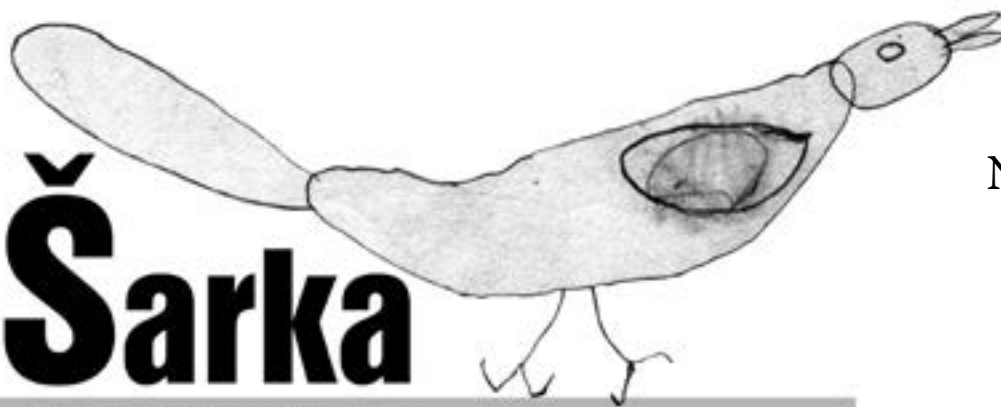




YPATINGI 2020 ŠVIESOS METAI

Sveiki, čia direktorė Jūratė. Perskaitę „Šarkos“ vedamojo pavadinimą tikriausiai pagalvojote: „Ir vėl apie pandemiją, koronavirusą, Covid-19, karantiną... Kaip aš pavargau.“ Noriu Jus patikinti – ne apie tai, o apie mus. Juk kiekvienai metai mūsų gyvenimuose palieka kokį nors ženklą, prisiminimą, įspūdį. Šiuos 2020 metus irgi, neabejoju, prisiminsime ilgai. Galime jausti kartėlį, skausmą, liūdesį ir ilgesį dėl ne laiku išėjusių į amžinybę – amžiną jiems atilsį. Galime analizuoti praėjusių metų iššūkių įveikimo pamokas. Galime žvelgti į praėjusius metus „Šviesos“ šviesoje – taip ir norėčiau žvelgti, taip norėčiau prisiminti.

Pirmiausia prisiminsiu mūsų Centro bendruomenės vienybę ir susitelkimą. Šis vienybės jausmas tarsi sklاندė ore – be žodžių supratome vieni kitus. Manau, kad tai ne tik dėl viruso baimės, tai – trijų dešimtmečių Centro bendruomenės darbo vaisius, leidžiantis sudėtingomis aplinkybėmis veikti greitai, darniai ir rezultatyviai. Už tai nuoširdžiai dėkoju visiems.

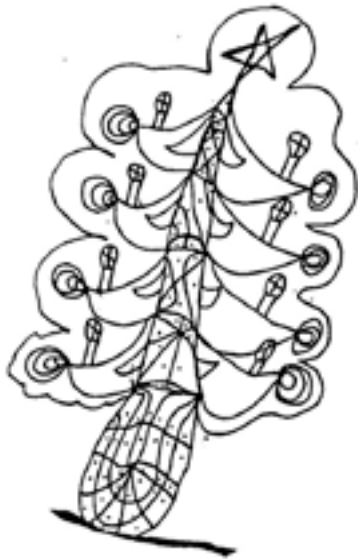
Dėkoju mūsų lankytojams, kurie nustebino savo išmintimi, intuicija ir gabumais. Net negalėjome pagalti, kad jie taip puikiai gali dorotis su šiuolaikinėmis technologijomis, aktyviai bendrauti kompiuterio ar telefono ekrane. Jie mokė mus nuoširdžiai džiaugtis tokiu bendravimu. Su nerimu galvojome, ar mūsų lankytojai prisitaikys prie saugumo reikalavimų, bet jų dinamiškumas, intuityvumas, kartais būtinas paklusnumas pranoko visus lūkesčius.

Dėkoju mūsų lankytojų šeimų nariams už supratingumą kartais net labai sudėtingose situacijose. Kad ir kaip sunku buvo, dažniausiai surasdavome bendrą sprendimą, kompromisą.

Dėkoju Centro darbuotojams už darnų darbą. 2020 metais dar labiau išryškėjo mūsų kolektyvo stiprybė. Iš kitų įstaigų vadovų išgirdavau nusiskundimų dėl darbuotojų atsikalbinėjimų, neargumentuoto pasipriešinimo, savo asmeninių poreikių sureikšminimo. Didžiuojusi ŠVIESOS darbuotojais, su kuriais kartu ieškojome bendrų sprendimų ir juos atradome. Kartu mokėmės ir išmokome, kartu įveikėme iš pirmo žvilgsnio neįveikiamas kliūtis.

Nežinau, kaip bus ateityje, tačiau 2020 metais virusui nepavyko palaužti tvirto mūsų bendruomenės skydo – tai mūsų bendras nuopelnas. Labai noriu tikėti, kad iki visuotinės vakcinacijos pavyks atsilaikyti. Tą galime padaryti tik kartu ir kiekvienas asmeniškai suprasdamas savo atsakomybę ir šios atsakomybės vertę.

Ateinančiais metais linkiu kantrybės, drąsos, išminties. Linkiu pasitikėjimo pasaulio mokslo pasiekimais. Jau bręžta vilties ir Dievo palaimos sklaidina ŠVIESA!



KALĖDINĖ EGLĖ keramikos studijos vadovė Astė

Išmintingi žmonės sako, kad jei nori gyventi kokybiškai, reikia būti čia ir dabar, su visa atida ir atsidedimu susikoncentruoti į tai, ką šiuo metu dirbi ar veiki. Tai ir todėl, kad vakar diena jau praeityje, o ką atneš rytdiena, kaip keisis ar nesikeis mūsų planai, kaip dėliosis reikalai, dar nežinia. Praeitis – jau ne mūsų rankose, o ateitis – dar ne mūsų rankose. Mikė Pūkuotukas yra žymiai didesnis realistas. Jis tiesiog patikrino ir nustatė, jog nei rytdienos, nei vakardienos apskritai nėra. Tai jis ir pranešė Knysliukui sakdamas, jog kai tik atsibunda, tai ir patikrina. O diena kaip šiandiena, taip ir šiandiena... Bebiga Pūkuotukui, kuris neabejodamas tiki savo eksperimento tikrumu. O kaip gyventi, kai vakardieną vejasi iš paskos, o rytdieną lekia beveik nepavejama priekyje? O ypač jei jos ne pačios šviesiausios ir linksmiausios, jei vejasi ne tie prisiminimai, kurių norėtusi? Sustoti, bet gal ir šiandieną nežarsto džiaugsmo spindulių? O štai čia debesis sklaido ir viltį teikia garsioji Fausto frazė: „Sustok, akimirka žavinga!“ Juk iš tiesų ją galima sustabdyti – jei ne šį akimirksnį, tai pažadinus praeities prisiminimus ar ateities svajones.

Nuotraukos, nuotraukos... Sustabdytos džiaugsmo, artumos, besikeičiančio grožio akimirkos. Ne veltui ir socialiniuose tinkluose nuolat publikuojamos sustabdytos akimirkos, kupinos nuostabiausių patirčių ir emocijų. Įdomu, ar tos emocijos per ilgesnį laiką

„neišgaruoja“, ar prisiminimai nenublanksta? Atsiverčiu savo pirmųjų gyvenimo metų nuotraukų albumą, kurį su dailiu tėčio įrašu „gavau“ pusės metų sukakties proga. Tarp vaikystės nuotraukų ir ta, kuri vadinama pirmąja mano eglute. Jos žaisliukai, kurie atlaikė laiko išbandymus, tebedžiugina ir šiandien. Ir tą eglutę aš atsimenu iki šiol. Atsimenu? Man tuomet tebuvo keli mėnesiai... Sustojo akimirka žavinga ir ji atgimsta. Atgimė ir šiemet. Kuomet išžiūrėjau Vilniaus didžioji eglė, pradėjau ją apžiūrinėti, vertindama meninį vaizdą, išvelgdama daugybę simbolinių prasmių, atitinkančių mūsų šių dienų gyvenimo būdą, jauseną. Darėsi gaila, jog nėra kalėdinio miestelio, šviesų girliandų, meduolių ir gvazdikėlių kvapo. Nėra kalėdinio šurmulio ir „Šviesos“ namelio. Ėjau ratu aplink besikeičiančių šviesų, lyg žaibų, varstomą eglę ir darėsi šalta. Tik atsitraukusi kiek toliau ir pamačiusi visumą supratau: gyva eglutė po didžiuliu gaubtu – šiltai apšviesta, tarytum didžiosios eglės širdis. Kaip ir mano vaikystės pirmoji eglutė, likusi mano širdyje, nes aš šalia jos buvau apsupta tėvų meilės, džiaugsmo, saugios ramybės.

Toliau, manau, kiekvienas galim savo širdyje pažvelgti į savo gyvenimo „eglutes“, kurios, kartą pasodintos, tebežaliuoja visą gyvenimą. Ir ačiū miesto eglės kūrėjams už giliai simbolinę Eglę. Man ji kaip testas, atspindintis žiūrinčiojo mintis ir šių dienų pasaulio jauseną. Girdėjau įvairių vertinimų, bet tepasakysiu tiek, kad man mažoji eglutė visą simboliką perkelia į vilties ir džiaugsmo lygmenį. Iš viršaus, nuotraukose, išorinė eglė – kaip nuostabi snagė – žvaigždė. Ji ir kaip raketa, visą ekraną, kasdienybės suvaržymų ir vargų svorį kelianti aukštyn, kad primintų, jog mažajai eglutei reikia daugiau žvilgsnio šviesos ir vilties...

Na, o kaip su čia ir šiandien? Taigi – šuolis į Keramikos studiją. Be galo džiaugiuosi visų lankytojų darbo rezultatais. Karantino laikotarpiu išmokta tiek daug naujų dalykų, kuriems, dirbant įprastomis sąlygomis, tiesiog nebuvo įmanoma skirti laiko. Na, o perspektyva yra – juk vis viena vėl galėsime minkyti molį, grįš turėti įgūdžiai, o naujai įgytieji – komponavimo, dekoravimo, suteiks darbams dar didesnės įvairovės ir meniškumo.

Šviesių, jaukių ir kūrybingų metų! Mes visi, kaip ir mūsų Vilniaus miesto šių metų eglė, turime ir galime saugoti bei puoselėti savo vidines „eglutes“ ir tuo pradžiuginti ne tik save, bet ir visus aplinkinius.

Žaliuokime!

ŠVIESOS BELAUKIANT teatro studijos vadovė Silvijana

Ižengėme į advento – susikaupimo, laukimo ir vilties laikotarpį ir vis greičiau artėjame link Kalėdų ir Naujųjų metų. Gyvename ypatingomis socialinėmis sąlygomis. Turime labiau prisitaikyti prie naujų gyvenimo aplinkybių, suturėti savo norus, labiau sutelkti dėmesį į tai, kas iš tikro tampa labai svarbu, – saugoti save, artimuosius ir šalia esančius.



Džiugu, kad mūsų Centro bendruomenė laikosi ir nepasiduoda jokiems permainingų vėjams. Dar saulutei šviečiant, rudenėliui nepasibaigus, skubėjome užsiėmimus vesti kieme, laikydamiesi saugaus atstumo, kvėpuodami grynų oru. Skambant muzikai smagiai judėjome visu kūnu, atlikome įvairias teatralizuotas kūno judesių kompozicijas, kūrėme veiksmą pasitelkdami įvairius pantomimos elementus. Taip save stiprinome ir fiziškai, ir emociškai. O apniukus orams teko pasinaudoti naujų technologijų galimybėmis. Tad visi puolėme prie kompiuterių ekranų. Techninių nesklandumų nepasisekė išvengti. Čia improvizuoti neišėjo. Reikėjo tiksliai žinoti, kokį klavišą ir kada paspausti. Bet Sigutei padedant daug techninių kliūčių pavyko įveikti.

Ačiū jai už kantrybę!!!

Taigi vieni atsidūrėme šiapus ekrano, o kiti – anapus jo. Keistas jausmas buvo viename ekrane matyti iškart visus mūsų lankytojus, tuo pačiu metu esančius skirtingose grupėse, o dar keisčiau buvo matyti ir vertinti save. Bet kiek džiugių emocijų pabiro iš anapus ekrano! Beveik kiekvienas padovanojo savo šypseną, o kai kas ištare tuos kelis paprastus žodžius: „Aš pasiilgau...“ Džiaugiausi matydama ne tik savo teatralus, bet ir kitus mūsų Centro lankytojus, kurie būdami namuose noriai dalyvavo teatralizuoto judesio užsiėmime, – tai Aurelijus, Mantas,

Renata. Ačiū visiems, kad ir tokiu neįprastu būdu galime vieni kitiems padovanoti tiek daug gerų emocijų.

Gera, kad tokiu laiku yra technologijos! Mūsų teatro studija spalio 29 dieną per „Zoom“ programą dalyvavo virtualiame renginyje „Aš esu“, kurį organizavo bendrija „Viltis“. Parodėme savo paskutinio spektaklio „Dykumos balsai“ (pagal Marlo Morgan knygą) vaizdo įrašą. Įrašas pavyko. Ačiū Laimai, kuri, kaip visada, puikiai valdė kamerą ir tiksliai viską nufilmavo. Na, o mūsų teatralai puikiai prisiminė ne tik savo vaidmenis, kuriamą veiksmą, bet ir tekstą. Ačiū Justei – keliautojai Marlo, kurią pakvietė aborigenai į Australiją keliauti per dykumą, ačiū Povilui – paukščiui, kuris puikiai skraidė ir lydėjo keliautoją per dykumą, ačiū Birutei, Dainiui ir Ramunei Storostaitei. Šio spektaklio tema apie mūsų visų vieninteliuos namus Žemę ir atsakomybę už savo padarytus veiksmus. Ji aktuali bus visada, o ypač dabar, kuomet Žemė niokojama kertant šimtamečius medžius, teršiant atliekomis vandenį, orą ir save pačius. Aborigenai pasikvietė šią drąsią moterį Marlo į susitikimą, norėdami per ją pasauliui pranešti svarbią žinią, kad dar nevėlu sustabdyti žemės niokojimą, bet jie, vietiniai Australijos aborigenai, jau išeina...

Šiandieninės aplinkybės riboja mūsų bendravimo galimybes, bet niekas neriboja mūsų fantazijos. Ji tik ir laukia, kada galės išsikūnyti ir tapti realybe. Tad linkiu visiems neužsisėdėti ant sofkučių, judėti, eiti į gamtą ir ten prisirinkti kokių nors dar likusių nuo rudens gėrybių, šypsotis, dalintis gerumu su savo artimaisiais ir leisti sau fantazuoti pasitinkant arčiau šventes. O tos fantazijos vaisius gali būti labai originali jūsų pačių sukurta eglutė, pagamintas žaisliukas, švieselėmis dekoruota kambario siena, langas, o gal visas kambarys, kalėdinis vainikas ar žibintas, sukurtas piešiant, klijuojant ar karpant, o galbūt spalvingas atvirukas-palinkėjimas. Tad linkiu, kad jūsų fantazija kurtų daug džiugių dalykų ne tik jums, bet ir jūsų artimiesiems bei draugams.

Tikėkimės, kad šiais metais prieššventinis šurmulys neįvilios mūsų į svaiginantį dovanų pirkimo maratoną, kad galėsime ramiai pasidžiaugti daug paprastesniais, o gal ir prasmingesniais dalykais belaukdami Kalėdų ir sugrįžtančio šviesos laiko. O dovana tegul būna geriausia ta, kuri nieko nekainuoja, – tai mūsų dėmesys ir laikas, skirtas šalia esančiam, jautrumas, širdies kalba ir aišku – akių šypsena. To palinkėčiau pirmiausia sau pačiai. Na, o mums visiems, kad užtektų stiprybės nepasiduoti negatyvioms mintims, o susitikus, kad vėl galėtume dalintis gerumu, meile ir savo kūrybiškumu.

Tikėkim, kad sugrįžtant šviesai ta diena tikrai ateis.

ŠVENTINĖS ŠVIOSOS ATSPINDYJE

dailės studijos vadovė Aldona

Sveiki gyvi, mieli „Šarkos“ skaitytojai ir kolegos, – visi, kas neabejingi kūrybinei mūsų Centro gyvenimo tėkmei!

Nors ir gerokai apkaustyta ledais, tačiau versmė tolygiai pulsuodama atranda savo kelią į tikslą, papuošia ir nuskaidrina kasdienybę. Savo meniniais darbais ir pastangomis pažymėdami praėjusius metus, visi jūs papuošėte ne tik gyvenimo aplinką, bet ir išreiškėte aukščiausią padėką Tam, kas suteikė žmogui kūrybinę galią ir išmokė ne tik džiaugtis, bet ir pakelti skirtus sunkumus.

Artėjant šventoms Kalėdoms, viduje auga vis didesnis nerimastingas laukimas kažko, kas sunkiai paaiškinama paprasta kasdiene kalba. Ypač tada, kai visu smarkumu gatvėse pradeda mirgėti šventiniai neonai, o pasaulio sostinės ima rungtyniauti, kurios eglutė didesnė ir puošnesnė, imu mąstyti apie šventą ramybės valandėlę po žvaigždėmis nusagstyto dangaus skliautu ir atrodo, kad tai ir yra pati teisingiausia dekoracija, atliepanti šventų Kalėdų temą. Susikaupime galiu įžvelgti paprastumo stebuklą – mažutę prakartėlę ir šieno ėdžiose lengvutį Kūdikėlį, tiesiantį rankas į Motiną. Vaizduotė piešia Tris Karalius – išminčius, atkeliaujančius paskui žvaigždę Jo pasveikinti. Juos šiandien pavadinčiau Tikėjimu, Viltim ir Meile.

Su dėkingumu prisimenu prabėgusių metų įvykius ir lygiai, kaip didesnes šventes, parodų ekspozicijas, vaidinimus ir koncertus mūsų salėje, taip pamenu ir paprastas kasdienio darbo akimirkas. Labai vertindama darnias visų pastangas, noriu prisiminti neįprastą ir daug sudėtingesnę nei prieš metus prieššventinį laikotarpį, nuotoliniu būdu vykdomą kūrybinę veiklą su lankytojais, kurių kiekvienas netikėtai atsiskleidė šių sąlygų padiktuotais gebėjimais, reikalaujančiais didesnio sąmoningumo ir savarankiškumo. Tas išbandymas suteikė daugiau patirties kiekvienam mūsų. Džiaugiuosi ir nuoširdžiai tikiu, kad artėjant šiųmetėms Kalėdoms mes visi sugebėsime atsakingai pasiruošti ir, kaip visada, skirti deramą dėmesio



vienas kitam. Visi stengiamės nepalikti šešėlyje nė vieno, suvokdami, kokia gali būti sunki atskirties našta. Rašydama „šiųmetėms“ turiu omenyje pasaulyje susidariusį sudėtingą, nekasdienį ir neįprastą laikotarpį, palietusį mūsų gyvenimo aplinkybes. Tebūnie tai išbandymas mūsų stiprybės. Linkiu, kad šventės sutiktume tvirtą, dėmesingą vienas kitam ir su gera nuotaika. Besiruošdami joms visi kartu jau sukūrėme gražių projektų naujiems Kalėdų eglutės žaisliukams, piešėm ir spalvinom žaidimus, šventinius paveiksliukus ir tiesiog buvome kartu apsupti kūrybinės nuotaikos. Belaukdama šventų Kalėdų viltingai stebiu mūsų mielus lankytojus, jų nuotaiką, pasidžiaugiu atsakingu kolegų darbu ir tuo pat metu projektuojau sumanymus ateičiai.

Brangieji, sveikinu visus su artėjančiomis šventomis Kalėdomis, linkiu geros sveikatos, dvasinės stiprybės ir kviečiu susitelkti bei siekti kūrybinio sąmoningumo visus ateinančius metus. Džiaugsmingų šventų Kalėdų!

Su meile!

TEKSTILĖ KITAIP *tekstilės studijos vadovė Jūratė*

Noriu visus pasveikinti su artėjančiomis šventėmis ir pasidžiaugti mūsų metų pasiekimais. Šiomet turėjome galimybę išbandyti naujus darbo metodus, o jie mums doveno džiuginančių rezultatų. Nuotolinis darbas per karantiną atvėrė naujų galimybių, leido kitaip pažvelgti į tekstilės meną, suteikė daugiau savarankiškumo ir individualios saviraiškos.

Nuveikėme ištis nemažai.

Pagal duotus pavyzdžius kūrėme kilimų ir audinių raštus, dekoravome drabužius ir kitus tekstilės gaminius, piešėme ornamentus skaroms. Šios užduotys padėjo suprasti, kad tekstilė nėra darbas vien tik su medžiaga ir audiniais, bet ir neaprepiamos dizaino galimybės kuriant įvairius gaminius. Šio laikotarpio kūryba gali būti kaip paruošiamieji eskizai ateities darbams arba kaip savarankiški meno kūrinių lai. Labai džiaugiuosi savo mokinių entuziazmu, savarankiškumu, jų kūrybinėmis idėjomis.

Taip pat labai noriu pasidžiaugti Centro lankytojų batikos darbų paroda „Vasaros istorijos“ A. Mickevičiaus bibliotekoje ir tikiuosi, kad ateinančiais metais surengsime ne vieną parodą.

AKTYVŪS PAMĄSTYMAI *užimtumo specialistė sportui Laima*

Kasdien, kad neprarasčiau sportinės formos ir galėčiau dailiai parodyti jums pratimus, pasikviečiu savo dvi drauges Laką su Guta ir leidžiamės į dviejų valandų žygį. Norėčiau eiti ramiai, koja už kojos, pasidairydama, pasigrožėdama gamta, bet kur tau! Mano draugės tempia pirmyn, cypia, jei kartais drįstu stabtelėti ar šiaip sulėtinti žingsnį. Joms vis reikia skubėti, kad spėtume daugiau kilometrų numinti, kad greičiau upę, Belmonto krioklius pamatytume, kitų keturkojų sutiktume ir smagiai su jais apsiuostytume. Tos dvi mano draugės – vokiečių aviganės sesės, kurios kartais įlenda į kadrą mūsų „Zoom“ susitikimų metu, užlipa priekinėmis letenomis ant stalo, kad pasirodytų ir gautų morkos gabaliuką.

Kodėl pasakojau apie tai? Ogi todėl, kad kaskart nuėjusi prie Vilnelės, Pučkorių atodangos ar Belmonto krioklių prisimenu mūsų keliones čia, mintimis tarsi pabūnu drauge, tarsi pasikalbame, pasidairome ir būtinai nusifotografuojame krūvoje.

Mąstau, baigsis šie keisti metai, ateis Naujieji ir atneš ramesnius, sveikesnius laikus, o mes ir vėl keliausime, trauksime į plaučius kvapnų pušynų orą, semsimės stiprybės, sveikatos ir dar didesnio noro judėti, smalsauti, pažinti ir džiūgauti. Nes juk dar tiek daug neapeita, nematyta, nesužinota.

Tad būkime visi stiprūs, sveiki ir daug šypsokimės!



ATSTOVAVIMO SAU MOKYMAI „AŠ ESU VISUOMENĖS DALIS“ direktorės pavaduotoja Sigita

„Aš esu visuomenės dalis, gyvenu valstybėje, kuri manimi rūpinasi ir aš rūpinuosi ja, esu jos pilietis, turiu teisę balsuoti, galiu pasakyti, ką galvoju, apie ką svajoju, žinau, ko noriu, kur galiu dirbti ir kuo galiu būti naudingas, džiaugiuosi, kad mane geba suprasti kiti...“ Kiek žmonių su protine negalia galėtų tai pasakyti? Ir kiek žmonių taip iš tikrųjų jaučiasi?

Atrodytų, tai tokie elementarūs dalykai, bet žmonėms su protine negalia nėra paprasta jaustis oriais, laisvais ir pasitikinčiais visuomenės nariais, į kuriuos žiūrima kaip į lygiaverčius piliečius ir su kuriais tariamasi visais klausimais. Lietuvos organizacijos, atsižvelgdamos į Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvenciją, siekia įtraukti žmones su protine negalia į savo organizacines struktūras, organizuoja mokymus, kad tokie žmonės gebėtų atstovauti sau ir aktyviai dalyvautų visuomenės gyvenime.

Dienos centro „Šviesa“ lankytojų atstovavimo sau mokymai nėra naujiena – juos organizuojame jau penktus metus, bendradarbiaudami su bendrija „Viltis“. Kai kurie lankytojai dalyvauja jau nebe pirmą kartą ir dažnai dar nepasibaigus mokymams klausia, kada vėl bus kiti ir ar ir vėl galės dalyvauti.

Kuo ypatingi šie mokymai? Jų metu lankytojams sudaroma aplinka, kurioje jie skatinami drąsiai kalbėti, klausyti, aktyviai reaguoti, suprasti save ir kitą, atpažinti savo jausmus ir poreikius, suprasti, kaip savarankiškai atlikti įvairias užduotis, kurios padėtų kasdienybėje, mokytis drąsiai prašyti pagalbos, gebėti pasakyti „ne“

arba „taip“. Mokymuose didžiausias dėmesys skiriamas praktinėms užduotims, kurios yra atliekamos dienos centre ir kitose Vilniaus miesto organizacijose bei įstaigose. Mokymuose dalyvauja 10 lankytojų ir 10 jiems padedančių darbuotojų.

Šias metais dėl karantino gegužę suplanuotus mokymus teko nukelti į rugsėjo pabaigą ir gerai pagalvoti apie mokymų dalyvių saugumą. Tad kai kurias užduotis atlikome ir susitikimus surengėme nuotoliniu būdu. Naudodami nuotolinę programą lankytojai kalbėjosi su „Vilties“ bendrijos pirmininke Dana Migaliova. Ji pakvietė mokymų dalyvius rimtai pamąstyti apie galimybę tapti patariamuoju balsu prie bendrijos „Viltis“ tarybos ir dalyvauti tarybos susirinkimuose, taip pat pamąstyti apie galimybę įstoti į tarptautinės Atstovavimo sau platformos narius. Šis iššūkis labai visus sudomino ir sujaudino, visi pajuto, kaip tai rimta ir atsakinga, suteikė ryžto dar rimčiau mokytis, buvo įdomu pamatyti ateities galimybes. Mokymų metu lankytojai apsilankė Nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje ir Valstybės pažinimo centre, o paskutinę jų dieną nuotoliniu būdu dalijosi savo patirtimi apie atstovavimą sau su „Vilties akimirkos“ centro lankytojais.



Štai keletas mokymų dalyvių minčių.

Pavel V.: *Visuomet noriu pamatyti kažką naujo ir sužinoti vis daugiau. Mokytis yra gerai. Per mokymus būna sunku, nes reikia atstovauti sau, kalbėti, atlikti įvairias užduotis. Mokymų metu mums padeda darbuotojai, tada būna drąsiau ir lengviau. Per mokymus pavargstu ir kartais būnu piktas, nemandagus, bet pailsiu, atsigeriu kavos, suvalgau ką nors skanaus ir galiu toliau mokytis, nes reikia mokytis ir sužinoti daugiau.*

Ernesta: *Po mokymų esu drąsesnė, kalbesnė. Man labai patinka, kad per mokymus visi turi savo pareigą – aš buvau atsakinga už rankų dezinfekavimą.*

Labai labai patiko ekskursijos. Pirmą kartą buvau Valstybės pažinimo centre ir M. Mažvydo bibliotekoje.

SAVĖS ATSTOVAVIMAS



Visur buvo labai įdomu. Valstybės pažinimo centre ekskursijos vadovas išdalino planšetes, paaiškino, kaip naudotis. Savarankiškai skenavome ženklus – kodus, po kuriais slypi daug įdomių dalykų. Aš mokėjau naudotis planšete, nes turiu savo, ir galėjau parodyti draugams, kaip tai daryti. Bibliotekoje jaučiausi puikiai, nes labai tylu, kvepia knygomis. Įdomu vaikščioti po tokį didelį pastatą, sužinoti, kad čia galima įdomiai praleisti laiką, žiūrėti filmus ir klausytis muzikos.

Per mokymus buvau drąsi prieš kamerą ir visuomet norėdavau būti pirmą. Įdomu mokytis, kai save ir kitus matai didžiuliame ekrane. Man atrodo, kad visiems drąsiau, kai šalia yra darbuotojai. Gaila, kad retai būna tokie mokymai. Malonu, kad pasibaigus mokymams gaunu padėką ir dovanų.

Birutė: Man paliko išpūdį susitikimas su žmogumi bibliotekoje. Jis mums papasakojo apie artėjančius rinkimus. Išdrįsau užduoti klausimą apie rinkimus ir atsakymą supratau. Labai patiko Valstybės pažinimo centre. Pirmą kartą savo rankose laikiau planšetę ir ją naudojausi. Jaudinausi, kad nepavyks, bet puikiai pavyko.

Mokymai man patinka, nors pradžioje būna labai sunku – jaudinuosi, negaliu susikaupti, bet po jų aš būnu drąsesnė, atidžiau išklausau kitų nuomonės, drąsiau pasakau savo. Smagu mokytis kartu su lankytojais, jausti darbuotojų palaikymą. Mokymų pabaigoje verkiau, nes greit jie pasibaigė ir pasidarė liūdna. Dabar laukiu kitų.

Justina M.: Man mokymai kaip šventė, visuomet jų laukiu. Visi linksmi, geros nuotaikos. Kalbamės apie kasdienes dalykus, savo poreikius, savijautą įvairiose situacijose. Atrodo, paprasti dalykai, o kai reikia pasakyti, tai sunku atrasti tinkamų žodžių. Man ir visiems dalyviams padėjo kortelės su piešiniais, spalvomis. Palaikymą ir saugumą visuomet jaučiame iš šalia esančių darbuotojų – asistentų. Beje, buvo įdomios išvykos ir į Valstybės pažinimo centrą ir į M. Mažvydo biblioteką. Oi, ten visko tiek daug ir įdomaus! Būtinai

nusivesiu tėtį ir mamą.

Kiekvieni mokymai būna įdomūs, nes nežinai, kaip ir kas bus. Viskas vyko sklandžiai. Patiko, kad Sigutė, Irena ir Danutė Migaliova su mumis bendravo nuotoliniu būdu.

Jūratė R.: Mokymuose dalyvavau pirmą kartą. Buvo linksma, įdomu. Patiko įdomios užduotys. Kalbėjome apie savo poreikius ir savijautą, kaip jaučiamės įvairiose situacijose. Smagios buvo kavos pertraukėlės su skanėstais. Džiaugiausi, kad po mokymų buvau apdovanota.

Buvome išvažiavę į Valstybės pažinimo centrą. Jaudinausi, nes mus tikrino apsauga. Gidas davė kiekvienam po planšetę, su ja vaikščiojome po centrą, skenavome kodus ir tada planšetėje atsirasdavo labai daug informacijos... Pavargau, bet buvo įdomu. Ir bibliotekoje patiko – tiek daug knygų ir žurnalų. Norėčiau kada nors ten sugrįžti.

Miglė: Mokymuose galėjau daug kalbėti ir reikšti savo mintis. Labai patiko kortelės su emocijomis, jausmais. Tai man padėjo labiau atpažinti savo jausmus, poreikius. Patiko ir kortelės, kurias galėjau panaudoti, kai man kas nors patiko, nepatiko, nes kartais man sunku pasakyti, tai lengviau kortelėmis parodyti. O labiausiai patiko Prezidentūroje esančiame Valstybės pažinimo centre skenuoti planšete, patiko M. Mažvydo bibliotekoje knygos, salės, paveikslai. Turėjau pareigą po mokymų nuvalyti stalus, tą stengiuosi daryti ir grupėje. Patiko ir kai kitam centrui pasakojome apie mokymus.

Dar kartais reikia darbuotojų pagalbos, bet jaučiu, kad tapau savarankiškesnė, ramesnė, savo nuomonę galiu reikšti drąsiau.



Danielius J.: Kai sau atstovauju, drąsiai kalbu, drąsiai galiu pasakyti, kaip jaučiuosi, kur susiduriu su kliūtimis. Iš tikrųjų yra daug kliūčių, norint vežimėliu pakliūti į viešas vietas, bet labai smagu, kad tos problemos sprendžiamos. Ką naujo išmokau: vis drąsėju,

SAVĖS ATSTOVAVIMAS



nes čia mano antri mokymai, įdomu panagrinėti, kaip jaučiuosi, išdrįsti pasakyti, kas nepatinka. Noriu išmokyti ir turėti drąsos pasakyti, kas patinka ir kas nepatinka. Po mokymų baimių žymiai sumažėjo, bet jų dar yra, pavyzdžiui, ar teisingai mane supras, ar nenuteis. Labai norėčiau pasižiūrėti, kaip kituose centruose, kitose šalyse sprendžiamos problemos, iškilusios gyvenime, o gal net sudalyvauti mokymuose.

Atstovauti sau man reiškia, kad nors esu vežimėlyje, bet galiu daug ką pasakyti, o tai mane verčia judėti į priekį.

Dainius: Išmokau daug naujų dalykų. Vienas jų – kaip atpažinti savo emocijas. Kas rytą žaidime rinkdavome paveikslėlius, kaip kiekvienas jaučiamės: pozityviai ar linksmi, negatyviai ar liūdnai. Dažniausiai mano nuotaika ir emocijos buvo pozityvios ir geros. Išmokus ir sužinotus dalykus noriu pritaikyti savo gyvenime ir kasdienybėje. Noriu išmokyti bendrauti, padėti žmonėms sunkumuose suteikti pagalbą.

Anksčiau man būdavo sunku susikaupti, atsakyti į klausimus. Dabar drąsiau galiu kalbėti, išsakyti savo nuomonę, nugalėjau baimę kalbėti prieš kamerą, o visa tai sugebėjau padaryti padedamas darbuotojos Leokadijos. Drąsiau galiu atstovauti sau, išsakyti savo nuomonę ir poreikius. Nebesigėdiju prašyti pagalbos ir apie tai kalbėti, nes žinau, kad mane supras ir visada išklausys.

Be galo buvo malonu bendrauti su visais. Mano gyvenimas tapo įdomesnis, linksmesnis. Labai gera prisiminti mokymus.

Džiaugiuosi, kad gyvenu Lietuvoje, gerbiu Lietuvos valstybės konstituciją ir prezidentą Gitaną Nausėdą, galėjau dalyvauti rinkimuose. Buvau su bendruomene išvykoje į M. Mažvydo biblioteką, kur kiekvienas gali ateiti ir užsiregistravęs ją lankyti. Bibliotekoje galima

klausytis muzikos iš senų plokštelių per seną aparatūrą, dirbti su kompiuteriu, užsisakyti knygas, skaityti žurnalus, nuomotis salę, kur su draugais ir darbuotojais galima pabūti ir bendrauti, išgerti kavos, arbatos, o kartais ir šampano.

Jūratė K.: Man svarbu mokytis, nes tada savarankiškai galiu atlikti užduotis, tai įdomu. Patiko Valstybės pažinimo centre, nes pati galėjau su planšete atlikti įvairias užduotis. Kartais reikia pagalbos, nes tada jautiesi saugiau. Labai svarbu, kai gali kalbėti už save, priimti sprendimus, iškelti klausimus. Mokymų reikia, nes tada geriau gali suprasti save. Per mokymus tampa drąsesnė, savarankiškesnė. Man svarbu, kai suprantu, ką aš kalbu. Bendrystė – labai geras ir svarbus jausmas.

Nežinojau, kas yra tolerancija. Man paaiškino Ivona. Mūsų Centro darbuotojai yra tolerantiški. Kiti žmonės – ne visada, nes nepriima žmonių su negalia, nemoka elgtis ir bendrauti.

Darius pasidalino, kad jam labai patiko išvykos į Valstybės pažinimo centrą ir M. Mažvydo biblioteką. Nors jį truputį nuliūdino ilgokos ekskursijos, nes šiek tiek vargino, bet tai jam nesutrukė sužinoti daug naujos informacijos. Mokymuose Darius sužinojo, kur galima kreiptis dėl reikiamos pagalbos ir sąlygų pagerinimo neįgaliesiems.

Kadangi Darius turi kalbos negalią, mokymų metu naudojosi kortelėmis, kuriomis galėjo išreikšti savo jausmus ir emocijas. Šis komunikacijos būdas jam labai patiko. O labiausiai Dariui įsiminė diplomų įteikimas. Dabar jis laukia naujos progos dalyvauti kituose mokymuose.



Išpūdžius užrašė lankytojų asistentai mokymuose: Inga, Gabija, Audrius, Leokadija, Ivona, Jūratė, Silvija ir Jonas.

Gabija: Mokymuose dalyvavau pirmą kartą. Buvo įdomu stebėti lankytojus, kaip jie atsiskleidžia. Pastebėjau, kad lankytojai tikrai su dideliu susidomėjimu

aktyviai įsitraukė į mokymų veiklą, aktyviai reiškė savo mintis, rodė korteles, dalinosi informacija su kito centro lankytojais, diskutavo tarpusavyje. Kas rytą nekantriai laukdavo, kada eisime pasirinkti kortelių, kurios atitinka jų emocijas, jausmus.

Dalyvavau kartu su Migne. Jai pagalbos reikėjo nedaug, nes pati iniciatyviai imdavosi atlikti veiklą, gebėjo puikiai reikšti savo nuomonę, o gale mokymų savaitės pagalbos prireikė dar mažiau.

Man, kaip socialinei darbuotojai, buvo įdomu ir smagu išbandyti save kitokio pobūdžio mokymuose, kai turėjau stebėti, kad lankytojas viską aiškiai suprastų, padėšinti, patikslinti užduotį, jei to reikia, žodžiu – asistuoti. Mokymai labai patiko ir dėl to, kad lektorė lankytojams labai aiškiai pateikė informaciją, gebėjo išlaikyti jų dėmesį bei susidomėjimą, o tai, manau, yra labai svarbu.

Audrius: Man mokymai buvo ne pirmi, bet Danielius, kuriam asistavau, labai daug davė savo supratimu, matymu, mąstymu ir minčių reiškimu, pastebėjimais. Su juo paprasta, nes gali aiškiai, suprantamai pasakyti, kas jam patinka, kokių turi poreikių. Kai buvome ekskursijose, Danieliui labai patiko informacija, randama planšetėse, žinios apie šalies prezidentų pomėgius, Lietuvos istorijos pateikimo formatas, patiko bibliotekoje ir netgi susidūrimas su iškilusiomis kliūtimis ir jų sprendimo būdai. Labai patiko jausmų ir poreikių mokymasis. Mokymai tikrai labai daug davė, tad tikimės, kad bus jų ir ateity.

Jūratė U.: Gera buvo būti Justės asistente. Justė labai savarankiška, bet prireikus pagalbos visada paprašydavo. Tiek Justę, tiek mane šitie mokymai išmokė dar labiau išgirsti vienai kitą, būti drauge ir šalia. Justei labai patiko šitie mokymai, o ypač emocijų ir poreikių kortelės, kurios jai padėdavo kasdien įvertinti būseną, kaip ji jaučiasi ir kokių poreikių atliepia. Valstybės pažinimo centre Justei patiko savarankiškai skenuoti ženklus, o tai padarius buvo galima sužinoti įvairiausių dalykų apie prezidentus ir kita. Mokymuose išmokome būti vieni kitiems atidūs, įsiklausyti į vieni į kitus, mokėmės kalbėti po vieną. Gera buvo būti kartu.

Ivona: Sau atstovavimo mokymuose dalyvavau pirmąkart. Stebėjau, kaip atsiskleidžia lankytojai, kaip geba išsakyti, mačiau, kad jiems labai patinka ir įdomu dalyvauti, pažinti savo jausmus. Dauguma džiaugėsi apsiranke labai šiuolaikiškame ir inovatyviame Valstybės pažinimo centre. Lankytojai buvo labai sudominti, jautėsi laisvai, savarankiškai atlikinėjo užduotis, nes tai planšetė įmanoma padaryti labai paprastai, tik kartais pasitelkus pagalbą. Per mokymus supratau, kad ir mes, ir jie mokomės vis kažką naujo atrasti savyje, dirbti

komandoje, įsiklausyti kitą ir įsiklausyti į save. Labai patiko patys mokymai, bendrystės jausmas, įvairios užduotys ir mano nuostabi kompanionė Jūratė K. Tikrai vėl dalyvaučiau.

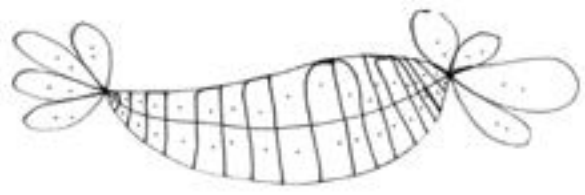
Silvijana: Penkių dienų mokymai pralėkė labai greitai. Aš, kaip asistentė, bendravau su Jūrate ir Povilu. Geras tarpusavio ryšys padėjo atsakingai atlikti užduotis, kurias buvo paruošusi mokymų lektorė Sigutė Narauskaitė.

Kiekvienam dalyviui užsiėmimų pradžioje buvo paskirtos pareigos, pavyzdžiui, Povilas buvo atsakingas už metodinės medžiagos išdalinimą, Ernesta – už rankų dezinfekavimą, Dainius – patalpų vėdinimą, Birutė – arbatos paruošimą, Jūratė – stalų valymą, Inga – „Zoom’o“ įjungimą, Darius – registraciją, o aš – už aktyvią kūno mankštą.

Mokymuose buvo svarbu kalbėti apie save. Taigi kiekvienam reikėjo trumpai išreikšti savo šios dienos nuotaiką, kaip jaučiasi ir kas yra svarbu, kad jaustųsi gerai. Tam padėjo spalvotos kortelės. Pasirodo, kiekviena diena buvo kitokia. Susidūrus su negatyviomis savo emocijomis, kalbėti sunku. Šiuo atveju kortelėje pavaizduota situacija padėjo lengviau išsakyti savo mintis.

Pirma mokymų diena mums padovanojo puikią ekskursiją į Valstybės pažinimo centrą. Supratome, kur gyvename, kokie mes ir kiek kiekvienas esame svarbus. Juk esame visuomenės dalis. Kiekvienas mūsų su kitais susijęs socialiniais ryšiais, todėl labai svarbu laikytis taisyklių. Susipažinome su mūsų valstybės buvusiais prezidentais, pamatėme jų gautus apdovanojimus ir medalius. Kitoje salėje susipažinome su valstybėje veikiančiomis įvairiomis struktūromis ir į kurių instituciją reiktų kreiptis mums rūpimu klausimu. Suvokėme, kad turime ne tik savo teises, bet ir pareigas.

Dalyvaudama mokymuose drauge su Jūrate ir Povilu mokiausi ir aš pati. Juk girdėdami kitų išsakomas mintis, jausmus, geriau pažįstame save, savo poreikius, stengiamės labiau išreikšti savo gebėjimus ir leidžiamės atsiskleisti mūsų teigiamoms savybėms. Labai svarbūs įgūdžiai, juos nuolat reikia lavinti, tad mokymai viena iš galimybių kalbėti apie save, įgyti naujos patirties ir naujų žinių, tapti labiau savarankiškais ir atsakingais savo valstybės piliečiais.



ARTĖJA...

3 grupės komanda:

Gabija, Ona, Zigmundas ir Miglė

Artėja švenčių laikotarpis. Šiemet šventės bus kitokios nei įprastai. Kitokios dėl visiems žinomų priežasčių. Tačiau mes labai jų laukiame... Pandemija labai apribojo mūsų gyvenimus. Visi taip lėkė, bėgė, skubėję staiga turėjome sustoti. Aprimo ir mūsų gyvenimas „Šviesoje“. Visada toks pilnas, šurmuliuojantis, draugiškas, bendraujantis ir bendradarbiaujantis mūsų Centras nutilo, nurimo, ištuštėjo... Toks reikalingas artimas kontaktas – paliesti, apkabinti, paspausti ranką – tapo draudimu. Nesaugu. Kaip ir visa Lietuva, turime griežtai laikytis visų saugumo rekomendacijų. Nelengva visiems, kad turime laikytis atstumo, o dar ir kaukės... Visi turėjome išmokyti teisingai jas dėvėti. Bet bendromis pastangomis tai pavyko gana gerai. Šio karantino laikotarpiu lankytojai negali kasdien lankyti Centro ir jiems labai to trūksta. Dėl mūsų visų saugumo Centre įvyko daug permainių. Ir darbuotojams, ir lankytojams teko pakeisti grupes. Šiuo ypatingu laikotarpiu susidūrėme su įvairiais iššūkiais. Bet mes iššūkius mėgstame ir jų visai nebijome! Tai mus daro drąsesnius, lankstesnius ir empatiškesnius. Dabar jau žinome, kad galime dirbti su skirtingais lankytojais ir darbuotojais skirtingose patalpose. Pradėjome labiau vieni kitus suprasti ir atjausti, palaikyti, pradėjome daugiau svajoti ir tikėti gražesniu rytojumi, įvertinti tai, ką turime šiandien.

Visi išmokome dirbti nuotoliniu būdu. Aktyviai vyko dailės, muzikos, sporto, keramikos, tekstilės užsiėmimai. Taip lankytojai galėjo tęsti savo mėgstamas veiklas ir pabendrauti su draugais, kurių labai pasiilgo. Šie metai pirmi, kai Centre nevyksta dirbtuvės ir nevyks didžioji metų šventė – kalėdinis renginys. Kaip mes visi ruošdavomės, kiek išmonės pasitelkdavom, kokie gražūs būdavo mūsų pasirodymai... Kaip mes visi jaudindavomės, ir kaip visus iki vieno ši šventė suvienydavo... Bus šventė ir šiemet, bet kitokia, saugi. Tikim, kad Kalėdų Senis ateis. Laukiame jo, daug sniego ir dovanų. Ir labai laukiame, kada vėl visi kartu galėsime švęsti ir leisti laiką drauge.

Nors daug apribojimų, bet į Centrą atvyko savanorė iš Sakartvelo (Gruzija) Tatia. Ji labai domisi mūsų Centro veikla, nori pažinti lankytojus. Savanorė atvyko į labai ramų, tuštoką Centrą, bet tikimės, kad spės pamatyti tikrąjį mūsų gyvenimą. Mes jai daug pasakojam, rodom nuotraukas.



Kai praeina visos bėdos, taip praeis ir ši pandemija. Ir vėl visi sueisim, suvažiuosim į Centrą, vėl turėsime užsiėmimus, dirbtuves, renginius, ekskursijas, vėl lankysis svečiai. Tik jau būsime pasiruošę bei išmokę gyventi ir dirbti kitaip.

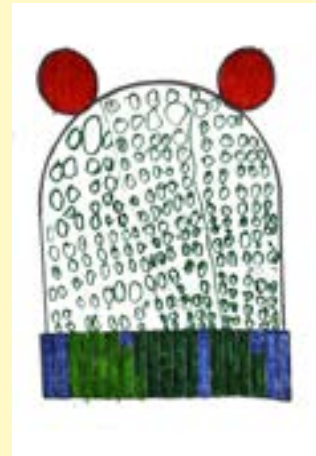
O mūsų grupėje šiandien du lankytojai – Zigmundas ir Miglė. Zigmundas labaaaai laukia švenčių, grožisi eglute, dažnai pro langą žiūri, sako, jog yra geras ir šiemet nusipelnė gauti daug dovanų ir saldinių. Miglė labai laukia Kalėdų, Kalėdų Senio, labai džiaugiasi, jog šiemet Vilniaus Kalėdų eglė tokia graži ir spalvinga.

Prisiminusios laikus, kai buvome savo virtuvės dirbtuvėje, dalijamės receptu. (receptą rasite "Receptų puslapyje")

**Ir pasibaigs tuoj visos bėdos,
Nes už lango jau Kalėdos...
Per šventes saldinais lyja,
Linksmos kalbos nenutyla.**

Su šventėmis!

KASDIENĒ VEIKLA KITAIP



KOKIĄ „ŠVIESĄ“ MATOME PO PANDEMIJOS

1 grupės 1 komanda:

**Živilė, Darja, Vincentas, Jokovas,
Jūratė K., Aleksandr, Gediminas,
Vaiva, Edvinas, Genadijus, Ignas,
Aistė ir Alisa**

Šiandien, bežiūrint vaidybinį filmą, galvoje prabėgo nevalinga mintis: „Pilnas kambarys žmonių, galėtų bent kaukes užsidėti...“ Tikriausiai mes tapome truputį kitokie. Tai, kas atrodo normalu, yra mūsų prisitaikymo išraiška.

Ilgus metus daugelio žmonių rankomis ir širdimis kūrėme nuostabią mūsų Centro bendruomenę. Ji mums suteikia daugiau galimybių ir stiprybės, tačiau nelauktai kilo didelių iššūkių – būdami bendruomenės nariai esame labiau pažeidžiami pandemijos. Džiugu, jog šiomis sunkiomis sąlygomis suradome būdų prisitaikyti ir likti kartu.

Šioje kelionėje išmokome nepriekaištingos švaros ir higienos, prisijaukinome naujas technologijas ir visomis išgalėmis stengėmės išlikti stiprūs. Skambindami vieni kitiems daugelis atradome gilesnį tarpusavio ryšį – jį iš to laiko išsinešime kaip dovaną. Dalis mūsų lankytojų, net ir būdami namuose, savarankiškai ruošia piešinius būsimoms parodoms, mokosi muzikos kūrinių, rašo eiles. Pandemijai pasibaigus, mūsų laukia daug gražių renginių, išvykų ir švenčių. Laukiame ir tikimės, jog tas laikas jau ne už kalnų.

Visų mūsų grupės darbuotojų vardu linkime sveikatos, stiprybės ir kuo greičiau vėl susitikti! Be kaukių, tačiau rankas prieš valgį plauti vis tiek reikės.

Gražių švenčių visiems!



1 grupės 2 komanda:

**Jurgita, Ivona, Leokadija, Rimutė,
Audrius, Jūratė K., Aleksandr,
Gediminas, Vaiva, Edvinas,
Genadijus, Ignas, Aistė ir Aurimas**

Jurgita: Atrodo, visai neseniai sutikome 2020 m., o štai ant slenksčio jau kiti – 2021 metai. 2020 m. visam pasauliui buvo iššūkių metai. Ne išimtis ir mūsų „Šviesos“ bendruomenė.

Prisiminę 2020-uosius, galime teigti, kad jie mums buvo ypatingi ir neįprasti. Tai metai, kurie įnešė į mūsų gyvenimus nemažai iššūkių, apmąstymų, naujų galimybių, patirčių, truputį nerimo, chaoso ir baimės. Didžiausią baimę sukėlė tai, kad su Naujaisiais pasitikome ir naują nelauktą svečių, vardu Covid-19. Apie jį nieko nežinojome – tik tai, kad jis yra baisus. Bet sena gera patarlė byloja, kad draugą reikia laikyti arti, o priešą dar arčiau. Taip po truputį ir susidraugavome su priešu, išmokome ir dabar jau žinome, kaip su juo elgtis, kad jis mums nebūtų toks baisus. Dažnas rankų plovimas bei dezinfekavimas, kaukių dėvėjimas, saugaus atstumo laikymasis padeda mums nesustoti ir žiūrėti į priekį be baimės ir nerimo. 2020 m. pandemijos metai mus užgrūdino ir išmokė atsakomybės, rūpesčio, supratingumo. Tapome stipresni ir jautresni.

KASDIENĖ VEIKLA KITAIP

Žinodami taisyklę ir rekomendacijas ir jų laikydamiesi su didžiausiu džiaugsmu ir viltimi laukiame Naujųjų – 2021 metų, kurie, tikimės, bus šviesesni, pilni optimizmo, svajonių išsipildymo, naujų potyrių ir atradimų metai ne tik „Šviesos“ bendruomenei, bet ir viso pasaulio žmonėms. Tad norėtusi visai „Šviesos“ bendruomenei palinkėti, kad 2021 m. atneštų daugiau pozityvumo, geros nuotaikos, naujų projektų, galimybių tobulėti ir skleisti šviesą, kuri sušildytų kiekvieno širdį. Lai visos svajonės ir naujos idėjos, kurios neturėjo galimybės išsipildyti, išsipildo su kaupu!

Ačiū, kad esate, mieli „Šviesos“ bendruomenės nariai! Tik suvieniję jėgas ir būdami kartu esame stiprūs ir nenugalimi. Gražių, šiltų švenčių!



Ivona: Gyvename neįprastai įdomiu laikotarpiu. Juk nieko panašaus anksčiau nebuvo patyrę. Sužinojome ir išmokome, kaip saugoti save ir kitus. Nelengva buvo ir mūsų Centro bendruomenei. Neblogai išmokome (bet vis dar tobulėjame) bendrauti nuotoliniu būdu, kuris turi daug savų privalumų, leidžia bendrauti būnant toli vieniems nuo kitų, netgi jeigu esame skirtinguose miestuose. Visi tikimės, kad kiti metai Jums ir visai mūsų bendruomenei bus geresni negu šie.

Linkime šventės praleisti šiltoje ir sveikoje artimųjų aplinkoje, saugant save ir vieni kitus. O tiems, kurių negalime aplankyti, paskambinkime arba pasinaudokime nuotolinio bendravimo galimybėmis, nes kiekvieno mūsų skambutis kitam suteikia be galo daug šilumos, gerų emocijų, geresnės nuotaikos.



Jūratė K.: Linkiu, kad greičiau baigtųsi pandemija ir galėtume grįžti prie įprasto ritmo. Labai pasiilgau penktadieninių diskotekų bei filmų žiūrėjimo su draugais. Tikiuosi, kad greitai vėl galėsime visi kartu bendrauti ne per atstumą. Labai pasiilgau savo grupės draugų ir darbuotojų. Mano svajonė yra kuo greičiau sugrįžti į savo grupę. Tad noriu sau ir savo draugams palinkėti, kad ateinantys metai būtų svajonių išsipildymo metai, o visai „Šviesos“ bendruomenei ateinančių metų proga linkiu, kad nereikėtų dėti kaukių, stiprios sveikatos, ilgų metų, laimės, tikėjimo ir vilties.



4 grupės komanda: Viktorija, Ieva, Tomas, Pavel V., Sergej, Juozas P., Gintaras, Mirosław

*Ir ne sniego tiek daug. Ir ne sniego...
Galgi meilės daugiau. Gal daugiau...
Miega meškinas – miega ir miega...
Pasiilgęs mažyčio žmogaus...*

*Krenta lapai. Kartojasi viskas?
Angelai... Marmuriniai sparnai.
Ir ne sniegas, ne sniegas taip tviska.
Tai sapnai – artimiausi draugai.“
Robertas Danys*



*Mes laukiame Kalėdų baltų.
Kad lėtai kristų sniegė kaip stikliniame rutulyje...
Kad pildytųsi svajonės... Kad nepraeitų pro šalį,
o į svečius užsuktų Senelis Kalėda...
Kad eglutės švieselės žerėtų, žaisliukai žibėtų,
o dovanas galėtume išpakuoti kuo greičiau...
Kad draugai būtų šalia...
Kad pagaliau galėtume stipriai apsikabinti...
Mes laukiame.*

O gyvename mes taip:

*Ketvirtoje grupėje šiandien Gintaras, Sergejus,
Mirosław, Juozas ir Ieva, Viktorija, Tomas. Šį jaukų
obuoliukais ir kankorėžiais padabintą vainiką mums
padarė Ieva.*

*Kokią „Šviesą“ matome po pandemijos? Mūsų viltys
– kad išliktume sveiki mes patys, mūsų artimiausieji,
mūsų draugai, kurių labai pasiilgome. Taigi pagrindinis
noras – sveikiems išgyventi šį laiką.*

*Mūsų atradimai – išmokome dirbti „per Zoomą“!!! O
kiek iš pradžių buvo iššūkių tiek lankytojams, tiek dar-
buotojams... Supratome, kad žmogus gali prisitaikyti prie
visko. Kaip sunku palikti tai, kas įprasta ir saugu. Kaip
sunku keistis, lanksčiai priimti naujoves, iššūkius. Tai
baugina. Ir augina. Išmokome gyventi neapibrėžtume ir
nežinomybėje. Kasdien mokomės būti geresni, švelnesni
vienas kitam. Kai daug kas neaišku, kaskart reikia
prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių, va tada ypač
svarbu susitelkti, nurimti ir nepamiršti, kad šypsena,
geras žodis kartais gali išgelbėti pasaulį.*

*Taigi, „Šviesą“ po pandemijos matome sustiprėjusią.
Ir pasikeitusią. Žinome, kad jau niekada nebebus taip,
kaip buvo. Ir iš labai labai tikimės, kad bus dar geriau!*

Mintimis dalijasi Tomas:

Aš svečias

*Sustabdė mane, tave tas virusas tamsus,
Kuris kėsina pavogt, kas tyra ir tauru.
Sustojo laikas, sustojau aš, sustojai tu,
Sustojo laikas mummyse lyg amžiais.
Nebežinau, ką veikt ir ką sakyt...
Galvoj man peršasi viena mintis – aš svečias.*

*Aš svečias, kurs pasiklydęs savy, tavy
Kasdien. Vis ieško atsako tik vieno – kas aš esu ir
ką veikiu?
Tik iš tolos ataidi garsas toks skardus, duslus
ir aiškus:
Tu svečias...*

*Išgirdau ir tyliai nurimau aš savyje...
Tik kėliau klausimą – ar aš?
O balsas vis dažniau garsiau man skamba ausyse
–
Tu ne savas, tu – tik svečias.*

*Sėdėjau paskendęs tyloje ir mįslijau širdy, kodėl
taip?
Galiausiai susitaukiau nurimau ir priėmiau tą
tiesą bei garsiai sušukau:
Aš čia tik laikinai, aš čia tik svečias...
Kaip ir tu...*



Kiekvienas iš mūsų šiandien išgyvename laukimą, kada pasibaigs pandemija ir visi pradėsime kvėpuoti abiem plaučiais. Kada mūsų visų gyvenimai sugrįš į buvusį lėkimą, būseną. Galiu tik nuvilt ir pasakyti, nebus daugiau jau taip, kaip buvę. Mus visus pakeitė pasaulinė pandemija. Ji pasiglemžė mūsų laiką, būtį, esatį. Tačiau ji niekada nepasiglemš mūsų ateities. Ir tai yra mūsų visų viltis. Pandemija vieną dieną baigsis. Tik lieka vienas didelis ir neatsakytas klausimas: kokie mes išliksime per ją? Ko būsim pasimokę ar išmokę?

Žinau tik viena, kad mane šis laikas išmokino kantrybės būnant su savimi, su kitais, priimant aplinką ir besikeičiantį pasaulį. Tad linkiu kiekvienam, kas gyvenate laukimu, KANTRYBĖS. Kantrybės reikia daug kur: nuosekliai mokytis ar studijuoti nuotoliniu būdu, ne paviršutiniškai dirbti iš namų, pakęsti pasikeitusios buities nepatogumus, įprasto laisvalaikio ir pramogų trūkumą. Kantrybės reikia nepalianti siekti savo tikslų, nors jie nukeliami neribotam laikui arba įgyja kitų išraiškų. Kantrybės reikia kasdieniniame gyvenime mylėti artimuosius, kai jiems stinga kantrybės – kai tampa irzlūs, nepatenkinti, įsibaiminę. Kantrybės reikia su savimi pačiais – pakęsti savo trapumą ir mažumą, nenusivilti ir likti ištikimiems apsisprendimams. Tad linkiu visiems KANTRYBĖS.

Šventės neįsivaizduojamos be pyragų, pyragaičių, tortų, saldinių ir visokiųjų kitų skanumynų, tad pabaigai Ieva mielai su jumis pasidalins savo šventiniu receptu.

Prisimenant vaikystę užplūsta gražūs ir tik šviesus prisiminimai. Tas kvapas, kurį pajunti peržengęs senos trobos slenkstį, dar iki dabar yra juntamas... O svarbiausia – mamos meilė ir šiluma, kurios niekas negali atkartoti. Taigi artėjant gražiausioms metų šventėms norėčiau su jumis pasidalinti vienu receptu.

(receptą rasite "Receptų puslapyje")



LINKĖJIMAI „ŠVIESOS“ GYVENTOJAMS gydytoja Daivutė

Noriu pasidalinti vienos knygos („Ežiukas rūke“, Sergejus Kozlovas) ištrauka apie pavasarį, linkiu visiems jo sulaukti.

„Šis pavasaris buvo nepaprastiausias iš visų pavasarių, kuriuos pamena Ežiukas.

Susprogo medžiai, sužaliavo žolė, ir miške sulalėjo tūkstančiai lietaus išpraustų paukščių.

Viskas sužydėjo.

Pirmiausia pražydo mėlynos žibutės. (...) Tada pražydo pienės. (...)

-Viskas žydi! – Išėjęs į priebutį uždainavo Ežiukas.

(...) Tokių dalykų Ežiukui dar niekuomet nebuvo nutikę. Dar niekada jam nekilo ūpas dainuoti ir linksintis be priežasties. O štai dabar jis kiauras dienas dainavo ir linksminosi, o jeigu kas nors paklausdavo, ko jis dainuoja ir linksminasi, Ežiukas tik nusišypsodavo ir uždainuodavo dar garsiau.

-Taip yra todėl, kad atėjo pavasaris, – sakydavo Meškiukas. – Todėl Ežiukas ir linksminasi.“

Sveikinu visus su žiemos šventėmis!



ŠIEK TIEK APIE KOKYBIŠKĄ NAKTIES POILSĮ

Trumpalaikės socialinės globos padalinio vardu socialinė darbuotoja Rima

Kadangi mūsų Trumpalaikės socialinės globos padalinys trumpai vadinamas Naktine grupe, tai, ko gero, jau iš pavadinimo aišku, kad didžiąją laiko dalį mūsų lankytojai joje skiria miegui.

Žmogus gerą trečdalį savo gyvenimo praleidžia miegodamas. Miegas ne mažiau svarbus už subalansuotą mitybą, judėjimą. Ne veltui liaudies išmintis byloja: „Miegas už medų saldesnis“. Visiems svarbu atsigausti po dienos darbų. Tačiau miegas ne tik labai svarbus fizinei sveikatai, bet stiprina ir imuninę sistemą, kuri ypač svarbi šiuo nelengvu pandemijos laikotarpiu. Mokslininkai nustatė, kad COVID-19 ypač sutrikdė įprastą žmonių miego režimą. Pastebėjome neigiamų pokyčių ir kai kurių lankytojų miego režime.

Miego svarba nenuginčijama. Žmogus nevalges gali išbūti dvi savaites, o nemiegojęs – apie dešimt dienų. Nemiegojimo rekordas – 18 dienų 21 valanda ir 40 minučių. Kokios tokios ilgos nemigos pasekmės? Reordininkas papasakojo apie haliucinacijas, paranoją, regos, kalbos, dėmesio koncentracijos ir atminties sutrikimus.

Žmogaus miego poreikis yra individualus, miego trukmė gali skirtis. Laikoma, kad suaugusiam žmogui reikia vidutiniškai 7–8 valandų miego.

O kaip gyvūnai? Čia didelė įvairovė. Koalos pramiega 22 valandas per parą, nuo jų tik kiek atsilieka šikšnosparniai, miegantys 20, katės – po 18 valandų. O štai žirafoms užtenka vos dviejų valandų, tiesa, jos vis snūsteli po 5–10 minučių. Labai panašiai miega ir afrikiniai drambliai, pasitenkinantys trijų valandų miegu.

Kad mūsų lankytojų miegas būtų kokybiškas, laikomės šių pagrindinių taisyklių:

- Kiekvieną dieną keliamės ir gulamės tuo pačiu laiku. Dėl reguliarus miego režimo jis tampa maksimaliai veiksmingas.

- Vengiame kofeino turinčių gėrimų (kavos, arbatos ar kt.), likus 4–6 valandoms iki nakties miego.

- Stengiamės vėlyvą vakarą nevalgyti miegą galinčio trikdyti maisto. Kita vertus, alkio jausmas taip pat neleis užmigti, tad lengvas užkandis šiuo atveju gali

padėti.

- Rūpinamės aplinka, kurioje miegame, kad ji būtų kuo patogesnė: prieš miegą patalpos išvėdinamos, temperatūra miegamuosiuose kambariuose nei per šalta ar per karšta, užtikrinama, kad nebūtų šviesos ir triukšmo.

- Miega lankytojai patogiose lovose, apsilvilkę lengvus patogius drabužius.

Nesvarbu, kiek kiekvienas iš mūsų miegame, svarbiausias kokybiško miego rodiklis yra jausmas, kai atsikeli pailsėjęs. To visiems ir linkime.

Artėjant gražiausioms metų šventėms norime palinkėti visiems išbūti šį neapibrėžtumą. Šios Kalėdos ir Naujieji metai gal ir bus kitokie nei ankstesni, bet dovanokime vieni kitiems pačius brangiausius dalykus: dėmesį, rankų ir širdies šilumą, supratimą, šypsenas.

Teišsipildo jūsų nuoširdžiausi troškimai!



LINKĖJIMAI IŠ AIRIJOS **Virgilijus, 3 grupės komandoje** **dirbęs darbuotojas**

Sveiki! Tikiuosi, laikotės gerai. Šituo sunkiu laikotarpiu, kiek žinau, darbas vyksta šiek tiek kitaip, nei įprastai. Bet juk turbūt ir tame yra savų plusų bei minusų! Visiems nuoširdūs dideli linkėjimai!

O man sekasi neblogai. Čia, Airijoje, karantinas tai stiprėja, tai atslūgsta, tada jaučiuosi šiek tiek laisviau. Užsiimu dažymu – darbo sritis skiriasi, tai teko persilaužti, kol pripratau. Tačiau sekasi neblogai.

Visiems linkiu linksmų ir šiltų švenčių!





KALĖDOS POKYČIŲ KUPINAME PASAULYJE

6 grupės komanda:

**Inga, Regina, Jūratė V., Birutė,
Justina M., Jurgita D. ir Darius J.**

Kalėdos. Spalvingos, šviečiančios, bet... kitokios. Karantininės, virtualios, tarytum ne su mumis, o šalia mūsų. Kaip šiųmetes šv. Velykas, taip ir Kalėdas tikriausiai prisiminsime ilgai. Bet nei virusas, nei pandemija negali jų pavogti. Jos tiesiog yra su savo prasme, su Kūdikėlio gimimu, su gerumu, atjauta. Nuo mūsų priklauso, ar širdyse, namuose, grupėse vyraus šventinė nuotaika.

6 grupėje kalbėjomės, kad kada nors ta bjaurastis pasibaigs. Ko tikimės, ko laukiame? Justė tiki, kad bus daugiau renginių, kad viskas grįš kaip buvę. Birutė laukia, kad sugrįžtų visi lankytojai, jų labai pasiūlo. Abi tikisi, kad visi grįš į savo grupes kaip anksčiau buvo, nebus „sumakalioti“ ir vėl bus labai linksmi (čia visi linksėjo galvom, kad nori to paties). Norim, kad visi būtumėm be kaukių, galėtumėm apkabinti draugus! Birutė dar pridūrė, kad nori su draugėmis vėl normaliai išgerti kavos, nueiti į svečius į kitas grupes. Lankytojai laukia, kad visi užsiėmimai vėl galėtų

vykti sena tvarka, svajoja, kaip vėl vyksime į keliones, ekskursijas.

Pandemija parodė, kad mūsų Centras gali dirbti ir sunkiomis sąlygomis. Visi susitelkė, klausė nurodymų, prisitaikė prie pokyčių. Manome, kad Centro bendruomenė tapo dar stipresnė, vieningesnė.

Visus su šv. Kalėdomis ir artėjančiais Naujais metais. Kad kitąmet įžiebtume kalėdines eglutes be kaukių, linksmais veidais ir su kalėdine nuotaika.

5 grupės komanda:

**Jevgenijus, Jonas, Marius,
Romualdas, Ruslan**

Turbūt kiekvienam iš mūsų Kalėdos ir Naujieji metai yra ypatingas metas. Aišku, šie metai buvo ypatingi, pilni naujų iššūkių ir išbandymų. Bet labai džiaugiamės, kad atėjo pačios gražiausios šventės – Šv. Kalėdos ir Naujieji metai. Kiekvienam iš mūsų tai yra nepaprastas metas, kai galime akimirksniui sustoti, atsigręžti ir pagalvoti, kokie benueinantys metai buvo, ko pasiekėme, kas pavyko gerai, o kas nelabai...

Viską, kas buvo blogo, palikime senuose metuose, o į Naujuosius eikime su naujomis idėjomis ir jėgomis.

Tad norime visiems „Šarkos“ skaitytojams palinkėti daug sveikatos, ištvermės, kad kiekvienas iš mūsų būtų atsakingas, kad mus suptų artimi ir brangūs žmonės, kad galėtume leisti laiką su jais kartu ir džiaugtis buvimu kartu.





AROMATERAPIJA – KVAPŲ GALIA

6 grupės komanda: Ramunė ir Olga

Vis daugiau laiko praleidžiame namuose ne tik dėl karantino, bet ir atšalus orams. Norisi jaukumo, ramybės, šilumos. Traukiame iš spintos šiltesnius apklotus, jaukiai norime įsitaistyti su mėgstama knyga ar rankdarbiu fotelyje ir taip leisti ilgus vakarus. Ilgimės šviesos, šilumos, gaivaus jūros vėjo, miško kvapo po lietaus... Noras užuosti mėgstamą kvapą padėjo atrasti aromaterapiją – magišką kvapų pasaulį. Dalyvavome nuotolinėse paskaitose ir norime su jumis pasidalinti savo atrastomis įdomybėmis bei žiniomis apie eterinius aliejus.

Eterinius aliejus galime naudoti kaip efektyvią priemonę fizinei sveikatai ir gerai psichologinei savijautai. Eteriniai aliejai distiliuojami iš tam tikrų juos kaupiančių aromatinių augalų – jų žiedų, lapų, šaknų, sėklų, vaisių, medienos ar dervos. Tai labai koncentruoti ekstraktai, tad juos vartojame nedideliais kiekiais ir skaičiuojame lašais. Geriau vadovautis tokiu požiūriu: „mažiau – geriau“. Šios lakiosios medžiagos greitai pasklinda ore, o dėl jų mažų molekulių per odą, plaučius pasiekia ir kraujotaką.

Aromaterapija nuostabi tuo, kad laikantis saugumo ir turint bazinių žinių ją galima patiems tai-

kyti namuose, padėti būti sveikesniems ir priartėti prie gamtos kvapų, jutimų. Tinkamai parinkti eteriniai aliejai saugo nuo mikrobų, stimuliuoja imuninę sistemą, veikia antispazmiškai, gerina odos būklę, gina nuo vabzdžių, bendrai tonizuoja. Ypač efektyvi aromaterapija kvėpavimo takams, mat eterinių aliejų molekulės tiesiogiai įkvepiame į plaučius. Taip pat itin svarbus psichologinis poveikis. Įrodyta, kad eteriniai aliejai (pvz., citrinų, eukaliptų) skatina baltųjų kraujo kūnelių gamybą kraujyje taip stimuliuodami imuninę sistemą, taip pat veikia antivirusiškai, mažina mikrobų skaičių ore ir ant paviršių. Taigi siaučiant virusams galime garinti eterinius aliejus patalpose, jais valyti paviršius, pasitepti ir taip saugotis nuo ligų.

Aromaterapija savo ruožtu gali padėti mažinti įtampą, stresą, atpalaiduoti po kupinos išpūdžių dienos, gilinti miegą, pakylėti, stiprinti nervų sistemą, mažinti baimes, depresines nuotaikas (ypač tamsiu žiemos metu). Gali suteikti žvalumo, pagerinti koncentraciją. Sprendžiant šias vidines problemas, turėtų gerėti ir imuninė sistema. Atsipalaidavimui galime garinti kvapus patalpose, prieš miegą nusiraminti švelniu masažu, vonia, užlašinti aliejų ant pagalvės, žaislo, pižamos.



Pateikiame sąrašą visai šeimai saugių bei įvairiapusių panaudojamų eterinių aliejų:

Tikrųjų levandų (*Lavandula angustifolia*). Ramybei, giliam miegui, žaizdelėms, įkandimams, nubrodinimams, uždegiminei odai, galvos, pilvo, raumenų skausmui palengvinti, kt.

Ramunėlių (*Anthemis nobilis* ar *Matricaria recutita*). Ramiam miegui, pagalba uždegiminei, alerginei odai ar žaizdelėms, skausmui, temperatūrai mažinti, virškinimui gerinti (ypač su stresu susijusiems spazmams, diegliukams).

Smilkalinių bosvelijų – frankincenso (*Boswellia cart-erii*). Imuninės sistemos ir kvėpavimo takų darbui gerinti, spazmams, atsikosėjimui, greitesnei žaizdelių regeneracijai, taip pat koncentracijai, susikaupimui, meditacijai.

Mandarinų (*Citrus reticulata*). Harmonijai, gerai nuotaikai, saldžiam miegui, nervų sistemai nuraminti, virškinimui tonizuoti, pilvo spazmams malšinti, sausai odai drėkinti kartu su baziniais aliejais.

Bergamočių (*Citrus bergamia*). Stresui, įtampai, nerimui, depresinėms nuotaikoms mažinti, virškinimo tonikas, tinka esant pilvo spazmams ar prastam apetitui.

Citrinų (*Citrus limonum*). Imuninei sistemai tonizuoti, iš patalpų oro mikrobams valyti, virškinimui gerinti, žvalumui, koncentracijai.

Linalolio tipo čiobrelių (*Thymus vulgaris* ct. *linalool*). Antimikrobinis, antibakterinis poveikis kvėpavimo takams, naudojamas virškinimo spazmams malšinti, uždegiminės odos priežiūrai, padeda stiprinti nervų sistemą.

Pražangialapių mirtenių – arbatmedžių (*Melaleuca alternifolia*). Stipriai antibakterinis, antivirusinis, priešgrybelinis, tad tinka plataus spektro terapijai. Galima rinktis ir švelnesnį mirtenių aliejų, pvz., viržinių mirtenių – rozalinų (*Melaleuca ericifolia*). Puiki pagalba kvėpavimo takams, atsikosėjimui, gleivių šalinimui, patalpų orui valyti ir odos uždegimams mažinti, atpalaiduoja prieš miegą.

Tikrųjų mirtų (*Myrtus communis*). Imuninei sistemai

tonizuoti, atsikosėjimui, gleivėms šalinti, mikrobams ore mažinti, turi antibakterinį ir antivirusinį poveikį.

Paprastųjų pušų (*Pinus sylvestris*). Atsikosėjimui, gleivių šalinimui, bendrai kvėpavimo takų darbui ir imuninei sistemai gerinti, pervargus nerviškai ir fiziškai. Galima rinktis ir kiek panašaus poveikio juodųjų eglių (*Picea mariana*) eterinį aliejų.

Imbierinių citrinžolių – palmarozų (*Cymbopogon martinii*). Nervų sistemai nuraminti, švelniam miegui, antivirusinis, prieš uždegiminis, priešgrybelinis ir odos lengvai toleruojamas aliejus.

Spindulinių eukaliptų (*Eucalyptus radiata*). Naudoti mažomis dozėmis ir ne prie veido, stimuliuoja imuninę sistemą, efektyvus antivirusinis poveikis, nepamainomas eterinis aliejus kvėpavimo takams ir mikrobams ore naikinti.

Debesylų (*Inula graveolens*). Viena efektyviausių gleivės skystinančių ir jas pašalinti padedančių priemonių, net naudojant itin mažomis koncentracijomis.

Yra tokių, kurie laikomi laimės, taikos ir ramybės aliejais – nurinti padės net keletas: bergamočių, apelsinų, ramunėlių, jazminų, levandų, citrinų ir kanangų.



Pagrindiniai būdai, kaip naudoti eterinius aliejus: garinti ore, valyti paviršius, lepintis atpalaiduojančiu masažu, įlašinti į vonią ar pėdų vonelę, įmaišyti į balzamus, tepalus, dėti kompresus, daryti inhaliacijas, tiesiog uostyti ar užlašinti ant drabužių, pagalvės (vatos diskelio) prieš miegą.

Geriausiai kalėdiniais linkėjimai ir sveikinimai!

Straipsnis parengtas pagal Irmos Vyšniauskienės, Lietuvos aromaterapeutų asociacijos steigėjos, informaciją, pateiktą nuotolinių paskaitų metu, bei V. A. Worwood knygą „Aromaterapija vaikams“.

straipsnio nuotraukos

<https://www.ji24.lt/naujiena/aromaterapijos-galia-apie-eteriniu-alieju-rusis-ir-naudojimo-budus.d4fc0e1f-8b65-11e9-86a7-aa000054c883>

VILNIAUS KOLEGIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETO STUDENTŲ MINTYS

*Sveikas, dienos centro „Šviesa“ lankytojai,
tėveli / mamytė ir darbuotojai!*

Mes, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros kolegijos studentai, jau penktus metus iš eilės (o iš viso septynerius metus) svarstome, kuriame, galvojame, kokią šventę sugalvoti Jums, koki užsiėmimą surengti. Norime apimti daug tikslų: kad Jums būtų įdomu / linksma, kaip Jums pateikti informaciją, kad mus suprastumėte; kaip užsiėmime-šventėje išpildyti savo studijų tikslus (vieni iš mūsų studijuoja dietetiką, kiti – ergoterapiją). Po susitikimo svarstome, ar pavyko, ar pasiekėme savo tikslus, kokių minčių ir jausmų kilo per susitikimą ir ką galvojame apie dienos centrą „Šviesa“. Tad norime pasidalinti su Jumis.

**Kokių minčių / jausmų buvo prieš susitikimą?
Kokių kilo susitikimo metu?**

Aistė Kalėdaitė: „Maniau, kad lankytojams nepatiks mūsų idėja, kad jie nenorės to daryti, o tada ir mes nežinosime, kaip iš viso to išbristi. Eigoje suvokiau, kad viską darome teisingai, kad visi lankytojai noriai atlieka tai, kas jiems siūloma, kad jie puikiai moka reikšti savo mintis, emocijas, įsivaizdavimus, kad svečius jie priima labai noriai ir su dideliu džiaugsmu.“

Vaiva Žostautė: „Prieš susitikimą, žinoma, buvo šiek tiek jaudulio (bet tokio pozityvaus), tačiau prasidėjus susitikimui tapo ištis smagu, ypač dėl Centro lankytojų reakcijų, jų geros nuotaikos, aktyvaus įsitraukimo, bendradarbiavimo. Jokių prislėgtų jausmų nekilo, nemanau, kad reikia kažkaip gailėtis (būtent gailėtis apskritai yra tokia neigiamą, kitą žeminanti ir į aukos vietą statanti emocija) žmonių su negalia, nes tai visų pirma būtų

kliūtis ergoterapeuto veikloje. Mums pavyko sukurti jiems pramogą – tai šiuo atveju svarbiausia.“

Jonas Lapinskas: „Prieš susitikimą mažiau apie tai, kaip neigalieji supras mūsų dėstomas mintis, ar jie tikrai suvoks arbatų naudą. Maniau, kad galbūt svarbiausia, kad lankytojai pajautų džiaugsmą bendraudami su mumis, kad tokie susitikimai jiems kaip šventė ir mes privalome sukurti ją. Susitikimo metu lankytojams demonstruojant arbatų naudą, ragaujant jas bei imbiero ir medaus sausainius, džiovintus meduje mirkytus imbierus supratau, kad dalyviai laimingi, kad jiems patinka šis renginys. Jie noriai dalinasi savo patirtimi, kokias arbatas mėgsta. Pastebėjau, kad lankytojai nekopijuoja vienas kito pasakytų žodžių, o pasako, kokia arbata būtent jam buvo skaniausia. Tai iš tiesų maloniai nustebino. Praėjus šiek tiek laiko manau, kad pasiekėme savo tikslus – pateikėme ir arbatų degustaciją, ir pažintinę informaciją bei sukūrėme lankytojams šventės pojūtį. Jie buvo laimingi išgirdę, kad mes kreipiamės į juos vardais, kad klausiamo jų nuomonės. Labai džiaugsmingai susijaudinau, net susigraudinau, kai vienas iš lankytojų – Ruslanas, sėdintis neigaliojo vežimėlyje (nežinau, bet numanau, kad turintis vaikščiojimo sutrikimų ir dalinį paralyžių), išgirdęs, kad paminėjau jo vardą ir paklausiau jo nuomonės, iš džiaugsmo net pašoko iš vežimėlio, pakėlė ranką ir labai apsidžiaugęs kažką atsakė. Dėl nuotolio ir aktyvių kitų dalyvių bendravimo tiksliai suprasti pasisakymo man nepavyko, bet iš neverbalinio Ruslano nuotaikos pasikeitimo – džiaugsmo išraiškos, supratau, kad jam labai patiko.“

Ieva Stelmakavičiūtė: „Prieš pat susitikimą apie eterinius aliejus kilo daug minčių dėl būsimos veiklos atlikimo efektyvumo ir saugumo. Susitikimo metu stebėjausi, jog kai kurie lankytojai žino daugiau, negu aš galėjau įsivaizduoti. Bendrauti su lankytojais buvo įdomu ir malonu. Šiuo metu mąstau apie tai, jog žmonės su protine negalia yra daug žmoniškesni ir linksmesni už daugumą sveikų žmonių.“

Justyna Tankun: „Buvo šiek tiek nerimastingų minčių, kad lankytojai bus pasyvūs, užduotis darys nenoriai arba visai nieko nedarys. Tačiau užteko, kad visi lankytojai pasisveikino su mumis ir tada supratau, kad rasim bendrą kalbą. Vedant užsiėmimą nebuvo laiko destruktvyviai galvoti. Laikas labai greitai praėjo, nes buvau labai įsitraukusi jaukiai bendraudama su lankytojais. Man labai patiko jų geras nusiteikimas, pasirodė labai draugiški ir nuoširdūs. Juos džiugina maži dalykai. Labiausiai patiko, kai viena moteris pasakė: „Kaip

smagu, man čia kaip meditacija.“ Kai jau po susitikimo praėjo kažkiek laiko, liko tik teigiamos mintys ir šilti gražūs prisiminimai.“

Donatas Naimavičius: „Buvo smalsu, norėjau žinoti, kaip viskas pavyks, ar Centro lankytojams bus įdomu atlikinėti pratimus. O jau prasidėjus susitikimui džiaugiausi procesu – jie mus puikiai suprato, o ir mes juos, išėjo puikus komandinis darbas. Jaučiuosi puikiai, nes mums puikiai pavyko visiems kartu suorganizuoti susitikimą bei jį įgyvendinti.“

Vakarė Dimšaitė: „Mus labai šiltai priėmė, į visus klausimus atsakinėjo noriai, uždavė ir mums (pvz., ką mes šiandien valgėme ar ką mėgstame?). Kiek nustebino, kad jie iš tiesų labai sveikai maitinasi, ir daugelis išvardino tik sveikus produktus, kuriuos mėgsta. Taip pat jie puikiai atliko užduotis – greičiau, nei tikėjau. Atrodo, kad užduotys jiems patiko – tai rodė jų reakcijos.“

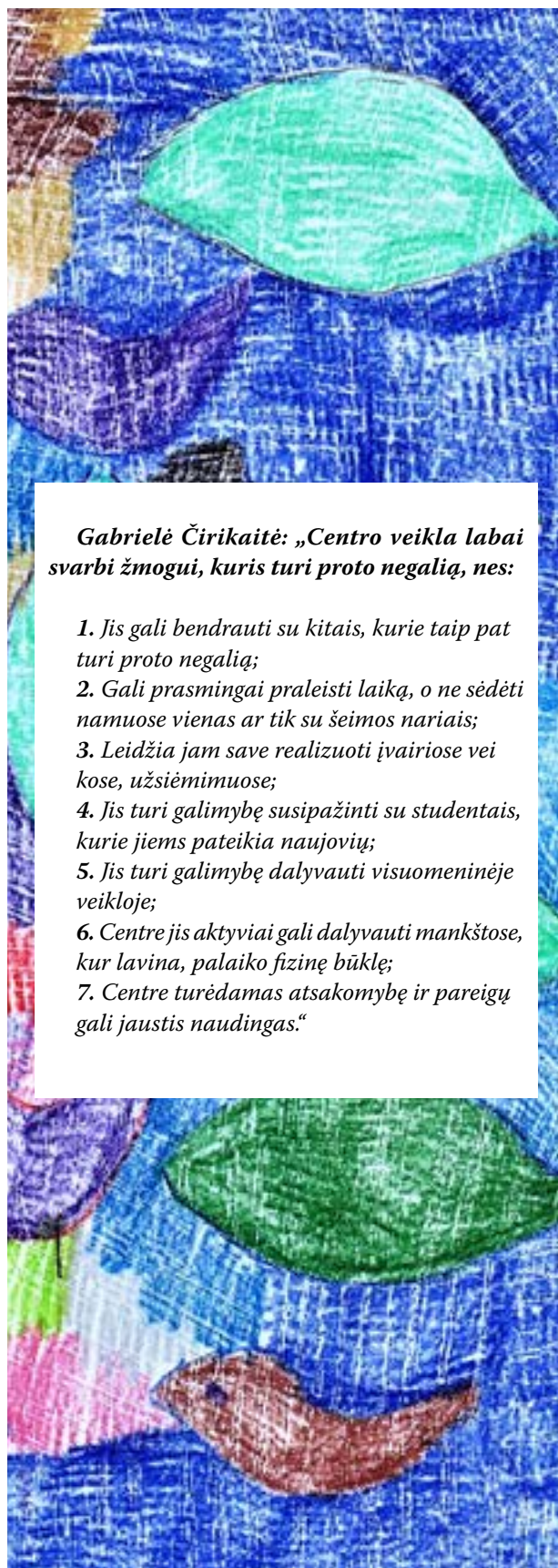
Koks mano požiūris į žmogų, kuris turi negalią?

Vaiva Žostautė: „Kaip į visuomenės narį, kuriam reikia tam tikros pagalbos, kad jis kuo efektyviau, saugiau įsiliėtų į sociumą, galėtų save realizuoti skirtingose veiklose (pvz., amatuose), ne tik dėl jo paties, bet ir dėl visuomenės gerovės (kuo daugiau visuomenės narių gali dalyvauti įvairiose veiklose, tuo mes visi turtingesni, visavertiškesni ir t. t.)“

Kuo svarbi Centro veikla žmogui, kuris turi proto negalią?

Vaiva Žostautė: „Pirmiausia tuo, kad jis gali atsipalaiduoti erdvėje, kur niekas į jį nebado pirštais (spėju, net namiškiams, artimiausiems žmonėms ne visada pavyksta išvengti neigiamų emocijų demonstravimo). Be to, Centras suteikia galimybę bendrauti su panašias negalias turinčiais žmonėmis, įgyti daugiau savarankiškumo, pasitikėjimo savimi, pasitenkinimo savo veikla (atrodo, kad be dienos centro būtų sudėtinga), atrasti daugiau gyvenimo prasmės.“

Justyna Tankun: „Centro lankytojai yra užsiėmę įvairiomis veiklomis, sudaro bendruomenę. Jie nėra vieni, atstumti. Juk kartais gera pasijusti, kad yra panašių kaip tu, su tom pačiom negaliom. Centras daugumai lankytojų įprasmina gyvenimą.“



Gabrielė Čirikaitė: „Centro veikla labai svarbi žmogui, kuris turi proto negalią, nes:

1. Jis gali bendrauti su kitais, kurie taip pat turi proto negalią;
2. Gali prasmingai praleisti laiką, o ne sėdėti namuose vienas ar tik su šeimos nariais;
3. Leidžia jam save realizuoti įvairiose veiklose, užsiėmimuose;
4. Jis turi galimybę susipažinti su studentais, kurie jiems pateikia naujovių;
5. Jis turi galimybę dalyvauti visuomeninėje veikloje;
6. Centre jis aktyviai gali dalyvauti mankštose, kur lavina, palaiko fizinę būklę;
7. Centre turėdamas atsakomybę ir pareigų gali jaustis naudingas.“



GAL PARAGAUTUMĖT KARŠTOS ARBATOS, KURI SUTEIKTŲ JUMS SVEIKATOS...

Judita Milkevičiūtė, Vilniaus kolegijos DT20 grupės studentė

2020 m. lapkričio 12 d. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto studijų programos „Dietetika“ DT20 grupės studentai Judita Milkevičiūtė, Joris Repčys, Deividas Petravičius ir DT18 grupės studentas Jonas Lapinskas nuotoliniu būdu per „MS Teams“ platformą bendravo su Vilniaus miesto savivaldybės dienos socialinės globos įstaigos – dienos centro „Šviesa“ lankytojais. Susitikime studentai pristatė ir papasakojo apie sveikatą ir imunitetą stiprinančias arbatas.

Centro lankytojai ragavo čiobrelių, mėtų, kmynų, melisų, aviečių šakelių arbatų, gardžiavosi medumi, cukruotu imbieru ir sausainėliais. Visi mielai atviravo, kurios arbatos jiems labiau patinka, prisiminė vaikystės arbatų skonius. Centro „Šviesa“ lankytojams nuoširdžiai padėjo jo darbuotojai. Prie šio virtualaus susitikimo buvo prisijungusios dvi grupės lankytojų ir keletas tų, kurie tą dieną buvo savo namuose, bet mielai norėjo išklausyti mūsų paskaitą-susitikimą.

Susitikimas buvo šiltas ir labai draugiškas – kitapus ekrano matėme laimingus žmones, kurie turėjo mums ką papasakoti ir kuo pasidalinti. Išklause mūsų arbatų pristatymo ir kartu paragavę visų arbatų (jie buvo tikrai profesionalūs degustatoriai!) susitikimo pabaigoje dalyviai rinko skaniausią arbatą – laimėjo imbiero ir medaus arbata.

Tačiau iš tiesų laimėjo bendrystė – šiltas buvimas kartu!



Straipsniu dalinasi Naujienos – Vilniaus kolegija (viko.lt) Nuotraukos iš: Gal paragautumėt karštos arbatos, kuri suteiktų Jums sveikatos... – Vilniaus kolegija (viko.lt)

KALĖDINIAI MINKŠTI MEDUOLIAI

(receptu pasidalino Gabija ir Ona)

Reikės: 450 g miltų, 150 g rudojo cukraus, 100 g sviesto, 2 kiaušiniai, 100 g medaus, 2 a. š. gesintos sodos, 3 a. š. norimų prieskonių

Į dubenį supilti cukrų, medų, sviestą ir tirpinti virš vandens garų vonelės. Sudėti prieskonius, įmušti kiaušinius ir vis maišyti. Įmaišyti nugesintą sodą, tada viskas suputos, nukelti nuo garų vonelės ir įmaišyti miltų. Užminkyti maloniai minkštą tešlą – ji neturi būti kieta. Atšaldyti nereikia, iškart kočioti maždaug 4 mm storio papločius ir išspausti norimas figūreles. Orkaitę įkaitinti iki 220 °C, kepti, kol gražiai parus, neperkepti.

Puošimui reikės: 1 kiaušinio baltymas, 150 g cukraus pudros, citrinos rūgštelės

Viską gerai išsukti mediniu šaukštu.

PAPRASTA DUONELĖ

(receptu pasidalino Leokadija)

Reikės: 700 g miltų, 1 šaukštas cukraus, žiupsnelis druskos, 500 ml verdančio vandens. Patepimui: ištirpinto sviesto.

Visus tešlos ingredientus sumaišome. Išminkome tešlą ir ją paliekame 15 min. pastovėti. Padaliname tešlą į kelias dalis, o jas dar padaliname į mažus vienodus rutuliukus. Paėmę vieną rutuliuką plonai iškočiojame. Iškočiotą tešlą patepame ištirpintu sviestu, sulankstome, vėl patepame ir sulankstome – turėtų išeiti sulankstytas kvadratas. Dedame į keptuvę su įkaitintu aliejumi ir kepame, kol gražiai apskrus iš abiejų pusių. Šią duonelę galime kepti ir įkaitintoje orkaitėje.



TRUPININIS PYRAGAS

(receptu pasidalino Ieva)

Reikės: 420 g miltų, 200 g cukraus, žiupsnelio druskos, 1 a. šaukštelio kepimo miltelių, 220 g šalto sviesto, 1vnt. kiaušinių, 500 ml uogienės

Pirmiausia įkaitiname orkaitę iki 190 laipsnių temperatūros. Tuomet į didelį dubenį įsijojame miltus, beriame cukrų, žiupsnelį druskos, kepimo miltelius, įtarkuojame šaltą sviestą ir įmušame kiaušinį. Rankomis viską maišome ir minkome, kol nebeliks sausų trupinių. Po to kepimo formą padengiame kepimo popieriumi. Suberiame du trečdalius tešlos ir rankomis išlyginame paviršių, kad visas dugnas pasidengtų tešla, ir gerai prispaudžiame. Ant viršaus dedame uogienę. Ant uogienės tolygiai užbarstome likusį trečdalį trupinių. Kepame maždaug 45 minutes.

SKANAUS!

JUBILIATAI

„ŠARKA“ SVEIKINA ŠIŲ METŲ JUBILIATUS – O JŲ BUVO NET ŠEŠIOLIKA:

**Inesa, Egidijus (Juos Pasveikinti Spėjome Praeitoje „Šarkoje“), Julija, Martynas K.,
Valentinas, Milda, Vilija, Ona, Ivona, Darja, Regina, Aušra, Olga, Jūratė U., Jonas.
Ne visus galėjome apkabinti ir pasveikinti dėl pandemijos apribojimų, tad sveikiname dabar ir
kviečiame paskaityti jų nuoširdžius atsakymus į tradicinius „Šarkos“ klausimus jubiliatams.**



JULIJA

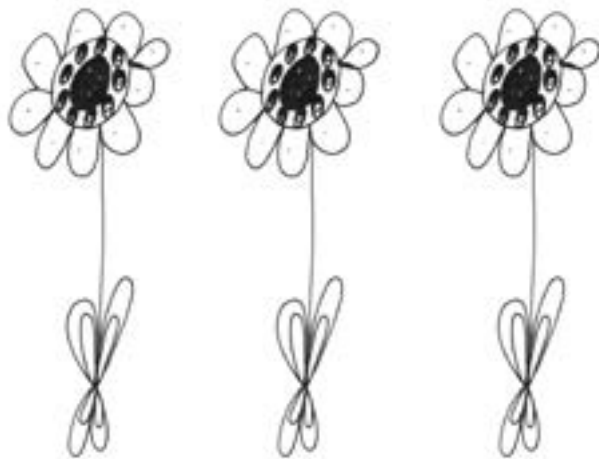
į klausimus drauge su Julija atsako jos mama Ilona.

- 1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubilėjaus?** – Puikiai.
- 2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti...** – Vasaros atostogos su šeima.
- 3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti?** – Norėčiau išmokti piešti ir dainuoti.
- 4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate?** – Svajoju gyventi kuo arčiau gamtos.
- 5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką...** – Visi žmonės, kurie mane moka ir skiria dėmesį.
- 6. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?** – Šeima.
- 7. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?** – Būti kartu su šeima, draugais.
- 8. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?** – Linkiu sveikatos ir kad gyvenimas būtų laimingas ir prasmingas.

Dar kartelį sveikiname ir linkime ilgų, kūrybingų, įkvėpimą nešančių metų!

MARTYNAS K.

- 1. Kaip jaučiuosi?** – Gerai.
- 2. Įsimintiniausia** – kelionė į Kroatiją.
- 3. Ko dar norėčiau išmokti?** – Gražiai dainuoti.
- 4. Svajoju** – apie Kalėdas, dovanas ir eglutę.
- 5. Svarbiausias asmuo** – Mama.
- 6. Ką daryčiau kitaip?** – Nežinau.
- 7. Kas man gyvenime svarbiausia, brangiausia?** – Namai, tėvai, sesuo.
- 8. Kas man šiandien teikia daugiausiai ?** – Kalėdų laukimas ir filmai.
- 9. Ko palinkėčiau „Šarkai“ ir jos skaitytojams?** – Sveikų, linksmų Kalėdų ir Naujųjų 2021 metų.



ONA



1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Gerai, bet norėčiau, kad metų būtų mažiau. Labai jau greitai jie bėga.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Mielai prisimenu vaikystę kaime pas močiutę. Lakstydavau basa per pievas, stebėdavau debesis gulėdama žolėje, maudydavau ežere, riešutaudavau, rinkdavau rugiagėles. Nerūpestingas laikas buvo...

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Pamokų per gyvenimą turėjau ne vieną. Tikiu, kad yra taip, kaip liaudies sakoma: ką pasėsi, tą ir pjausi.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Jau pildau savo seną svajonę – mokausi anglų kalbos. O eilėje stovi dar daug norų...

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Labai mylėjau savo močiutę, labai rami, gera ji buvo...

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Keisčiau daug ką. Daugiau dėmesio skirčiau mokslui.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Mano šeima, sveikata ir ramybė.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Kad galiu kurti ir gaminti rankdarbius, kad galiu mokytis, kad turiu darbą, esu sveika, kad turiu anūką ir greit turėsiu dar vieną.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Geros nuotaikos ir neprarast vilties, kad šitas virusas greitai liks tik mūsų prisiminimuose.



VALENTINAS



1. Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus jubiliejaus? – Beveik visos mano sukaktys neišvengiamai įsiterpia į šv. Velykų laikotarpį (balandžio mėn., Avinai), tai savijauta būna pavasariškai šviesi.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Visai mielas ir įsimintinas laikas prasidėjo man pradėjus darbuotis DC „Šviesa“.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavęs? Ko dar norėtumėte išmokti? – Įkyriai mokausi kasdien, todėl gražių (ir ne visai malonių) pamokų, matyt, vis dar gausiu.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Jei atskleisiu, tai jau nebeliks svajonės, tegul ji kažkur ten plevena...

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Gan sunku įvardinti, bet tarp jų būtų ir šviesuolis Kalėdų Senis.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Pats populiariausias atsakymas – viską daryčiau taip pat, taigi beviltiška būtų kažką keisti.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Gyvenime ir meno kūrinuose šminėjančios nepagaunamos paslaptys.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Viltis ir tikėjimas, jog nuotolinės žmonių šypsenos greitai pavirs tikromis.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Viskas keisis, vieni išeis, kiti ateis, bet „Šarka“ tenėduoda mums ramybės ir tedžiugina visada.

AUŠRA



1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Metai skuba kaip vaizdai pro traukinio langus – rodos, tik pradėjai važiuoti, o jau 40-ta stotelė. Gimtadienių visada laukiu, tikiu, kad jie kaip Naujieji metai išpildys svajones, tad jaučiuosi gerai. Išsipildė svajonė turėti šuniuką – gavau dovanų patį mažiausią pudeliuką. Jis toks gražutis ir labai protingas. Dabar jis svarbiausias mano gyvenime. **2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti...** – Manau, kad mano gyvenimas yra nenuobodus, prasmingas. Turiu mylimą šeimą ir kolegas, kurie mane labai palaiko ir globoja. Kas rytą su džiaugsmu skubu į Baltąją skersgatvį, kur laukia Centro lankytojai ir mano mylimas kolektyvas. Jūs visi tokie dėmesingi ir atidūs vienas kitam, o kartu ir man. Paskutiniai dešimt metų, kai dar buvo gyvi seneliai ir pradėjau dirbti „Šviesoje“, – PATYS GERIAUSI mano gyvenimo metai. **3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti?** – Patyriau daug pamokų. Vienos išmokė būti atlaidžia, suprasti kitą ir neteisti. Buvo pamokų, kurių nesupratau, ir gal dėl to nieko neišmokau (tikrai ne todėl, kad tingėjau). Mokytojai teatlaidžia man, visuomet stengiausi, bet yra, kaip yra. Turiu svajonę išmokti plaukti. Bandžiau vaikystėje, bet taip ir neišmokau. Gal kito jubiliejaus proga galėsiu pasigirti. **4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate?** – Manau, kad turėdami 40 metų žmonės vis dar svajoja. Mama vis prisimena, kad kai jos tėtis šventė savo 40 metų jubiliejų, ji su sese stebėjosi, kad žmonės taip ilgai gyvena. Svajoju ir toliau dirbti Centre – ilgai ir sąžiningai. Myliu mūsų lankytojus, jų išdaigas ir kaprizus. Myliu Jus, kolegas, kurie ne kartą skendote su manimi plaukiant baidarėmis Lietuvos upėse. Nieka-dos manęs nepalikote. Svajoju gyventi savarankiškai, turėti namus, šeimą, auginti šuniuką Gučiuką. **5. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip?** – Vienu metu mokiausi „Versmės“ mokykloje. Kardinolas Bačkis ten lankydavosi nuolat, su juo labai sutariau. Daug laiko praleisdavau su vienuolėmis,

ateidavau į vienuolyną, ten esu ir nakvojusi. Buvau kviečiama apsigyventi, bet nesutikau. Kas žino, kaip būtų susiklostęs mano likimas. **6. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?** – Norėčiau, kad žmonės gyventų taikiai, nesipyktų ir gerbtų vienas kitą; kad nebūtų ligų ir karantinų; kad žiemą būtų daug sniego, o vasarą šilta, o aš mokėčiau plaukti; kad visi galėtų aplankyti artimuosius, keliauti ir susitikinėti. **7. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?** – Žinojimas ir tikėjimas, kad su šiais metais baigsis karantinas, vėl galėsime keliauti ir bendrauti. Vėl plauksime kuria nors Lietuvos upe, o valčiai apsiver-tus pati plauksiu ar būsiu Jūsų ištraukta ir gausiu sau-sus šiltus drabužius... **8. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?** – Mūsų mylimai nenuoramai Šarkai, lankytojams ir mums visiems palinkėčiau daug sveikatos, bičiulystės ir bendrystės. Tikėjimo ir Vilties, kad kartu įveiksime visas negandas. Kartu mes galime daug. Šarka iš paukščio skrydžio tepadeda mums, parodo kryptį daryti gerus darbus.

JONAS

1. Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus jubiliejaus? – Širdyje dar jaunas.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Sukūrus šeimą.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavęs? Ko dar norėtumėte išmokti? – Tarnyba kariuomenėje davė daug pamokų, o norėčiau išmokti vairuoti motociklą.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Svarbiausia – sveikata, o svajonių dar daug.

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Tėvai.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Nedaryčiau klaidų, kurias esu padaręs.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Mano ir mano artimųjų žmonių sveikata.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Kad aš ir visi mano artimieji esame sveiki.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Laimingų Naujųjų metų ir kūrybingumo.



DARJA

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Įprastai, gal tik suvokimas retkarčiais priverčia susimąstyti, prisiminti, ką jau esu pasiekusi ir ką reikėtų padaryti.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Galbūt anksčiau būčiau maniusi, kad tai vienas iš neįprastų tarpinių, tačiau šiandien tikrai galiu prisipažinti, jog įsimintinas, palikęs daug įvairių emocijų yra studijų laikas.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Sunku išskirti vieną – visos svarbios ir ką nors lemiančios. Įvardinčiau santykius su aplinkiniais, nes supratau, kad dažnai tiesiog skirtingai suprantame tam tikrus dalykus, o tai visiškai neįrodo mūsų pranašumo ar atvirkščiai.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Turiu daug tikslų, o ko labiausiai norėčiau, jau šiuo metu siekiu ir galbūt vėliau su visais pasidalinsiu savo džiaugsmu.

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Senelis. Tai buvo žmogus, mane išmokęs į gyvenimą žvelgti kūrybingai.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Pasistengčiau nebijoti priimti sprendimų, veikti drąsiau, rizikuoti.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Brangiausi man yra mano artimieji ir draugai.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Džiaugiuosi, kad gyvenu ir turiu galimybę daryti tai, kas man patinka, būti su tais, kuriuos myliu.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Džiaugtis kiekviena diena, nesvarbu, ar ji gera, ar bloga. Diena prasidėjo, o tai jau yra džiaugsmas.



OLGA



1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Jaučiuosi jaunatviška, energinga, laiminga.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Tikriausiai jaunystė: mokyklos baigimas, šeimos sukūrimas, vaikų gimimas, jų pirmieji žingsniai...

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Susitelkti visiems kartu šeimoje, nes taip lengviau išgyventi visus sunkumus, nesėkmes. Labai norėčiau išmokti dirbti kompiuteriu, daugiau pasigilinti į rašymo programą.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Svajoju, kad vaikai pradžiugintų anūkais...

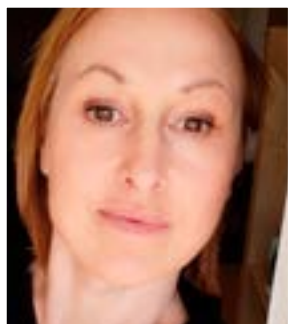
5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Tėvai ir šeima.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Nieko nekeisčiau, esu patenkinta šeima, darbu.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Šeima, artimi žmonės – ne materialiniai dalykai.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Kad galiu dirbti, būti su savo šeima, mylimas augintinis.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Optimizmo, geros nuotaikos ir pasisekimo darbuose. Džiaugsmo ir sveikatos visiems!



REGINA

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubilėjaus? – Supratau, kad pusė amžiaus jau nugyventa. Viskas taip greitai bėga, bet džiaugiuosi kad gyvenu...

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mielčiausia atsiminti... – Liko geras prisiminimas, kai žvarbią rudens dieną sutikta moteriai su vaiku ant rankų, kuri prašė išmaldos, pažadėjau, kad padovanosiu drabužių, o kitą dieną tai įgyvendinau.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Noriu išmokti drąsos sakyti tai, ką galvoju...

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Norėčiau kada nors aplankyti Japoniją. Kultūriniu požiūriu tai man yra paslaptis.

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Yra daug autoritetų, daug pasiekusių žmonių, kurie įkvėpė viename ar kitame mano gyvenimo etape, bet pirmenybę teikiu savo mamai ir tėveliui.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Apie tai dažnai pagalvoju, bet turbūt nekeisčiau nieko. Kiekvienam jis duotas toks, kokį gali pakelti, ir nuspalvintas tomis spalvomis, kokiomis reikia.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Gyventi čia ir dabar, gaudyti bėgantį laiką...

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Paprasti kasdienai gyvenimo ritualai, buvimas su šeima, žiūrėjimas per langą arba tiesiog bendravimas su sutiktu kaimynu.

9. Ko palinkėtumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Nenustoti tikėti, kad rytojus bus šviesesnis.



IVONA

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubilėjaus? – Puikiai, nuostabiai, nesijaučiu esanti tokio amžiaus.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mielčiausia atsiminti... – Tų akimirkų buvo tikrai daug, bet turbūt įsimintiniausia – vaikų atsiradimas mano gyvenime.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Manau jų buvo labai daug ir įvairių. Visą laiką kažko mokausi.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Noriu pasiekti kalėdinės eglutės viršūnę ir svajoju, kada baigsis epidemija.

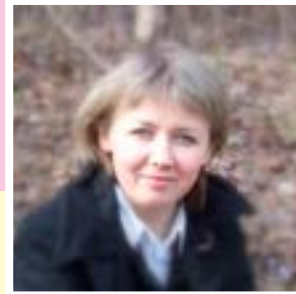
5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką.. – Savo kelyje, sutikau daug gerų ir įdomių žmonių, kurie turėjo įtakos mano asmenybei, pasirinkimams, bet didžiausia įtaka yra padarę mano tėvai.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Nieko nenoriu keisti.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Šeima, artimi žmonės, mylima veikla.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – laikas, akimirkos, emocijos, artimieji, darbas, mylima veikla.

9. Ko palinkėtumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Skaniai kranksėti, daug optimizmo ir geros nuotaikos.



VILIJA

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Visiškai įprastai, nepajutau nieko ypatingo. Džiaugiuosi, kad jubiliejaus dieną praleidau artimiausių savo šeimos žmonių rate – su tėvais ir vaikais. Labiausiai brangi man yra DC „Šviesa“ kolegų ir lankytojų dovana – nuostabiai meniškai įrėmintas talentingos lankytojos Birutės Pocevičiūtės pieštas gėlių triptikas. Šis paveikslas puošia mano namus. Atėję svečiai klausia, kas tas gabus dailininkas, jį nutapęs. O įsimintiniausi linkėjimai – tai direktorės Jūratės ir Ritos Bekintytės. Direktorė patikino, kad mano gražiausi, linksmiausi metai dar ateityje, po 50 gimtadienio. O Rita man padovanojo savo kūrybos auksinės spalvos atviruką, jame linkėdama auksinių metų visame kame. Šypsojasi, kai šį rudenį skubiai man reikėjo pirkti mašiną, netikėtai sugedus senajai. Meistras paskambinęs pasakė, kad naujasis automobilis bus auksinės spalvos. Štai auksinio Ritos palinkėjimo pradžia! Tikiu, kad visi „Šviesos“ lankytojų ir kolegų šviesūs linkėjimai man pildosi. Iš Centro lankytojų ir kolegų sulaukiau mieliausių dovanėlių – medaus, šilauogių, pačių rinktų arbatžolių, gėlių, pačių sukurtų atvirukų. Norėčiau, kad visas mano gyvenimas būtų toks šviesus ir karališkas, kaip nuostabi balta gėlė, kurią man padovanojo kolektyvas jubiliejaus proga. Esu laiminga savo 50-tąjį gimtadienį sutikusi šioje darbovietėje.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Buvo nuostabiausių akimirkų visais gyvenimo tarpsniais. Esu jautrios meniškos natūros. Taip dažniausiai susiklosto, kad turiu patirti ypač keistų arba ypač šviesių įvykių, sutikti ypač sudėtingų arba dieviškos šviesos pilnų žmonių ir pan. Nežinau, ar tai gerai, ar tai blogai, bet nesu abejinga, šalta, ar nuosai. Nuostabių, neįtikėtinai šviesių akimirkų buvo visose mano darbovietėse, šeimoje, namuose, mokyklose, studijose užsieniuose. Tai yra gyvenimo dovana – tiek daug puikiausių patyrimų. Negaliu išskirti ar įvardinti vieno, nes jų buvo labai daug.



JŪRATĖ U.

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus? – Puikiai.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akim irka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... – Labiausiai įsiminė studijos ir vaikų gimimas.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Gyvenime svarbiausia viską daryti su meile.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Norėčiau dar pakeliauti.

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Labai esu dėkinga savo mokytojui Algirdui už tai, kad išmokė mylėti gyvenimą.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Nieko nekeisčiau, gyvenimas yra nuostabus!

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Svarbiausia mylėti gyvenimą, o brangiausia – vaikai.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Kiekviena brangi akimirka.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – Būti mylintiems ir mylimiems.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti? – Svarbiausia pamoka – nevertinti kitų žmonių pagal savo gyvenimo patirtį. Visada jutau, kad reikia eiti tuo keliu. Atėjusi dirbti į „Šviesą“, tai suvokiau ypač stipriai. Esu gimusi žymių pedagogų šeimoje, kurioje mokslu pagrįstos pedagoginės metodikos buvo vaikų auklėjimo pagrindas. Gyvenimas man parodė iš esmės kitą kelią – nė vieno žmogaus nereikia vertinti savo gyvenimo patyrimu, jokiais teorijomis ar metodikomis. Tai man didžiulė pamoka. Džiaugiuosi, kad šią pamoką teko išmokti „Šviesoje“, o ne dideliose išbandymuose. Norėčiau išmokti dar daugybės dalykų: planuoti laiką ir įvertinti savo jėgas, pasakyti „ne“, pažinti savo fizines, dvasines, psichologines ribas, nebūti tokia orientuota į rezultatą, išmokti dar labiau džiaugtis tiesiog darbo procesu, kolegomis, mūsų skirtumais ir panašumais. Kita vertus, norėčiau valingai kasdien tobulėti grodama fortepijonu ir išmokti daugybę naujo profesionalaus repertuaro, taip pat sukaupiti kuo daugiau psichologinių žinių ir neslėpsiu – daug pasiekti su mūsų Centro talentingais muzikai lankytojais viešai koncertuojant, prisigalvoti įdomiausių projektų ir juos smagiai įgyvendinti.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate? – Labiausiai svajoju, kad visi būtumėme sveiki. Taip pat turiu svajonę įgyvendinti smagiausių projektų, kuriuose dalyvautų mano vaikai ir muzikos auklėtiniai – „Šviesos“ lankytojai. Svajoju patogiai įsirengti savo namus, kurie yra Belmonto miškuose. Noriu rimtai sportuoti, save kasdien fiziškai stiprinti. Svajoju kasdien turėti laiko paskaityti knygą ir nuolat tobulėti psichologijos bei psichiatrijos srityje, nes man tai ypač įdomu. Svajoju labai daug ir pasiekti noriu daug – kažin ar tai gerai, ar blogai?..

5. Asmuo, kuris Jums gyvenime yra padaręs didžiausią įtaką... – Teko dirbti su iškiliausiomis Lietuvos asmenybėmis – aktoriais, dainininkais, dirigentais, režisieriais. Tačiau, ko gero, didžiausią įtaką man, kaip muzikantei (kaip ir daugeliui Lietuvos muzikantų), padarė M. K. Čiurlionio menų mokyklos Chorinio dainavimo ir dirigavimo skyriaus mokytojas, dirigentas Romualdas Gražinis. Jis išmokė mus mylėti muziką. Dainuodavome visur – troleibusuose, gatvėje, baidarėse. Jis vaikystėje buvo pats ryškiausias įspaudas mūsų visų sielose, meilė muzikai iki šiol dega visų mokytojo Gražinio mokinių, kurie garsina Lietuvą pasaulyje, širdyse.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip? – Nieko, ničnieko nedaryčiau

kitaip, išskyrus kitų žmonių vertinimą pagal savo gyvenimo supratimą. Tai buvo klaida. Taipogi kartais galvoju, gal norėčiau geresnių savo gyvenimo pradžių „kortų“. Vis dėlto, tai, ką perėjau, man suteikė galimybę būti tuo, kuo esu, suteikė daug empatijos kitiems. Nesakau, kad mano gyvenimas lengvas, bet kad nepaprastai įdomus – tai tikrai.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia? – Žinoma, pirmiausia vaikai ir visi mano šeimos artimieji, tada namai. Toliau rikiuojasi muzika, grojimas pianinu ir dainavimas, darbai DC „Šviesa“. Tai brangiausia. O svarbiausia – gera sveikata ir tobulėjimas. Labai svarbu, kad būčiau geras pavyzdys savo vaikams – kad savo gražiu, sąžiningu, šviesiu gyvenimu jiems rodyčiau gyvą pavyzdį. Ne patarimais ar žodžiais, bet tiesiog kasdieninės rutinos gyvenimu formuočiau jų suvokimą apie gyvenimo vertybes.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo? – Esu svajotoja, romantikė. Man džiaugsmo teikia labai daug dalykų. Akompanuoju savo dukroms, kai jos groja ar dainuoja. Šis kamerinis muzikavimas namie man yra tikras džiaugsmo šaltinis. Gėriuosi, kai mano abi mergaitės koncertuoja kartu su DC „Šviesa“ lankytojais. Stengiuosi atrasti naujų talentingai sukurtų muzikinių kūrinių Lietuvos ir pasaulio muzikos lobyne. Tada ieškau jų gaidų, išmokstu groti, dainuoti ir su entuziazmu to noriu išmokyti lankytojus. Patinka bendrauti su kolegomis ne tik darbe. Patinka mano namai gamtoje, lakstyti po savo miškus, klausytis paukščių giesmių, stebėti gamtą visais metų laikais. Patinka klausytis psichologinių laidų, muzikos, skaityti geras knygas. Patinka gerti arbatą su vaikais vakare prie židinio. Patinka žiūrėti operas ir koncertus. Patinka auginti gėles, turiu gal 20 rožių krūmų, visos mano namo palangės yra papuoštos gėlėmis. Patinka domėtis politika, žavi bažnytinis menas, istorija, literatūra. Nepaprastai patinka mokytis kalbų. Matyt, tam turiu gabumų, nes sekasi labai lengvai. Patinka kiekvieną šeštadienį eiti į kaimišką pirtį, patinka pavasarį savo kieme stebėti, kaip viskas auga, dygsta, žydi, atbunda. Patinka ilgai stebėti debesis ir žvaigždes. Pastebėjote daug „patinka“ – norėčiau, kad taip liktų visada.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams? – „Šarkai“ palinkėčiau kuo daugiau linksmy, gerų straipsnių ir ilgų, kūrybingų gyvavimo metų. O jos skaitytojams – sveikatos ir gyvenimo džiaugsmo, kad ir kokie vargai suspaustų. Visiems linkiu gerų, sveikų, laimingų, linksmy, šviesių, kūrybingų, lengvų ateinančių metų!

JOLITA, dietologė

1. **Metų laikas...** žiema, kai šalta ir balta. Ir dar labai mėgstu ankstyvą pavasarį, kai bunda gamta.
2. **Kai būna liūdna...** labai mėgstu eiti pasivaikščioti su šuniu. Labai padeda nuoširdus pokalbis su drauge.
3. **Dovanos...** Esu praktiškas žmogus, todėl ir dovanas mėgstu gauti praktiškas. Tačiau labiau mėgstu dovanoti dovanas, nei jas gauti.
4. **Patiekalas...** sušiai.
5. **Dirbti...** Vadovaujuosi taisykle: „Darbas žmogų puošia.“ Todėl dažniausiai mėgstu vaikščioti pasipuošusi.
6. **Laisvalaikiu...** mėgstu susitikimus su draugais, giminaičiais ir artimaisiais. O labiausiai pailsinu protą ir kūną aktyviai poilsiaudama.
7. **Svajonės...** kaip svajonių drambliuko – didelės ir paprastos.
8. **Didžiausia šventė...** šv. Kalėdos! Man pats gražiausias ir švenčiausias laikas.
9. **Gyvenime man svarbiausia...** šeima, pasitikėjimas ir ramybė.
10. **Apie save manau...** esanti draugiška.



TOMAS, 4 gr. soc. dar. padėjėjas

1. **Metų laikas...** Patinka visi metų laikai, labiausiai vasara, nes tada šilta ar net karšta.
2. **Kai būna liūdna...** dažniausiai pasidarau karštos arbatos, užsidegu žvakę, įsijungiu mėgstamą muziką, tada klausau gan garsiai ir džiaugiuosi gyvenimu.
3. **Gauti dovanų...** visiems patinka, ne išimtis ir aš, bet labiau patinka dovanoti dovanas brangiems ir mylimiems žmonėms.
4. **Patiekalas...** Labai patinka ragauti įvairiausių šalių niekad neragautų patiekalų. Labai dažnai gaminuosi itališkas buivolų pieno mocarelos salotas, prie jų tinka raudono vyno taurė ir balta itališka duona. Patinka ir geras jautienos kepsnys su salotomis ar tiesiog daržovėmis.
5. **Dirbti...** Daug metų dirbau su jaunais žmonėmis ir tai man patiko. Šiuo metu dirbu dienos centre – man naujas gyvenimo iššūkis, kuris irgi patinka, nes tai darbas su žmonėmis, naujų santykių kūrimas ir puoselėjimas.
6. **Laisvalaikiu...** Laisvalaikis mano įvairus ir labai priklauso nuo nuotaikos. Visada dienos metu laisvalaikiu bandau pasportuoti, atrasti tam laiko. Mėgstu muzikos klausyti, knygas skaityti, valgyti daryti ir ragauti, vaikščioti, bendrauti su žmonėmis, patinka kinas, teatras, opera ir baletas, galerijų lankymas. Kai esu pavargęs, laisvalaikiu patinka ramiai, tykiai pabūti gamtoje su fotoaparatu, važinėti dviračiu.
7. **Svajoju...** Kaip vienas išmintingas žmogus yra pasakęs, kas neturi svajonių, tas jau miręs. Turiu ir aš svajonių. Vienos didelės, o kitos mažos. Vienas įmanoma pasiekti per dieną, kitas – per ilgesnį laiką. Svarbu turėti svajonę.
8. **Didžiausia šventė...** Sunku pasakyti... Tikriausiai būtų keletas: šv. Kalėdos, Velykos, Sekminės, mano ir artimų žmonių gimtadieniai.
9. **Gyvenime man svarbiausia...** žmonės, artimi ir mylimi. Rūpestis jais, santykiai su jais ir jų gerovė.
10. **Apie save manau...** Dažniausiai žmonės mano apie save gerai. Aš stengiuosi vertinimą ir manyką apie save palikti kitiems. Dar esu savęs pažinimo kelionėje...



DIENOS CENTRO „ŠVIESA“ BENDRUOMENĖ PASIPILDĖ NAUJAIS NARIAIS:

Jolita – dietistė;

Lina – socialinio darbuotojo padėjėja trumpalaikės socialinės globos (Naktinės grupės) komandoje;

Tomas – socialinio darbuotojo padėjėjas ketvirtos grupės komandoje.

Po karantino prie mūsų planuoja prisijungti nauji lankytojai: Amelija, Laurynas ir Silvestras.

Dėkojame su mumis buvusiems bendruomenės nariams, tačiau pasikeitus aplinkybėms pasirinkusiems kitus gyvenimo keliuos:

Išlydėjome į pensiją mūsų visų mylimą Eugenijų Buroką, Medžio dirbtuvių vadovą. Nuoširdžiai dėkojame už ilgametę darbo su „Šviesos“ lankytojais patirtį, už džiaugsmo akimirkas ir atskleistas medžio darbų paslaptis.

Išlydėjome ir mūsų ilgamečius lankytojus, gyvenančius Valakampių socialinių paslaugų namuose: Donatą, Romualdą Č., Arūną, Arvydą, Jolitą, Liną L., Kristiną D., Kristiną J. ir Kęstutį.

Vaikų ir jaunimo pensione gyvenantys lankytojai Arti, Miroslavas ir Antanas taip pat pakeitė savo planus ir nebelanko mūsų Centro.

Nusprendusi kartu su tėvais, Simona taip pat nebelankys mūsų Centro.

ŪKIO SKYRIAUS NAUJIENOS

Grįžę į Centrą rasite atnaujintą sporto salę. Per vieną stiprią liūtį buvo užlietos rūšio patalpos, labiausiai nukentėjo sporto salės grindys. Dabar jos keičiamos, klojamos plytelės, bus perdažytos sienos, paklota nauja kiliminė danga. Atsinaujinusi sporto salė nekantriai lauks lankytojų.

Transporto ūkis irgi atsinaujino – jame nauja mašina WV TIGUAN, taigi jau visai suvargusį VW GOLF galėsime išleisti poilsio. Dėkojame savivaldybei už sudarytą galimybę įsigyti šį naują automobilį ir, žinoma, Danutei ir Sigitui už rūpestį įsigyjant.



Šarkos leidinys iliustruotas Centro lankytojų piešiniais.

IŠTRAUKA IŠ LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS TEIKIAMŲ REKOMENDACIJŲ DĖL SOCIALINIŲ PASLAUGŲ TEIKIMO KARANTINO METU:

„Dienos socialinė globa dienos centre. Organizuojant dienos globos centrų veiklą rekomenduojame sudaryti šeimai galimybę apsispręsti dėl centro laikino nelankymo laikinai stabdant paslaugų teikimą (ne nutraukiant) ir už tą nelankymo laikotarpį netaikyti asmens mokėjimo.“