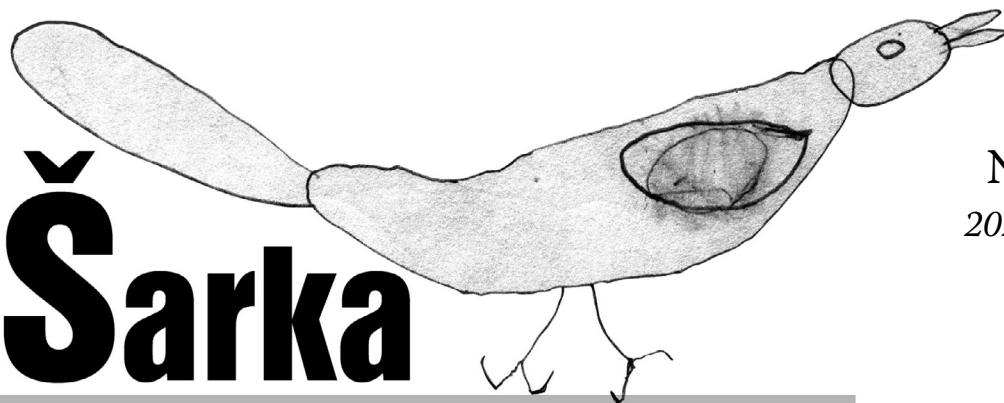


Šarka

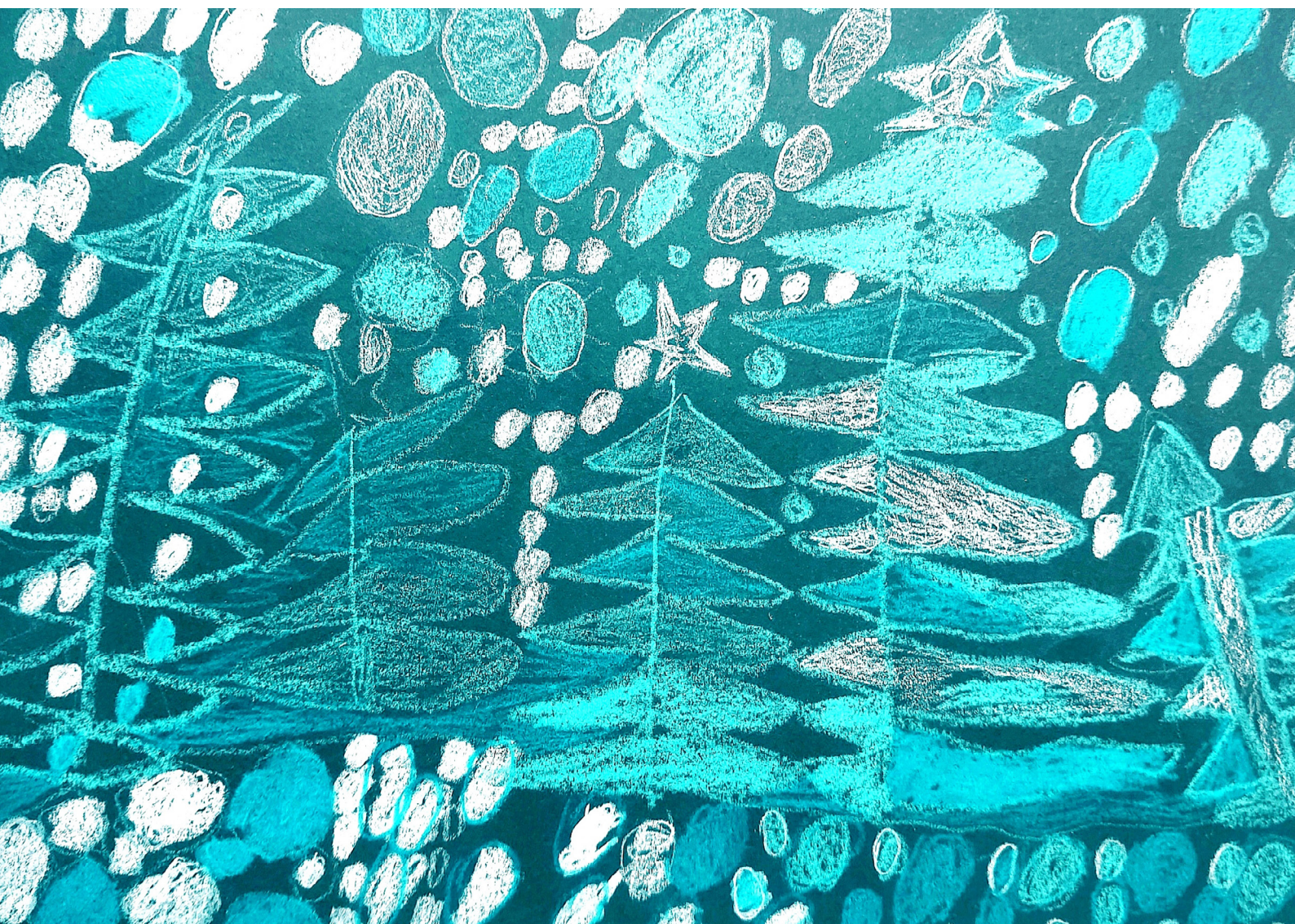
Dienos centras „ŠVIESA“



Nr. 83
2022 m. sausis

LAIMINGŲ NAUJŲJŲ METŲ!

*Dienos centro „Šviesa“
bendruomenė*



AKIMIRKOS
IŠ NUOTOLINĖS KALĖDINĖS -
NAUJAMETINĖS ŠVENTĖS



1 grupė

*Sveikiname visus su atėjusiais
Naujaisiais metais...
Tegul ateina laimė ir meilė į
kiekvienus namus...
Teišsipildo Jūsų svajonės...
Ko buvo laukta ir tikėtasi,
tegul šiais metais išsipildo...
Su Naujaisiais metais visus...*



2 grupė

*Visai Centro bendruomenei
linkime kuo didžiausios sėkmės
šiais metais, sveikatos,
stiprybės, įkvėpimo, sparnuotų
svajonių ir džiugių akimirų.
Tegul 2022-ieji metai
Jums būna
stebuklingi ir įsimintini.
Tikimės, kad gavote
daug dovanų, saldainiukų,
šokoladų ir sausainukų.*



3 grupė Linkime visiems stiprybės, tvirtos draugystės ir geros sveikatos. Matykime širdimi tai, kas svarbiausia, laikykimės už rankų, kai bus sunku.

4 grupė

Kaip viena didelė šeima susirinkome prie draugystės, vilties, meilės ir tikėjimo stalo.

Kalėdų dvasioje nurimę, apmąstėme prabėgusius metus. Kiek daug patyrėme gerumo, kiek daug reikėjo ištvermės įsiklausyti, kalbėtis, juoktis, o kartais gal net slapčia ašarą nubraukti.

Nepalūžome, nepabirome, kaip tik – susitelkėme ir likome vieningi, ištikimi vieni kitiems ir viltingai žvelgiantys į ateitį. Lai atėję metai išsaugo jūsų jautrumą ir gerumą, lai kiekvieno jūsų širdies Kalėdos tampa džiaugsmo šaltiniu ir sielos namais jūsų artimiesiems.

Šviesių, laimingų, sveikatos pilnų jums metų!



5 grupė

*Šaltas Kalėdų rytas
Ar matei speiguotą rytą,
Šalčio braižą ant langų?
Ar jautei Kalėdų dvasią,
Tyliai einančią pas mus?
Jau žvaigždė Vakarė spindi,
Laimę, džiaugsmą nešdama,
Tavo norus ji išpildo,
Per Kalėdų šventę šią.
Su Šv. Kalėdom!*



6 grupė *Senuose metuose palikit ilgesį ir skausmą. Užmirškite, jeigu tekdavo liūdėti, bestovinti ant Naujųjų metų slenksčio, mes daug Jums norim palinkėti: sveikatos (Birutė), meilės (Ana), džiaugsmo (Ernesta), sėkmės (Justina), tvirtybės (Audrius) ir geros nuotaikos (Onutė). Su Naujais!!!*



KOKIE BUVO 2021 IR KOKIE BUS 2022?

2021 metai buvo labai blogi visam pasauliui, nes toliau gyvenome Covid-19 ligos aplinkybėmis: tūkstančiai žmonių susirgo ir mirė, niekur nebuvo galima išvažiuoti, atšaukta daugybė renginių, labai mažai buvo koncertų, nevyko pamokos mokyklose, nes visi bijojo užsikrėsti. Ši liga pasaulyje jau yra beveik dveji metai. Man jau tris kartus suleido į ranką vaistus (paskiepijo), kad nesusirgčiau. Tėtis nebesiveda manęs nei į parduotuvę, nei į kavinę kavos išgerti, nes bijo, kad neužsikrėščiau. Ši liga visiems jau labai atsibodo ir niekas nežino, kada ji pasibaigs. O taip laukiame jos pabaigos!

Pas mus Centre nevyksta dirbtuvėlės, negalima eiti į kitas grupes. Mažai yra renginių ir kelionių, negalime visi kartu susirinkti salėje, su kitomis grupėmis bendraujame per kompiuterį, kai kurie užsiėmimai irgi vyksta tik nuotoliniu būdu. Pasiūlgome vieni kitų. Visiems rašau laiškus ir sveikinimus, juos nunešu Sigutei, ji perduoda, nes negaliu vaikščioti į kitas grupes ir paspausti rankos.

Džiaugiuosi, kad praėjusiais metais galėjome nuvykti į šokius „Kandelos“ šokių studijoje, į žirgyną, prie upės Žirmūnuose, kad daug

vaikščiojome po parkus, kad pavyko dvi dienas pabūti kaime prie Labanoro ir kad visą vasarą galėjau vykti į dienos centrą ir kartais išgerti kavos iš aparato.

Girdėjau, kad į Lietuvą per sieną atbėga daug pabėgėlių iš kitų šalių ieškodami geresnio gyvenimo ir prašo suteikti geresnes sąlygas. Aš jų nebijau, nes tai tokie patys žmonės, tik dar labiau vargsta ir šąla miškuose. Mūsų valdžia rūpinasi, kaip jiems gauti šiltų rūbų, maisto, kur jie galėtų šiltai miegoti ir kad galėtų grįžti namo. Centre jų vaikams siuvome kepures iš senų megztinių.

Visiems buvo nelengva 2021 metais...

Visada truputį bijau naujų metų pradžios, man baisu, kad jie gali būti ne tokie geri ir palankūs.

2022 metais labai linkiu visiems sveikatos, o ypač savo tėveliams. Labai noriu nuvažiuoti į Palangą ir į kaimą, nueiti dažniau į kavinę išgerti kavos. Šiais metais man bus 58 metai.

Net nepamačiau, kaip prabėgo tie 2021-ieji. Manau, kaip ir kiekvienais metais, mūsų laukia tokie patys darbai, tad visada reikia žvelgti į naujus metus su dideliu džiaugsmu ir viltimi, kad bus jie geri.

Sveikinimas darbuotojams ir lankytojams

Mieli dienos centro „Šviesa“ lankytojai ir darbuotojai!

Sveikinu Jus su atėjusiais Naujaisiais 2022-aisiais metais ir linkiu, kad jie ir šita žiema Jums atneštų daug džiaugsmo ir vilties, didelės palaimos, geros nuotaikos. Tegu šie Jūsų metai bus patys laimingiausi. Tikiuosi, kad Jūsų laikrodžių dūžiai išmušė laimingų ir gerų Naujųjų metų pradžią. Sėkmės visuose darbuose, linkiu surasti draugų, kurie Jums padėtų gyvenime. Visiems darbuotojams linkiu labai linksmo jaunatviškumo ir gauti visko, ko trokštate gyvenime. Gražaus ir laimingo gyvenimo!

Rita, 3 grupės lankytoja



DOVANOTI YRA GERA

Trečios grupės komanda džiaugiasi, kad galėjo padovanoti vaikams, gyvenantiems Vilniuje, Naujininkuose įkurtame pabėgėlių priėmimo centre, rankų darbo žieminės kepurės.

Jas siuvome iš jau nebenešiojamų megztinių, marškinėlių ir Vilniaus dailės akademijos Dizaino katedros padovanotų medžiagų.

Mums tai buvo prasmingas, įdomus užsiėmimas – planuojame tai pratęsti ir ateityje.

Tikimės, kad mūsų kepurės pradžiugins vaikus ir apsaugos mažas ausytes nuo speigų.

Naujininkų pabėgėlių priėmimo centro darbuotojų padėka

KIEKVIENA DOVANA – MUMS REIKŠMINGA PARAMA

Dar vienos ypatingos kalėdinės dovanos, skirtos mažiesiems stovyklos gyventojams, buvo pradėtos ruošti jau lapkričio pradžioje. Dienos centro „Šviesa“, įsikūrusio Vilniuje, darbuotojai ir lankytojai (suaugusieji, turintys intelekto negalią) pasiūlė pasiūti vaikams žieminės kepurės ir taip prisidėti prie migrantų kasdienybės. Prieš Kalėdas trys šio Centro atstovės, nešinos keliais krepšiais, pilnais žieminių kepurėlių, apsilankė stovykloje ir įteikė savo rankomis pasiūtas kepurės.

Siuvėjų išradingumas nustebino visų – kepurės tikrai žavingos. Dienos centro „Šviesa“ lankytojų iš įvairių megztinių ir medžiagų pagamintos kepurės kai kuriems stovyklos darbuotojams priminė ne tik vaikystę, bet ir stebino gaminio atlikimo kruopštumu. Kartu su šia praktiška dovana dienos centro „Šviesa“ lankytojai stovyklos gyventojų vaikams iš modelino padarė ir padovanojo žaismingas spalvotas apyrankes.





TREČIOS GRUPĖS IŠVYKA Į ŽIRGYNĄ

Šaltą spalio 20 dienos rytą išsiruošėme į jojimo meno žirgyną „Bingo“. Mus šiltai sutiko šeimininkė Halina, palydėjo į maniežą, kur susėdę ant šiaudų laukėme žirgų pasirodymo. Nors viduje buvo gan žvarbu, netrukus mus sušildė nuostabus žirgų ir jų užkalbėtojo Jaroslavo pasirodymas. Drauge jie lakstė, dūko, rodė neįtikėtinus triukus, o Halina viso



pasirodymo metu mums pasakojo istoriją, kaip Jaroslavo širdyje dar vaikystėje užgimė meilė žirgams ir kaip jis savo pirmąjį žirgą Bingo, kuris mums dabar nuostabiai šoko, išgelbėjo iš skerdyklos.

Vėliau šeimininkė mus nustebino pakviesdama pasivaikšinti karšta arbata ir sausainiais – prie mažo staliuko jaukiai sutūpę turėjome progą pasidalinti, kas mes tokie ir ką veikiamo. Kol gėrėme arbatą, Jaroslavas paruošė žirgus ir atvedė mums artimiau susipažinti. Kiekvienas lankytojas turėjo galimybę iš arti pamatyti žirgą, jį paglostyti, apkabinti, o narsiausieji net užlipo pajodinėti. Jaroslavas mus drąsino, šypsojosi ir dvejojantiems padėjo įveikti baimą.

Išvažiavome laimingi ir maloniai nustebinti tokio šilto ir draugiško priėmimo. Neįtikėtina, kaip per valandą žirgyno „Bingo“ šeimininkai sugebėjo atverti mūsų širdis ir įpilti ten lašelį savo meilės pasauliui, žirgams ir mums. Tikrai nuvyksime ten dar ne kartą!

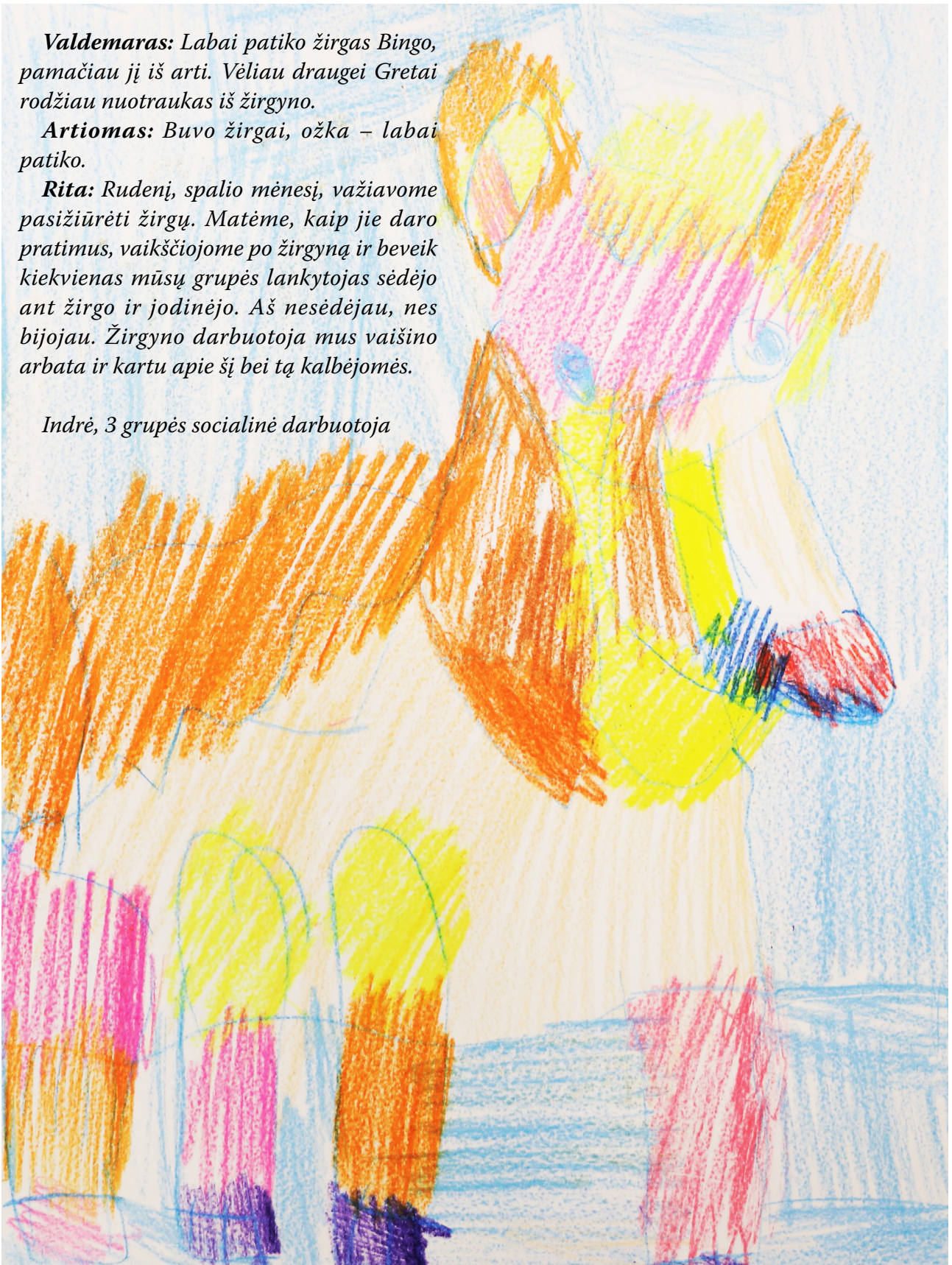


Valdemaras: Labai patiko žirgas Bingo, pamačiau jį iš arti. Vėliau draugei Gretai rodžiau nuotraukas iš žirgyno.

Artiomus: Buvo žirgai, ožka – labai patiko.

Rita: Rudenį, spalio mėnesį, važiovome pasižiūrėti žirgų. Matėme, kaip jie daro pratimus, vaikščiojome po žirgyną ir beveik kiekvienas mūsų grupės lankytojas sėdėjo ant žirgo ir jodinėjo. Aš nesėdėjau, nes bijojau. Žirgyno darbuotoja mus vaišino arbata ir kartu apie šį bei tą kalbėjomės.

Indrė, 3 grupės socialinė darbuotoja





KAI MENAS TAMPA LABIAU APČIUOPIAMAS

2010 m. Lietuva ratifikavo Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvenciją ir įsipareigojo negalią turintiems asmenims užtikrinti dalyvavimo kultūriniame gyvenime teisę.

Ką reiškia teisė dalyvauti kultūriniame gyvenime? Visų pirma, tai galimybė savarankiškai ir lygiai su visais naudotis visuomenei skirtomis paslaugomis, pvz., apsilankyti muziejuje.

2017 – 2018 m. mokslininkai atliko Lietuvos meno muziejų paslaugų prieinamumo socialinės atskirties grupių asmenims tyrimą, kuriuo norėta išsiaiškinti, kaip šios teisės į kultūrą įgyvendinimas atsispindi Lietuvos meno muziejų veikloje. Paaikškėjo, kad dar tikrai yra kur augti: siauras negalios vertinimas kuria muziejų prieinamumo barjerus. Norint juos įveikti, būtina paskatinti su negalia, lygybe ir įtrauktimi susijusių nuostatų kaitą. Globėjiškas elgesys, nesupratingumas ar netikę stereotipai – tai dažniausios negalią turinčių asmenų minimos problemos, kurias įveikus muziejaus prieinamumo samprata prasiplečia.

Turinio ir meno patyrio prieinamumas šiuolaikiniame muziejuje užtikrinamas tuomet, kai lankytojas, nesvarbu, kokie jo individualūs poreikiai ar galimybės, gali savarankiškai ir lygiavertiškai su kitais muziejaus lankytojais naudotis visuomenei skirtomis paslaugomis. Ir čia labai padeda edukacija.

Dienos centro „Šviesa“ lankytojai džiaugiasi galėdami dalyvauti įvairių Vilniaus muziejų rengiamose edukacijose. 2021 metais lankėmės Vytauto Kasiulio dailės muziejuje, Vilniaus paveikslų galerijoje, MO muziejuje, Žydų kultūros ir informacijos centre.

Galbūt kyla klausimas, kas yra edukacija ir kuo ji ypatinga?

MO muziejaus atstovai sako, kad muziejų mato kaip vietą, kurioje galime mokytis visą gyvenimą: „Edukacijose nesiekama perteikti konkrečių žinių apie modernų ir šiuolaikinį meną. Atvirkščiai – menas yra priemonė megzti dialogą su žmonėmis, atėjusiais į muziejų. Norime jiems atskleisti meno galimybes kalbėti ir pasakoti apie pasaulį, išjudinti jiems svarbius vidinius klausimus, leisti patirti asmenišką santykį su menu.“

Dalyvavusiųjų išpūdžiai:

Dainius: Man patiko, kaip menininkai pasakojo istoriją apie Vytautą Didįjį. Taip paprastai, įdomiai. Kuo man buvo naudinga išvažiuoti?

– Nes man pačiam įdomu, aš pats vaidinau Karalių Mindaugą, man Lietuvos istorija svarbi.

Dalia: Kai buvome muziejuje, menininkas pasakojo apie senovės laikus. Man patinka sužinoti ką nors naujo apie senovę, kaip kas ir nuo ko prasidėjo. Patinka meno kūriniai, tik ne visos temos, man geros temos istorinių laikų, gamtos, šventųjų.

Birutė: Patiko kurti istoriją pagal nuotrauką. Kūrėme istoriją apie kareivėlį MO muziejuje. Gera pakeisti aplinką.

Ernesta: Noriu važiuoti į muziejų, nes man patinka kažkur išvažiuoti. Mėgstu piešinių parodas. Džiaugiuosi, kai mane kalbina ir galiu atsakyti.

Justina: Man patinka dalyvauti edukacijoje, nes galiu nuveikti kažką naudingo. Žiūrėdama į paveikslėlių, kūriau istoriją apie du šuniukus.

Povilas: Patiko. Žydu kultūros ir informacijos centre pastebėjau keramikines aguonas. Pasirodė įdomu, bandysiu pats padaryti. Svarbu, kad viduj tuščia būtų. O per pačią edukaciją pasakojo apie karalius, kunigaikščius. MO muziejuje buvo kažkokia paroda, mums pasakojo, rodė paveikslus.

Aurelijus: Man patinka išvažiuoti, nes visų pirma galiu „pasižmonėti“. Galiu paklausti istorijų, pažiūrėti parodas. MO muziejuje dalyvavau edukacijoje, kurioje galėjome sukurti savo istorijas pagal pasirinktą nuotrauką. Kūrėme komandoje, išsakėme savo mintis, kaip mums atrodo, kas tam žmogui nuotraukoje nutiko: mes sugalvojome, kad jis norėjo pasiskambinti savo šeimos nariams. Džiaugiuosi, kad prie ekspozicijos galėjau pasidaryti nuotrauką, ją vėliau įkėliau į savo feisbuko profilį, kad ir draugai galėtų pamatyti, kur buvau. Ir dar labai patiko, kaip gidė aktorė pasakojo istorijas.

Viktorija P., 4 grupės socialinė darbuotoja





SAULUTĖS KELIONĖ VIRŠ VILNIAUS MIESTO, ARBA KAS NUTIKO SAULUTEI VIENĄ ŽIEMOS RYTĄ

Šiandieną Saulutė atsibudo vėliau nei paprastai, nes debesų patalai nejučia susitraukė, susigarankščiavo ir slapčia išslydo iš guolio. Toliau vartytis pasidarė nepatogu – pūstelėjo vėjas, nupurtė šaltukas. Saulutė nusprendė keltis ir atsargiai besižvalgydama pro belapių medžių viršūnes ritosi vis aukščiau. Staiga smarkiai tarytum traukinys suūkė viesulo greičiu pro šalį skriejantis vėjas.

– Dairykis kelio, varna.

Saulutė net pritūpė. Ji nieko blogo nemanė apie varnas, priešingai – tai išmintingi paukščiai, juolab ir jokio kelio aplink nesimatė. Tai tas vėjavaikis lėkė pasiutusiu greičiu laužydamas medžių viršūnes ir plėšdamas nuo stogų čerpes. Žinoma, kad kai kurie vėjai pridaro labai daug

žalos ir rūpesčių. Štai todėl nuo vienos medžio viršūnės atlėkė senas varnų lizdas ir užsivožė tiesiai kažkam ant galvos.

– Koks nemandagus šitas vėjas, – sumurmėjo Saulutė. Ji pirmą kartą matė tokį neklaužadą.

– Laikas kaip reikiant prabusti ir nuskaidrinti šią dieną, – Saulutė papurtė garbanas ir pro debesis paskleidė savo šviesą.

Iki tol niūriai pėdinantys žmonės dėkingai pakėlė akis į dangų:

– Koks gražus šįryt oras, labai gairvus, tik debesys kažkur labai skuba.

Apačioje besirangančios gatvės ir mažesnės gatvelės, susipynusios į mezginį, buvo pasipuošusios gražiai išdabintais namukais.

– Kaip norėčiau nors akies krašteliu pamatyti vakarinę iliuminaciją, kuomet šventinės girliandos įsižiebia prie namų, languose žmonės stato krištolinius elnius su tikromis žvakutėmis, o sniego seniai su nebyliu pavydu iš lauko stebi pro langus – vidun jiems nevalia.

Pagrindinėje miesto aikštėje jau puikavosi moderni eglutė – išpuošta dideliais veidrodžiais ir masyviomis girliandomis. Pačioje jos viršūnėje spindėjo išpūdinga didelė žvaigždė. Saulutė buvo girdėjusi apie gražiausios Mis Eglės rinkimus. Tačiau tai tik skonio dalykas, – pamanė sau. Jai labiau prie širdies buvo eglutė, kurią nuolat aplankydavo pamiškėje. Abi pasikalbėdavo apie šį ir tą, pasidalindavo miško naujienomis, kurios buvo ne mažiau įdomios už didžiulias miesto gyvenimo sensacijas.

Staiga kažkodėl prisiminė vasarą, kai miške būna toks grynas oras, o jos draugė kvėpia pačiais natūraliausiais miško eglių kvėpalais. Šakose sau lizdus suka mažieji paukšteliai, o ji saugo juos nuo lietaus, vėjo, slepia nuo nereikalingų žvilgsnių tol, kol išsiperi, apsiplunksnuoja ir pasiruošia išskristi jaunikliai. Bet pati puošniausia Saulutei ji būna šaltą žiemą – visa tokia žalia, žalia, tik liemenį apsidengusi balta žerincia sniego skara. O ypač kai vakarop aukštai virš jos viršūnės sužimba tikra Vakarė žvaigždė.



– Tikra Mis Eglė, Mis Pasaulis, – džiaugėsi Saulutė ir pasijuto labai išsiilgusi savo draugės. Net nepastebėjo, kaip greitai prabėgo laikas, o žemai mieste kažkas įžiebė pirmąjį žiburį.

– Laikas nusileisti poilsio, – temstant ji norėjo įžiūrėti, kaip vienas po kito sušvinta namų langai, padabinti šventinėmis girliandomis ir žaisliukais, ir ritosi vis žemiau į rausvus minkštus debesis.

– Viena koja aš namie, – pamanė.

Didžiulei Saulutės nuostabai tuo pat metu centrinėje miesto aikštėje nušvito spindinti veidrodinė eglė, aplink save nutvilkydama vakarą šventine šviesa. Jos viršūnę karūnavo išpūdinga Kalėdų žvaigždė, o iš debesų snigo didelėmis puriomis snaigėmis.

Pasakojimas sukurtas pagal 1 grupės lankytojo Romualdo piešinius

Aldona, dailės studijos vadovė

TEKSTILĒS STUDIJOS NAUJIENOS

Praējē metai buvo ir nuostabūs, ir sudėtingi. Pandeminis laikotarpis diktavo ypatingas darbo ir bendravimo sąlygas, kurios privertė ieškoti naujų galimybių. Dirbdami per atstumą daug dėmesio skyrėme tekstilės dizainui, kūrėme įvairius raštus, rūbų modelius. Ypač patiko kurti skaras, šalius ir kitus gaminius, kuriuos galima pritaikyti praktikoje. Grįžę į gyvus užsiėmimus, sausu vėlimo būdu kūrėme tekstilės aksesuarus – seges. Derinome daug vilnos atspalvių ir taip sukūrėme savotiškus meno kūrinius.

Tikimės, kad šie mūsų darbai džiugins ne tik jų autorius, bet ir tuos, kurie įsigis ir dėvės.

Puikių visiems Naujųjų metų!

Jūratė, tekstilės studijos vadovė



KERAMIKOS DARBŲ PARODA „SURASK ŽIRAFĄ“

Sveikinimai ir linkėjimai iš Gedimino prospektu Vilnius/Gobis lauko ekspozicijoje vykstančios parodos. „Šviesos“ bičiulis ir ilgametis partneris Tomas vėl mums pateikė šventinę dovaną – galimybę lauko ekspozicijoje rodyti Keramikos studijoje sukurtus darbus. Darbų, išties, gausu.

Teko ilgai mąstyti, komponuoti, atrinkti tai erdvei tinkančius ir tarpusavyje derančius eksponatus. Norėjosi ir pradžiuginti, ir nustebinti žiūrovus, paskatinti juos, net ir spaudžiant šaltukui, stabtelėti ilgiau ir geriau išsižiūrėti į kiekvieno gaminio savitumą, grožį ir atlikimo meistrystę. Taigi, sugalvojome intrigą, kuri atsispindi parodos pavadinime – „Surask ŽIRAFĄ“.

Žirafa tikrai parodoje yra, bet taip pasislėpusi ir prisitaikiusi prie aplinkos, kad tik atidus ieškotojas gali ją pastebėti. Juk ji gali būti įsimaišiusi ir tarp šmaiščių lapių, ir tarp plačiaragių briedžių, tarp raguotų avinų ir gausybės skirtingų veislių šunų,



besižvalgančių ir beuostinėjančių aplink, o gal prisiglaudusi prie įvairių formų ir spalvų ažiūrinų, sušalusias bangas primenančių dekoratyvinių formų.

Gal eidami pasidžiaugti kalėdine eglute užsukote ir prie parodų vitrinos pasigrožėti mūsų studijoje sukurtų darbų kolekcija ir radote žirafą? Tikime, kad pasisekė, o jei ne, tai gal radote savo šnelį, katinuką ar sparnuotą Pegasą, kurie jums atnešė šiltų sveikinimų ir linkėjimų Naujiesiems metams. Tai molio, ugnies ir žmogaus rankų sukurtas stebuklas. Tad puikių metų.

Būkite sveiki ir džiugūs!

Astė, keramikos studijos vadovė



MANKŠTA, PAREMTA TAIČI PRINCIPAIS

Centre 1-oje grupėje socialinio darbuotojo padėjėju pradėjęs dirbti Saulius yra taiči instruktorius. Jis pasisiūlė nedidelei lankytojų grupei vesti mankštą, paremtą taiči principais. Nuo lapkričio 11 dienos salėje dailės sparnui priklausančių grupių lankytojai kiekvieną ketvirtadienį gali išbandyti naują mankštą.

Su visais smalsaujančiais Saulius dalinasi apie tai, kas yra taiči.

Apie taiči

Taiči yra kinų judesio menas, nuo seno praktikuojamas sveikatai palaikyti ir sustiprinti. Reguliarios pratybos pagerina atmintį, dėmesio koncentraciją, padidina darbingumą, suteikia žvalumo, sutvirtina sąnarius, teigiamai veikia imuninę ir nervų sistemas, daro kūną lankstesnį. Pradėti praktikuoti taiči nereikia specialios įrangos, nereikia turėti ypatingų įgūdžių ar

patyrimo, tinka bet kokiam amžiui ar fiziniam pasiruošimui. Tačiau taiči nėra tik šiaip lengva fizinė mankšta. Kiekvienas pratimas atliekamas taikant senuosiuose raštuose aprašytus principus – per daug neįsitempti, nesupliukšti, nesikūprinti, stovėti tiesiai, laikyti pusiausvyrą, paleisti nereikalingas įtampas, judėti visu kūnu ir t. t. Iš pažiūros nesunkiems taiči pratimams atlikti teisingai pradžioje būtinas patyręs instruktorius.

Savo užsiėmimuose darome įžanginius taiči pratimus. Mokinamės judėti visu kūnu, natūraliai, lengvai ir gyvai, be staigių judesių. Daug dėmesio skiriame pusiausvyrai, kojų, juosmens ir pilvo raumenų stiprinimui. Pratybos nevargina ir po treniruotės nesijauti išsekęs, o atvirkščiai – būni žvalus ir energingas.

Saulius, 1 grupės soc. darbuotojo padėjėjas



Dalia, 50 metų
4 grupės lankytoja

1. **Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?** Dievo dovana, kad sulaukiau 50-ojo gimtadienio. Tą dieną švietė saulė, jaučiausi labai gerai. O dabar jaučiuosi normaliai, kaip visada.
2. **Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti...** Vaikystė.
3. **Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmolti?** Turbūt dar daug ko teks išmolti – priklausys nuo to, kur teks gyventi.
4. **Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate?** Norėčiau pakeliauti po šventas vietas.
5. **Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką...** Mama.
6. **Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip?** Pabaigusi mokyklą būčiau kur nors įsidarbinusi, o ne ėjusi į mūsų centrą.
7. **Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?** Bendravimas, padorus elgesys, supratimas tarp žmonių.
8. **Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?** Žmonių bendravimas.
9. **Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?** Geros nuotaikos, rimtų pamąstymų, daugiau bendravimo su lankytojais, tinkamų straipsnių.



Juozas, 50 metų
5 grupės lankytojas

1. **Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus Jubiliejaus?** Gerai.
2. **Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate?** Susitikti su draugais iš Betzatos bendruomenės, su jais bendrauti ir linksmai leisti laiką kartu.
3. **Ko norėtumėte, kad būtų kitaip negu dabar?** Norėčiau daugiau išvykų į miestą, pavyzdžiui, šokti, pasivaikščioti su Goda.
4. **Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?** Mano šeima.
5. **Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? Ką patinka veikti? Kokie mėgstamiausi užsiėmimai?** Patinka spalvinti ir eiti į lauką pasivaikščioti. Džiaugiuosi, kai valgau savo mėgstamus cepelinus su spirgučiais. Mano mėgstamiausi užsiėmimai: sportas, dailė ir tekstilė.
6. **Ką manote apie save?** Manau, kad esu draugiškas ir mėgstantis bendrauti su draugais.
7. **Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?** Gražių dienų!



Gintaras
1 grupės lankytojas

1. *Metų laikas – žiema.*
2. *Kai būna liūdna, verkiu.*
3. *Gauti dovanų norėčiau Hario Poterio žaidimo diskelių.*
4. *Patiekalas – tortas.*
5. *Dirbti – skusti bulves.*
6. *Laisvalaikiu mėgstu žaisti kompiuteriu, žiūrėti filmukus, keliauti, eiti į svečius, daug vaikščioti.*
7. *Svajoju nuvažiuoti į svečius pas daugelį pažįstamų, gauti daug šokolado ir kitų skanumynų, leisti laiką didelėje draugų kompanijoje, visą dieną būti atrakcionų parke.*
8. *Didžiausia šventė – Kalėdos.*
9. *Gyvenime man svarbiausia – geri draugai.*
10. *Apie save manau, kad esu geras draugas.*



Silvestras
6 grupės lankytojas

1. *Metų laikas – vasara.*
2. *Kai būna liūdna, būnu neenergingas.*
3. *Gauti dovanų mėgstu aplinkinių dėmesį, gėlių ir balionų.*
4. *Patiekalas – ledai.*
5. *Dirbti negaliu.*
6. *Laisvalaikiu mėgstu būti pas senelius.*
7. *Svajoju, kad ateis šventės ir bus linksma.*
8. *Didžiausia šventė – gimtadienis.*
9. *Gyvenime man svarbiausia šeima.*
10. *Apie save manau, kad esu labai kantrus.*



Amelija **6 grupės lankytoja**

Ji – keistas žmogutis, nes nelabai telpa į tuos klausimus. Pvz., mėgstamas metų laikas – tas, kuris šiuo metu už lango...

***Patiekalas** – ir cepelinai, ir balandėliai, ir voveraitės. Ir, žinoma, pica...*

Tai toks atviras žmogus viskam ir visiems. Nors to nepasakytų jos grupės draugai, nes Ameliją reikia prisijaukinti, kaip kokią lapę iš „Mažojo princo“.

***Ji labai darbšti** – karmo žurnalus ir klijuoja ten rastus paveikslėlius. Tą gali daryti maždaug 12 valandų. Laisvalaikis ir yra jos darbas. Ir atvirkščiai.*

Jai viskas svarbu – tiesiog nėra nesvarbių dalykų. Svajonės ir realybė taip susipynę, kad sunku rasti tą ribą.

Labai svarbi Amelijai jos močiutė – ta iš Kauno. Ir jos šeima – mama, tėtis, brolis Rojus.

Myli žmones, kurie ją jau „prisijaukino“ – muzikos mokytoją Eleną (Jamahą), dailės studijos mokytoją Loretą. Ir vis dažniau mini naują savo auklėtoją Ingą. Vadinasi, jaukinimosi procesas vyksta.

Paskutinis Amelijos credo, kurį ji mėgsta kartoti, „Man reikia Meilės“. Nežinau, iš kur jis, bet verčiantis suklusti ir stipriai stipriai ją apkabinti.

Amelijos mama



Karolis **2 grupės lankytojas**

- 1. **Metų laikas** – vasara.*
- 2. **Kai būna liūdna**, verkiu.*
- 3. **Patiekalas** – blynai, keptos bulvytės.*
- 4. **Laisvalaikiu mėgstu** žiūrėti televizorių.*
- 5. **Didžiausia šventė** – gimtadienis.*



Saulius

1 grupės soc. darbuotojo padėjėjas

- 1. Metų laikas...** Man visi metų laikai savaip gražūs.
- 2. Kai būna liūdna...** Esu džiaugsmingas žmogus.
- 3. Gauti dovanų** mėgstu siurprizus.
- 4. Patiekalas** – bulviniai blynai su grietine ir lašiša.
- 5. Dirbti mėgstu** su žmonėmis.
- 6. Laisvalaikiu mėgstu** mokytis. Mankštinuosi ir vedu treniruotes kitiems.
- 7. Svajoju** nuvažiuoti į sporto stovyklą Anglijoje.
- 8. Didžiausia šventė,** kai pradžiuginu kitus.
- 9. Gyvenime man svarbiausia** šeima, draugai, kūryba.



Toma

3 grupės soc. darbuotojo padėjėja

- 1. Metų laikas** – pavasaris, nes atgimsta gamta, sugrįžta paukščiai, o pumpurų grožis būna kerintis.
- 2. Kai būna liūdna,** išeinu pasivaikščioti į mišką.
- 3. Gauti dovanų...** Net sunku sugalvoti, nes man materialūs dalykai nėra svarbiausia.
- 4. Patiekalas** – balandėliai, galėčiau juos valgyti kiekvieną dieną.
- 5. Dirbti patinka** su žmonėmis.
- 6. Laisvalaikiu dažniausiai** būnu su šeima, mėgstu laiką leisti gamtoje, užsiimti fotografija.
- 7. Svajoju** apie pandemijos pabaigą.
- 8. Didžiausia šventė** – šv. Kalėdos, nes tada susirenka visi šeimos nariai, giminės iš viso pasaulio kampelių ir šventė tampa stebuklinga.
- 9. Gyvenime man svarbiausia** šeima.
- 10. Apie save manau...** Esu draugiška, tolerantiška bei kūrybinga.



Viktorija
Soc. darbuotojo padėjėja
naktinėje grupėje

1. **Metų laikas – vasara.**
2. **Kai būna liūdna, labai daug valgiau saldumynų**
3. **Gauti dovanų... sunku pasakyti.**
4. **Patiekalas – čili sriuba su faršu.**
5. **Dirbti mėgstu viską.**
6. **Laisvalaikiu mėgstu užsiimti siuvinėjimu.**
7. **Svajoju apie atostogas prie jūros su antra puse.**
8. **Didžiausia šventė – Kalėdos.**
9. **Gyvenime man svarbiausia, kad visi mylintys ir aplink esantys žmonės būtų laimingi.**
10. **Apie save manau... Esu nuostabus žmogus.**



Valdas
lydintysis autobuse

1. **Metų laikas... Žiemą linksmiau, jei tinkamai pasiruoši, pavasarį sodini, vasarą augini, o rudenį lieka tik derlių nuimti.**
2. **Kai būna liūdna, padeda tai, kad žinai, jog tai laikina.**
3. **Gauti dovanų norėčiau dažniau.**
4. **Patiekalas... Jei su baravykais, tai visi patiekalai geri!**
5. **Dirbti... Tu, darbe, nebijok, mes tavęs neskriausim!**
6. **Laisvalaikiu mėgstu šiek tiek patinginiauti...**
7. **Svajoju retai. Visos šitos pandemijos turėtų baigtis, tada leisiu sau pasvajoti.**
8. **Didžiausia šventė, kai susirenka artimieji.**
9. **Gyvenime man svarbiausia gyventi...**
10. **Apie save manau... Sau esu nenuobodus.**

RECEPTAI

Sveiki atvykę į gražiausią ir šalčiausią metų laiką – žiemą! Kai už lango toks nenuspėjamas ir permainingas oras, mus dažnai užklumpa įvairios ligos. Tad besidžiaugdami žiemos malonumais nepamirškime pastiprinti ir savo imuniteto. Savo organizmą stiprinkime ne tik daržovėmis bei visaverčiu maistu, kuriame gausu įvairiausių mineralų ir vitaminų, bet nepamirškime ir puikiųjų prieskonių bei prieskoninių žolelių, nes jos taip pat turi teigiamų savybių ir puikiai padeda stiprinti imuninę sistemą.

Šį kartą daugiau norėčiau pakalbėti apie ciberžolę. Kodėl ji ypač naudinga žiemos mėnesiais?

1. *Stiprina imunitetą.* Tiksliau sakant, ciberžolėje yra lipopolisacharidų, kurie padeda stimuliuoti organizmo imuninę sistemą. 2. *Geriau nuteikia, kadangi ciberžolė gerina bendrą smegenų sveikatą arba bent taip turėtų būti, nes ji skatina smegenų aprūpinimą deguonimi.* 3. *Gerina virškinimą.* Man šaltieji metų mėnesiai yra sunkesnio ir riebesnio maisto laikas. Dėl to šaltuoju sezonu žymiai dažniau susiduriame su virškinimo problemomis. Ciberžolės veiklioji medžiaga – kurkuminas – turi priešuždegiminių ir antioksidantinių savybių, todėl yra naudingas mūsų virškinimui.

O kad jaustumėtės kuo geriau, noriu pasidalinti savo mėgstamiausio gėrimo – ciberžolės latės receptu. Kavą mėgstu, nemeluosiu. Tačiau pastebėjau, kad išaugus stresui ir per dieną padaugėjus kavos puodelių pradėdau daugiau drebinti rankas ir tampa nervingesnė. Tokiais atvejais mane gelbsti ne tik įvairios arbatos, bet ir šis puodelis ciberžolės latės.



CIBERŽOLĖS LATĖ (receptu pasidalino Jolita)

Ingredientai:

400 ml migdolų ar kokosų pieno (naudojome mišinį)
1 šaukštelis maltos ciberžolės
1 šaukštelis malto cinamono
1 šaukštelis malto imbiero
žiupsnelis maltų juodųjų pipirų
pagal skonį šiek tiek medaus, klevų ar agavų sirupo

Paruošimas: Į puodą supilame migdolų ar kokosų pieną, suberiame prieskonius. Kaitiname ant nedidelės kaitros nuolat maišydami apie 5 minutes, bet neužverdame. Paragaujame ir, jei norisi saldumo, pilame šiek tiek medaus, klevų ar agavų sirupo. Viską gerai išmaišome, perkošiame per smulkų sietelį ir patiekiamo apibarstę žiupsneliu cinamono. Patiekiamo.



Norėčiau su jumis, mieli „Šarkos“ skaitytojai, pasidalinti ypač skanios mišrainės receptu, kuris pagyvins bet kokios jūsų šventės stalą.

ŠAMPINJONAI SU MAKARONAIS (receptu pasidalino Leokadija)

Ingredientai:

200 g pievagrybių
200 g spagečių
300 g konservuotų kukurūzų
6 skiltelės česnako
3 virti kiaušiniai
3–4 šaukštai majonezo

Paruošimas: Pievagrybius pakepiname su trupučiu druskos ir maltų pipirų. Makaronus išverdame ir smulkiai supjaustome (ryžių dydžio gabaliukais). Smulkiai supjaustome kiaušinius ir česnakų skilteles. Visus susmulkintus ingredientus ir konservuotus kukurūzus sudedame į vieną indą ir švelniai sumaišome su majonezu. Ir viskas!

SKANAUS!

