudyti, kokia muzika jam patinka, ko norėtų. Per karantiną neturėjome didelių viešų koncertų rengimo iššūkių, todėl natūraliai susiklostė, jog ėjome į kiekvieno lankytojo muzikinių svajonių gylį, atradome kiekvienam individualiai tinkančius kūrinius, su rusakalbais lankytojais daug dainavome rusų kalba.

Nuotoliniuose užsiėmimuose prisigalvodavome visokių jaukių dalykų. Su Justina lenktyniavome, kas pirma į nuotolinį užsiėmimą atsineš žibučių, – laimėjo Justina. Susipažinome su visų augintiniais. Užsiėmimuose dalyvaudavo studentės praktikantės ir savanoriai iš užsienio, kartu su jais sukūrėme įdomių pažintinių valandų. Lankytoja Renata P. sugalvojo, kad kiekvieno užsiėmimo pabaigoje vienas kitam

parodytume širdelę – mums taip patiko! Renata žino, kaip mane žavi jos gabumai įsisavinant technologines naujoves – ji akimirksniu telefonu suranda reikiamų kūrinių poetinius tekstus. Vieną žiemos popietę užsiėmime išvydusi Renatą, pasivadinusią „studente“, nepaprastai pradžiugau: vadinas, smagu mokyti pasaulio ir Lietuvos populiarios muzikos klasikos, pažinti sudėtingiausius poezijos kūrinius. Mes gi mokomės tai, ką atlieka aukščiausios klasės profesionalai. Galbūt mums dar reikia laiko, labiau susikaupti kruopščiam darbui, bet pažanga akivaizdi – tai mane labai džiugina. Bet jei ir nepasisektų stipriai patobulėti, jau esame laimėtojai. Esame atradę troškimą sunkiai dirbti, siekti tikslo, nepalūžti nepasisekus ar gavus pastabų – tai net svarbiau už rezultatą. Studijoje dažnai skamba juokas, bet ir rimtai kalbamės, ir tariamės, ir paliūdime kartu, ir vėl puolame mokyti. Žvelgti į muzikos studijos dalyvius ir matyti jų žvilgančias akis besimokant, man yra viena iš svarbiausių gyvenimo dovanų.

Noriu pasidžiaugti ir savo kolegomis. Negaliu atsistebėti – regis, gabiausi, kūrybiškiausi, išradingiausi ir meniškiausi Vilniaus žmonės susibūrė mūsų Centre. Jų talentai tiesiog žvilga kasdienybėje. Būnant centre dažnai ateina mintis, jog esu laiminga, patekusi čia.





### STUDENTŲ PRAKTIKA CENTRE

Nors laikas neįprastas, radome būdą Centre priimti ir įtraukti studentus, kad jie saugiai galėtų atlikti praktiką. Keletas išpūdžių ir atradimų, kuriais dalinasi Vilniaus universitete socialinį darbą studijuojančios studentės, mūsų praktikantės.

*Esu Agnė. Tai mano pirmoji patirtis su žmonėmis, kurie, jau įsitikinau, tik truputėlį skiriasi nuo manęs. Jaučiu, kad turėčiau daug ko iš jų pasimokyti. Per beveik tris mėnesius pastebėjau, kiek daug Centro lankytojai turi rūpesčio ir meilės kitam, kartais ir svetimam, džiaugsmo ir vidinio spindesio.*

*Mano pirmoji pažintis vyko nuotoliniu būdu. Neslėpsiu, buvo šiek tiek nejauku, nes ir laikotarpis juk keistas. Pirmame užsiėmime, bendraudama su Centro lankytojais, pagalvojau, kad pakanka tik būti, kad kitam suteiktum laimės. Žmogiškumas bet kuriuo atveju yra pirminė vertybė, kurią dažnai pamirštame, tačiau džiaugiuosi, kad dabar tai galiu stebėti, patirti ir atsimentinti kiekvieną dieną. Būna dienų, kai truputėlį išsigąstu lankytojų paslaptingo žvilgsnio. Įdomu stebėti juos susimąsčiusius, taip pat bendrauti ir juoktis kartu. Labai patinka, kai jie muzikuoja ar deklamuoja eiles. Atmintin yra įstrigęs vienos merginos deklamuotas Justino Marcinkevičiaus eilėraštis – taip stipriai įsijautė į jį, kad jos žvilgsnis ir ištartas žodis persmelkė mane.*

*Galvojant apie patirtis atėjo mintis, kad praktika yra tarsi priminimas, kaip mylėti, gerbti ir pastebėti žmogų su viskuo, kas jame teigiama ir mažiau mėgstama. Ne veltui centro pavadinimas „Šviesa“, juk šie žmonės ir skleidžia aplink save džiaugsmą, šilumą ir šviesą.*

*Agnė Daunytė*

*Esu Greta. Atlikdama praktiką jau įsitikinau, jog Centro pavadinimą atspindi jo lankytojai, skleidžiantys šviesą ir šilumą. Prieš susitikdama gyvai su jais jaučiau nerimą, nes baiminausi, kad lankytojai manęs gali nepriimti, drovėsis priėmti, tačiau jau pirmą dieną supratau, kad yra visiškai kitaip. Lankytojai pasitiko su šypsena, maloniai bendravo, domėjosi manimi, šiltai priėmė į savo grupę. Užteko kelių žvilgsnių, kad suprasčiau, kad taip, man čia gera. Stebėdama kiekvieną, išvelgiu jų meilę, nuoširdumą, o kas gražiausia mano akimis, kad jie neturi kaukių, kurias dauguma žmonių nešiojasi ir apsimeta tuo, kuo iš tiesų nėra. Lankytojai yra tikri – tikros, nesužadintos emocijos, tikri veidai, tikras ryšys, supantis tiek juos, tiek darbuotojus. Kartais užtenka tik priėmimo, pakalbinti ir jie jau maloniai šnekučiuojasi, juokauja su manim.*

*Mane labai žavi ir jų kruopštumas, rūpestis vienas kitu, susikaupimas, Centro rutina, kai sekdami laiką dalyvauja veiklose, užsiėmimuose ir rūpinasi vienas kito dalyvavimu. Iš įvairių darbelių matau, jog kiekvienas iš jų talentingas, mane stebina jų atidumas detalėms, spalvoms, tad pati iš jų vis kažko pasimokau.*

*Būdama šalia nesijaučiu nejaukiai, priešingai, man gera ir smagu būti prie lankytojų, kurie spinduliuoja savo energija, pozityvu, nors tikiu, kad visko būna, kaip ir kiekvieno žmogaus gyvenime. Tačiau jų šilumą jaučiu net ir išėjusi iš Centro – būnu pasisėmusi daug energijos, geros nuotaikos ir to žmogiškojo ryšio, kurio kartais tikrai trūksta kasdienybėje. Džiaugiuosi, jog galiu iš arčiau su Centro lankytojais susipažinti ir labai tikiuosi greitai pamatyti daugiau grupės veidų.*

*Linkėjimai nuo Gretos Meištautės*





### MANO KARANTINAS

*Justina M.*

*Per karantiną buvau namuose. Per žūmą kiekvieną dieną man būdavo įvairios pamokėlės. Rytai grupės socialinė darbuotoja atsiųsdavo nuorodas į mano elektroninį paštą su jų laiku, o tada aš laukdavau prisijungimų. Išmokau savarankiškai naudotis planšete.*

*Kiekvieną vakarą su savo šuniuku Zara eidavau pasivaikščioti į mišką. Mačiau stirnas, o vaikščiodami po Rokantiškių piliakalnį susitikome su muzikos mokytoja Vilija. Labai džiaugiausi, nes tikrai buvau jos pasiilgusi. Kartu su Vilija užlipom ant kalno ir pamatėm vaivorykštę. Žiemą lipdžiau sniego senį. Per karantiną skaičiau knygą, spalvojau ir dariau įvairias užduotis.*

*Visai neseniai laukiniai balandžiai prie mūsų namo augančioje tujoje susisuko lizdą. Išėjusi į balkoną matau, kaip balandė tupi ir peri. Laukiu, kada išperės mažus paukštelius.*

*Kadangi daug visko įvyko, tai ir karantinas neprailgo.*

### LAIKAS PUŠYŲ APSUPTYJE

*Mantas ir jo mama*

*Mantas su tėvais dėl pandemijos laiką leidžia užmiestyje, pušynų apsuptyje, šalia Vilniaus, ir labai džiaugiasi nuotoliniais užsiėmimais, aktyviai juose dalyvauja. Kasdien, jei tik leidžia oro sąlygos, vaikštome miško keliukais, lankome miško parkus – net keturis. Mantas kartu su tėvais kasdien nueina daugiau nei 5 km – tai jam labai patinka. Kad ir kaip smagu namuose, labai jau nori į Centrą!*







### ZŪMAS NEATSTOS TIKRO SUSITIKIMO CENTRE

#### *Renatos ir jos mamos pasidalijimas*

*Per karantiną Renata ilgai Centro veiklose dalyvavo nuotoliniu būdu. Iš pradžių buvo labai smagu jungtis į veiklas per žūmą ir būnant namuose bendrauti su draugais ir mokytojais. Pasipuošusi laukdavo užsiėmimų. Tačiau jau po mėnesio norėjosi visus apkabinti ir pradėti bendrauti gyvai, bet karantinas tęsėsi...*

*Renatai labai patiko muzika, keramika, teatras ir dailė. Laukdavo sporto ir labai pasiilgdavo Laimos. O kaip ją pradžiugindavo Ivonos ir Ramunės skambučiai – ilgai kalbėdavosi ir jausdavosi labai smagiai nusiteikusi! Ilgainiui nuotolinis mokymas tapo įprasta kasdienė veikla, tačiau nors užsiėmimai buvo įdomūs, bet darėsi nuobodu. Dienas užpildydavo rūpindamasi kate Čile ir šuniu Ramziu – juos Renata šėrė, šukavo, prižiūrėjo. Dar pynė spalvotas draugystės*



*juosteles (apyrankes), daug piešė ir spalvino. Taip pat šeimininkavo: smulkiai ir lygiai pjaustė ir džiovino vaisius, padėjo mamai ruošti valgi, ypač pagal jos pačios rastus ir nurašytus receptus. Renata jų pririnko ir užrašė gal šimtą! Taip kompensuodavo laiką, kurį įprastai leisdavo Centre su savo draugais ir socialiniais darbuotojais. O kai labai labai visų pasiilgo, grįžo į Centrą ir, lyg naujai lankyti pradėjusi, ruošiasi, puošiasi, rytais noriai keliasi, nes vyks į „Šviesą“. Nauja grupė, bet svarbiausia – geriausia draugė Joana. Visų pasiilgusi Renata jaučiasi laiminga sugrįžusi po ilgos pertraukos.*



## DAUGYBĖ „AČIŲ“

### Faustinos mama Dalia

Galime pasidžiaugti, kad visi gana sėkmingai išgyvenome pirmą (2020 m. pavasario) karantino laikotarpį ir kad gebame gyventi per antrąjį. Turbūt nesuklysiu teigdama, kad pirmasis buvo žymiai sudėtingesnis dėl nežinios ir didesnio uždarmo namuose, kai, matyt, ne visi mūsų vaikai aiškiai suprato, kodėl „nėra autobuso važiuoti į grupę“, net klausia: „Už ką nubaudė?“ Visko teko atlaikyti šeimos nariams.

Žinoma, nebuvo palikti „be ryšio“: ačiū p. Sigitai, kad išvežiojo dezinfekcinį skystį (ši labai reikalinga priemonė pradžioje tikrai buvo deficitas); ačiū, kad skambino grupės darbuotojai p. Živilė, p. Olga, p. Rima, p. Vincentas – jie vis pabendraudavo su Faustina, bet didžiausias dėka mergelei (ir man) buvo, kai ateidavo p. Silvija ir jos abi vaikštinėdavo po parkus, o p. Silvija dar ir užfiksavo tas pavasarinės gamtos akimirkas – nuoširdus ačiū ir už nuotraukas.

Antrasis vis besitęsiantis karantinas visiems lengviau ištvėriamas ir dėl to, kad „Šviesos“ vadovai ir darbuotojai – už ką tikrai stipriai dėkojame – suplanavo savaitinius veiklų srautus (čia toks mamiškas pavadinimas). Mamiškai esu dėkinga p. Ramunei ir p. Olgai, kad Faustina jos srauto laikas Centre buvo įdomus, nes grįžusi vis ką nors porindavo, o ypač daug emocijų liejosi, kai „buvo šuo Godas (Gongas)“. Nežinia, kiek sudėtinga nuotoliniu būdu buvo atlikti užsėmimus p. Laimai (sporto), p. Jūratei (tekstilės), p. Vilijai (muzikos), bet ačiū visiems specialistams, kad mūsų vaikai per tą „naminę savaitę“ nesijautė atplėšti nuo Centro ar pamiršti.

Noriu pasidalinti viena per karantiną nutikusia istorija. Trakų rajone gyvena Laura (autistiška jaunuolė), kuri, jos lankomo dienos centro administracijai priėmus kažkokį sprendimą, po Vėlinių nebegalėjo dalyvauti užimtumo veiklose ir buvo priversta būti namie. Jos mama (gimnazijos mokytoja) kasdien privalėjo nuotoliniu būdu vesti pamokas įvairių klasių mokiniams. Akivaizdu, kad kone visą dieną Laurai teko būti „pačiai su savimi“, nes jos lankoma įstaiga nevykdė jokių nuotolinių užimtumo veiklų. Surtikime, kad tokia situacija žmogui su negalia – beveik kritiška tiek jo savijautai, tiek jo gebėjimų lavinimui, tiek jo savirealizacijai. Žinoma, ir jos mamai nuolat tarsi įjungtas veikė nervinės įtampos mechanizmas, nes juk natūraliai nieko neturime brangesnio už vaikus.

Objektyviai neturėjau jokių šansų (išskyrus mamišką situacijos supratimą) padėti Lauros šeimai,

bet gruodžio mėn. išdrąsėjau ir kreipiausi pagalbos į Faustinos grupės vadovę p. Živilę ir direktorės pavaduotoją p. Sigitą – klausiau, ar būtų kokia nors galimybė ir Laurai dalyvauti mūsų Centro nuotolinėse užimtumo veiklose. Atsakymas neužtruko ir buvo teigiamas. Žinau, kad buvo atsiklausta visų specialistų, vedančių užsiėmimus nuotoliniu būdu. Ačiū, kad jie suprato ir sutiko, ačiū p. Ramunei, kad visad atsiųsdavo prisijungimų nuorodas. Be abejonės, nuoširdus ačiū p. Sigitai ir „Šviesos“ vadovei p. Jūratei už supratimą, pagalbą žmogui su negalia (ne mūsų Centro lankytojui) ir jo šeimai. Tokia žmogiška pagalba iš supratimo, nors ne milijonus kainuoja, bet sutinkama toli gražu ne kasdien.

Na, o po šv. Velykų jau visiems galima buvo lengviau atsipūsti, nes mūsų vaikai jau kasdien gali važiuoti ir linksmi striksėti „į grupę“. Be abejonės, už tai ačiū autobusų komandoms, drūtoms, sėkmingai vežiojusioms ir vežiojančioms mūsų vaikus bei artimuosius.

Labai tikiuosi, kad visi mokame pasidžiaugti tuo, ką turime šiandien, ir kad mums visiems netrūks gražių akimirkų ateityje.





### **LAUROS IŠ AUKŠTADVARIO ŠEIMOS PADĖKA CENTRUI**

*Karantinas palietė kiekvieną šeimą, taip pat sunkią negalią turinčią dukrą Laurutę ir mus, tėvus. Sunkiausia buvo, kai centro, kurį Laurutė lankė iki karantino, administracija atsisakė teikti paslaugas ir nė karto nepasidomėjo, kaip jaučiasi neįgalus žmogus šituo laikotarpiu. Todėl atsiradus galimybei dalyvauti Dienos centro „Šviesa“ nuotoliniuose užsiėmimuose, apsidžiaugėme ir supratome, kad Laurutei tai bus tik į naudą. Taip ir buvo.*

*Pradžioje buvo nedrąsu ir neįprasta ne tik Laurutei, bet ir mums, tėvams. Po truputėlį įsidrąsinome. Kai kildavo nerimas, Laurutė vis tiek girdėdavo mokytojų sakomas instrukcijas, o*

*po to tėvų padedama atlikdavo nebaigtus savo darbus. Užsiėmimų vadovai labai profesionaliai, taktiškai, geranoriškai atliko savo darbą. Kiekvienam neįgaliajam buvo skirtas dėmesys, kiekvienas buvo pakalbintas. Patiko sporto pamokos, kai daug įvairių naudingų pratimų kūnui ir sielai kartojome paskui mokytoją. Per muzikos pamokas Laurutė vis buvo giriama, kad geba dainuoti ir girdėti muziką. Dailės ir keramikos pamokose buvo skatinamas atsakingumas, tvarka, grožis.*

*Esame labai dėkingi visiems mokytojams, personalui ir Centro lankytojams, kurie taip švelniai, geranoriškai, supratingai bendravo su Laurute ir prisidėjo prie socializacijos tęstinumo karantino metu. Linkime visiems sveikatos ir laimės!*

*Pagarbiai*

*Laurutės mama*





### ***Mieli bičiuliai,***

*visada dėkoju Dievui už gyvenimo siurprizus ir iššūkius. Esu dirbęs ir bendravęs su įvairiais žmonėmis, bet su žmonėmis su negalia – niekada taip atvirai ir artimai. Pažinti Jus man buvo Dievo duota dovana. Kiekvieną priėmiau širdin ir pamilau. Laikas, praleistas Centre, man be galo ypatingas. Dėkingas esu IV grupei – tiek lankytojams, tiek darbuotojams. Dėkoju už artimą, glaudų bendravimą ir darbingą aplinką Viktorijai, Leokadijai, Oliai, Ievai. Ačiū Jums, kad mane priėmėte ir pagelbėjote kuo greičiau išgyventi ir dirbti šiame Centre. Labai geras buvo laikas. Dėkoju ir lankytojams, kurie buvo toje grupėje, – Jus tikrai prisimenu kasdien.*

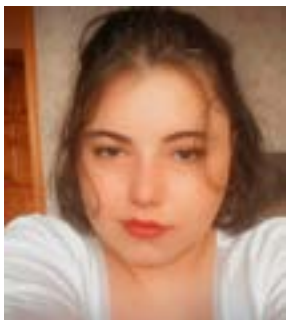
*Išeinu kitur, bet prižadu, kad turėdamas progos visus aplankysiu ir visada melsiuosi už Jus. Linkiu kiekvienam sveikatos, sutarimo ir begalinio džiaugsmo. Už viską, ką gaunate, nepamirškite dėkoti Dievui, nes Jis kasdien rūpinasi visais. O aš dar kartą dėkoju ir visiems Jums už bendrai išgyventą laiką. Likite džiugūs!*

*Tomas*



## KVIEČIAME SUSIPAŽINTI

*Kviečiame susipažinti su Europos savanorių tarnybos savanoriais, kurie nepabūgo pandemijos sunkumų ir šiemetams atvyko savanoriauti į Lietuvą. Tatia iš Sakartvelo ir Houssine'as iš Maroko mūsų Centre nuoširdžiai savanoriauja jau nuo sausio. Taigi paprašėme, kad jie atsakytų į tradicinius „Šarkos“ klausimus.*



### **Tatia Meladze iš Sakartvelo**

1. Mėgstamiausias metų laikas – ruduo, kai vis dar šilta ir tiek daug spalvų aplink.
2. Kai būna liūdna, ilgai vaikštau arba tiesiog paverkiu – taip paleidžiu sunkias emocijas.
3. Dovanų mėgstu gauti: sveikinimo atviruką, laišką, kambarinį augalą, rankdarbį.
4. Mano mėgstamiausias patiekalas – chinkaliai (tokie gruziniški cepelinai).
5. Patinka užsiėmimai lauke ir piešti drauge su lankytojais.
6. Laisvalaikiu mėgstu vaikščioti po miestą, važiuoti į išvykas, atrasti naujų vietų.
7. Svajoju apie pilną, įdomų gyvenimą, daug pasiekti savo profesijoje, apkeliauti kuo daugiau šalių, o svarbiausia – būti laiminga.
8. Man pati svarbiausia šventė yra Naujieji metai. Nesvarbu, kokie buvo praėję metai, ši šventė įkvepia naujoms viltims ir svajonėms.
9. Manau, kad šiuo metu man svarbiausia mėgautis savo savanoryste, išmokti ir atrasti naujų dalykų ir padaryti viską, ką galiu, kad šie metai man būtų įdomūs, skirtingi ir pilni geriausių prisiminimų.
10. Esu paprasta mergina iš Sakartvelo, gan atvira, kartais juokinga, mėgstanti nuotykius ir labai jautri.



### **Houssine Maamouri iš Maroko**

1. Mėgstamiausias metų laikas – pavasaris.
2. Kai liūdna, einu pasivaikščioti arba lieku savo kambaryje ir medituoju.
3. Man visos dovanos patinka ir esu dėkingas už jas.
4. Mėgstamiausias patiekalas – marokietiškas valgis, kuris vadinasi tanžia.
5. Man patinka piešti, spalvinti su lankytojais.
6. Laisvalaikiu man patinka treniruotis ir vaikščioti, o jei esu puikios nuotaikos – susitikti su draugais arba jiems paskambinti.
7. Svajoju apie stabilų gyvenimą – finansiškai, emociškai, fiziškai. Norėčiau turėti šeimą: gerą žmoną, vaikelį ir augintinį (šuniuką, kačiuką arba abu).
8. Svarbiausia šventė man – ramadanas, kuris gal ir nėra šventė. Jis yra balandį.
9. Svarbiausias dalykas man yra taika su savimi, savo artimaisiais ir viskuo, kas mane supa.
10. Esu tiesiog paprastas žmogus, bandatis atrasti save, siekiantis svajonių išsipildymo ir norintis kiekvieno sutikto žmogaus širdyje palikti šiltą jausmą.

### TREČIOS GRUPĖS ŠILTNAMIO REIKALAI

**Indrė**

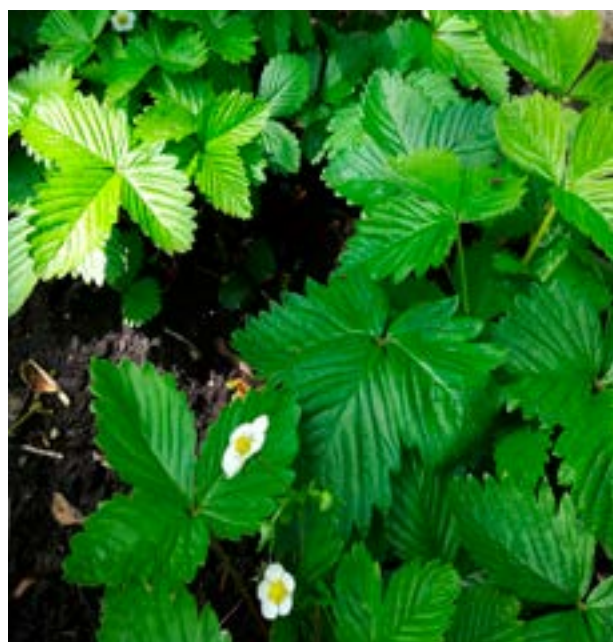
*Gegužės viduryje apsodinome savo šiltnamį ant kalno – agurkai jau leido ūselius, pomidorai, stori kaip ponai, prašėsi įkasami žemėn. Šalia jiems į draugiją prismaigstėme ir paprikų. Įdomu, kokių spalvų jos bus, kai užaugs? Po keleto dienų, lyg atsidėkodami už gerą priežiūrą, pasirodė pirmieji agurkų žiedai, o netrukus – ir mažulyčiai agurkėliai. Galbūt jau greitai galėsime skanauti pirmąjį savo derlių!*

*Lauko dėžėse sėkmingai peržiemojo po vieną šeimynėlę braškių ir žemuogių. Girdėjau, jog praėjusiais metais kitas braškes iškapstė išdykusios kiaunės. Ar kas nors matėte, kaip jos ten darbavosi? Tai visa laimė, kad Sigutė su mumis pasidalino savo žemuogių daigeliais – apsodinome dar vieną lauko dėžę.*



*O Sigitas nupirko gerų trąšų ir žemių, kad daržas augtų ir žaliuotų.*

*Labai kviečiame visus norinčius aplankyti šiltnamį, pauostyti braškės žiedelį, nusiskinti užaugusį agurkėlį – juk gyventi žymiai smagiau, kai visi dalinamės!*





### **RITOS BEKINTYTĖS SKYRELIS**

*Rita karantino metu neprarado savo įpročių ir labai intensyviai rašė visiems sveikinimus. Nė vieno nepamiršo. Šarkai tako garbė juos skraidinti, tikimės, kad nė vienas pakeliui neprapuolė.*

### **Jūrate K., 2021 03 02**

*Tau linkiu surasti daug nuoširdžių ir gerų draugų. Daug laimės, geriausios nuotaikos, sėkmės visur ir visada. Labai linkiu linksmos jaunystės, didelės palaimos ir daug šviesių laimingų metų, dienų ir valandų, taip pat visko, ko trokšta Tavo širdis, didelių norų ir svajonių išsipildymo. Linkiu, kad Tavo širdyje būtų gera. Telydi Tave didžiausia laimė, viltis ir didelis džiaugsmas. Linkiu nugalėti visus gyvenimo sunkumus. Laimingų metų ir labai linksmo gimtadienio Tau, Jūrate. Patys didžiausi sveikinimai gimtadienio proga!*

### **Gintarėli, 2021 03 29**

*sveikinu Tave su gimimo diena, linkiu kuo didžiausios laimės, kuo didžiausio pasisekimo ir labai daug šviesių, laimingų ateinančių metų ir labai šviesių ir linksmų valandų, kad Tavo visos dienos būtų šviesios, kad Tu visada būtum laimingas ir geros nuotaikos, kad Tavo širdelė būtų gera ir linksma ir kad turėtum daug gerų ir linksmų draugų, kad išsipildytų visi Tavo norai. Tau didelio džiaugsmo, palaimos ir labai linksmo gimtadienio. Kad šitas pavasaris Tau atneštų tai, ko labiausiai trokšti, taip pat didelės sesutės ir Tėvelių meilės. Laimė ir džiaugsmas telydi Tave visą gyvenimą. Sveikinu Tave, Gintarėli, su gimimo diena!*

### **Linai, 2021 01 17**

*sveikinu Tave 50-ies metų jubiliejaus proga. Linkiu pačios didžiausios laimės, labai didelio pasisekimo, labai laimingų ateinančių metų ir labai linksmų, laimingų valandų, kad visos Tavo dienos būtų šviesios ir sėkmingos, Tavo visų norų išsipildymo, kad Tu visada būtum laimingas ir geros nuotaikos, kad Tau viskas būtų gerai, kad Tavo širdyje būtų gera ir smagu, daug tikrų ir nuoširdžių draugų. Daug Tau džiaugsmo, kuo didžiausios palaimos ir sėkmės visur ir visada. Labai gražaus ir malonaus Tau gyvenimo ir linksmo jubiliejaus. Sveikinu Tave, kad pragyvenai jau 50 metų, tegul šie tavo auksiniai metai būna patys laimingiausi.*

*Su jubiliejumi Tave, Linai!*





### KIBINAI

(receptu pasidalino Leokadija)

#### Ingredientai:

Tešlai:

2 kg miltų  
2 pakeliai x 400 g margarino  
6 kiaušiniai  
400 g grietinės

Faršui:

800 g svogūnų  
1 kg kiaulienos mentės mėsos  
pagal skonį druskos  
pagal skonį pipirų

#### Paruošimas:

Mėsą sukapoti, svogūnus smulkiai supjaustyti, įberti druskos ir pipirų, viską sumaišyti.

Tešlos paruošimas: kiaušinius ir margariną gerai tarpusavyje sutrinti, įdėti grietinės, suberti miltus, labai gerai išminkyti tešlą – ji turi nelipti prie rankų.

Tada reikia suformuoti kibinus: padaryti tešlos kamuoliukus, juos suploti arba pakočioti, į centrą dėti mėsos įdaro, užlenkti tešlą ir sukant (kaip virvelę) sujungti kraštelius.

### FARŠU ĮDARYTOS PAPRIKOS ORKAITĖJE (receptu pasidalino Ieva)

#### Ingredientai:

4 vienetai raudonųjų paprikų (tinka ir kitų spalvų)  
400 g maltos mėsos  
(naudoju perpus jautieną su kiauliena)  
200 g ryžių (biriai virtų)  
100 g sūrio  
1 svogūnas  
1 sauja petražolių  
2 skiltelės česnako  
1 šaukštas pomidorų pastos  
(arba pomidorų padažo)  
pagal skonį prieskonių maltai mėsai  
pagal skonį druskos  
pagal skonį pipirų  
šiek tiek aliejaus

#### Paruošimas:

Paprikas perpjauti pusiau ir išskobti sėklytes (kotelių nenupjauti). Sudėti į didelį puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu ir pavirti ant nedidelės kaitros 5 minutes, kad suminkštėtų. Išgriebti, perlieti šaltu vandeniu ir nusausinti. Svogūną ir česnaką smulkiai sukapoti ir pakepinti keptuvėje su šiek tiek aliejaus. Sumaišyti su faršu, virtais ryžiais, smulkintomis petražolėmis ir pomidorų pasta. Pagal skonį pagardinti druska, pipirais ir mėgstamais prieskoniais mėsai. Į paprikų puseles standžiai pridėti mėsos įdaro. Puseles išdėlioti ant kepimo skardos, kad viena su kita nesiliestų. Kepti iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių. Tada apibarstyti tarkuotu sūriu ir pakepti dar kelias minutes, kol sūris išsilydys. Prieš patiekiant galima pabarstyti žalumynais.



## SKANAUS!