

Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 86

2022 m.

Rugsėjis–gruodis



Žiema užpustė kelius, privertė sniego, ištirpino ir vėl pripustė... O po tokio šaunaus jubiliejaus, atrodo, visai smagu būtų likti prie šiltos arbatos namuose... ir tyliai laukti švenčių. Tik štai – staigmena: į pašto dėžutę įkrito laiškas iš pajūrio! Tada pasipylė laišakai iš Lenkijos, Šakių ir Molėtų, net iš Malagos! O po to dar visa krūva su naujienomis apie veiklas, projektus, keliones, edukacijas, atskrido ir pažintys su naujais lankytojais ir darbuotojais, o kur dar vis skambantys jubiliejaus atgarsiai ir kalėdiniai sveikinimai!

Šarka mąstė taip, mąstė anaip ir galiausiai nutarė, kad nieko nebus – reikia baigti su ta arbata ir ramybe, nusipurtyti nuo sparnų sniegą ir leisti laikraštį, kuriame būtina visomis šiomis naujienomis pasidalinti su savo mielais skaitytojais!

Taigi po visų švenčių dienos šviesą išvydo naujas storutis „Šarkos“ 86 numeris, kuriame dalinamės su Jumis 2022 metų IV ketvirčio naujienomis.

Sigita Narauskaitė

KALĖDINIAI-NAUJAMETINIAI SVEIKINIMAI



Mieli dienos centro „Šviesa“ bendruomenės nariai ir draugai,

su Kalėdų Seneliu norime padėkoti už dovanas dienos centrui „Šviesa“. Nuoširdus aciū Jums už svarbų darbą, gražią mintį, gerą žodį.

Deja, šv. Kalėdos ne visur bus tokios jaukios ir šiltos kaip pas mus, mieloje Lietuvoje. Ukrainoje jos bus tamsios ir šaltos. Tad visai bendruomenei noriu padėkoti už tai, kad dalyvavote akcijoje Ukrainai paremti, ir tikiuosi, kad kitais metais irgi nepamiršime šios šalies.

Nors širdyje šiek tiek neramu, kiekvienas atraskime džiaugsmą: džiaukimės artimųjų apsikabinimu, jaukiais namais, gerais draugais.

Jūratė Tamašauskienė

Mieli „Šviesos“ darbuotojai, tėveliai, lankytojai!

Linkiu šviesių ir laimingų Naujųjų 2023-ųjų metų, kad jie Jums atneštų didžiausią laimę, džiaugsmą, geriausią nuotaiką, sėkmę ir visko, ko labiausiai trokštate gyvenime: šviesių dienų, labai stiprios sveikatos, didelio būrio gerų žmonių ir, žinoma, dovanų. Tešviečia Jūsų gyvenime pats didžiausias laimės žiburys, teapgaučia Jus kuo didžiausia palaima, telaukia Jūsų šviesi ateitis ir šviesus likimas. Linkiu, kad mūsų centre patirtumėte pačias gražiausias ir laimingiausias dienas!

Laimingų ir šviesių šv. Kalėdų ir Naujųjų metų!

Rita Bekintytė

Dienos centro „Šviesa“ 30 metų gimtadienio dovana

Daiva Ivanauskaitė



Dienos centro „Šviesa“



30 metų gimtadienio šventės metu



buvo paaukota 1380 eurų



Ukrainai paremti.



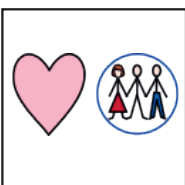
Centro bendruomenė kartu sprendė,
kam skirti paaukottus pinigus.



Pinigai skirti Kyjivo miesto Solomiansko rajono
kompleksinės reabilitacijos centrui, kurį šiuo metu lanko
buvusi dienos centro „Šviesa“ lankytoja Taiisia.



2022 metų gegužės mėnesį Taiisia atvyko gyventi į Vilnių
ir pradėjo lankyti dienos centrą „Šviesa“.



Rugsėjo mėnesį Taiisia su mama, teta ir dukterėčia
grįžo namo į Kyjivą pas savo tėtį ir brolių.
Siunčiame linkėjimus į Ukrainą ir linkime sėkmės Taiisiai,
jos šeimai ir Taiisios draugams!!!

JUBILIEJAUS ATGARSIAI

Jubiliejus praskriejo lyg kometa ir paliko svarbią žymę. Su dėkingumu kiekvienam prisimename, kiek daug ir intensyviai ruošėmės, galvojome, kaip padaryti, kad ši šventė ilgai išliktų mūsų visų širdyse. Esame labai dėkingi ir už tokį gausų visų svečių dalyvavimą, dosnumą ir nuoširdumą. Dalinamės su jumis mus pasiekusiais atgarsiais.



Kai praeina šventės, man pasidaro labai liūdna. Kartkartėmis mudvi su Ernestėle sugrįžtame į tą nuostabų pusdienį, kai Valdovų rūmai prisipildė ryškios šviesos, kurią atsinešė kiekvienas. Buvo nuostabu!

Daug nuoširdžių, tikrų žodžių buvo išsakyta apie centro gyvenimą, darbą, kolektyvą. Vaikinų pasirodymas su trankia muzika buvo JĖGA – klausydama pagalvojau: „Va taip gyvena dienos centras „Šviesa“ – tai jaunystė, veržlumas, visi sunkumai įveikiami.“ O „Gedimino sapnas“ nugramzdino į mūsų istoriją. Koks švelnus vaidilučių šokis, kaip viskas apgalvota! Bet dar ne viskas, kas jaudino: ir nepavargstanti smalsuolė „Šarka“, ir burnoje tirpstantys pačių gaminti saldainiai! Ernestėlė didžiudamasi vaišino visus, o aš pagalvojau: „Gal saldainių fabrikėlį atidarykite?“ O koks



balius, kokie skanėstai, net akys raibo, buvo labai skanu.

Ačiū Jums visiems už geras emocijas, už įdėtą darbą ir linkiu nepavargti. „Šviesa“, šviesk dar ryškiau iki kito jubiliejaus!

Aldona Protasova, Ernestos mama

JUBILIEJAUS ATGARSIAI



2022 metais lapkričio 21 d. šventėme dienos centro „Šviesa“ 30 metų jubiliejų. Centre neliko nė vieno žmogaus – visi išvažiavome į Valdovų rūmus. Ten įvyko tikra centro šventė. Buvo daug svečių, atėjo daug lankytojų tėvų. Kalbėjo pirmoji centro direktorė Onutė, dabartinė direktorė Jūratė, taip pat Aurimo tėtis. Kiekvienas sakė, kad reikia daryti viską, kad mūsų centro ateitis būtų graži ir šviesi. Daug linksmo triukšmo buvo. Vyrų grojo su būgnais. Teatras parodė spektaklį apie Vilnių. Visi buvo geros nuotaikos ir smagiai šnekučiavosi, gėrė arbatą, kavą ir niekas nenorėjo iš šventės skirstytis. Mačiau buvusius darbuotojus ir lankytojus, džiaugiausi galėdama su jais pasisveikinti, pakalbėti. Buvo smagu susitikti su senais draugais. O po 10 metų lauksime mūsų centro 40-mečio šventės!

Rita Bekintytė



Projektas „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“

Jurgita Šidlauskienė

2022 m. rugsėjo 1 d. pradėjome įgyvendinti naują „Erasmus plus“ projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“, kuris finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų (skirta 30 000 Eur). Jį vykdome kartu su partneriais – fondu „Dom Autysty“ iš Lenkijos.

Projekto tikslas – sukurti metodines alternatyvios komunikacijos knygas, kaip praktinę komunikacijos įrankį, kuriuo naudojantis, būtų suteiktos galimybės negalią turintiems jaunuoliams būti išgirstiems ir suprastiems bendruomenėje, kadangi naudojant simbolius galima efektyviai ir lygiavertiškai bendrauti: išsakyti savo nuomonę, mintis, norus, pomėgius.

Projekto tikslui pasiekti buvo įkurtos socialinės dirbtuvės, kuriose dienos centro „Šviesa“ ir fondo „Dom Autysty“ lankytojai, gamindami knygas, lavina savo darbinįs įgūdžius ir išmoka atlikti naujas užduotis bei įgyja tokių naujų įgūdžių kaip karpyti, laminuoti, rūšiuoti, klijuoti lipnia juosta, apvalinti kampus, klijuoti simbolius į knygas. Atlikdami šią veiklą, lankytojai turi puikią galimybę ne tik lavinti smulkiąją motoriką, bet ir mokintis susikaupti ir užduotis atlikti kruopščiai.



Per metus planuojama pagaminti 300 alternatyviosios komunikacijos knygų: dienos centre „Šviesa“ – 190 lietuvių kalba ir 20 anglų kalba, o fonde „Dom Autysty“ – 90 lenkų kalba. Jos bus pristatytos visuomenei ir padovanotos Lietuvoje bei Lenkijoje suinteresuotoms organizacijoms, kuriose lankosi negalią turintys jaunuoliai, – mokykloms, jaunimo, dienos užimtumo centrams, bibliotekoms.

Projekto metu, be pagrindinės dirbtuvių veiklos, suplanuota ir daugiau veiklų: 2 darbuotojų ir lankytojų vizitai pas partnerius, 3 knygų pristatymo visuomenei renginiai, 5 vasaros stovyklos lankytojams ir darbuotojams Lietuvoje bei Lenkijoje, 1 tarptautinė nuotolinė konferencija.



Dienos centro „Šviesa“ 4 darbuotojai ir 5 lankytojai 2022 m. spalį traukiniu vyko 6 dienų vizito pas partnerius Lenkijoje, kur dalyvavo knygų dirbtuvių pristatymo renginyje, jogos, muzikos, maisto ruošos užsiėmimuose bei karaokėje ir diskotekoje. Kelionėje daug ko išmokome, sužinojome ir susiradome naujų draugų. Šių metų gegužę lauksime partnerių darbuotojų ir lankytojų vizito Lietuvoje, dienos centre „Šviesa“.

Artimiausias pagamintų knygų pristatymo visuomenei renginys planuojamas kovo pabaigoje Vilniaus miesto savivaldybėje.

Džiaugiamės galėdami vykdyti šį projektą ir tikimės, kad jis bus naudingas ne tik dalyvaujančių įstaigų lankytojams ir darbuotojams, bet ir apskritai Lietuvos bei Lenkijos visuomenei.

Apie visus planuojamus renginius ir kitas veiklas nuolat pranešame dienos centro „Šviesa“ feisbuko paskyroje ir interneto svetainėje www.dcsviesa.lt. Kviečiame sekti naujienas.

Visus tekstus lengvai suprantama kalba parengė socialinių projektų koordinatorė Jurgita Šidlauskienė.



Projektas „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“

Jurgita Šidlauskienė lengvai suprantama kalba pristato naujus projektus



Projektas truks metus:

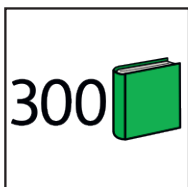
- nuo 2022 m. rugsėjo 1 d.
- iki 2023 m. rugsėjo 1 d.



Projektas vykdomas kartu su partneriais iš Lenkijos.



Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų.



Projekto tikslas – pagaminti 300 alternatyvios komunikacijos knygų, kurios suteiks galimybę negalią turintiems asmenims būti išgirstiems ir suprastiems bendruomenėje.



Pagamintos knygos Lietuvoje ir Lenkijoje bus dovanojamos įstaigoms, kuriose lankosi negalią turintys asmenys, – mokykloms, jaunimo, dienos užimtumo centrams, bibliotekoms.

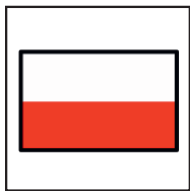


Projekto tikslui pasiekti dienos centre „Šviesa“ (Lietuva) įkurtos knygų gaminimo dirbtuvės – jose knygas gamina lankytojai.

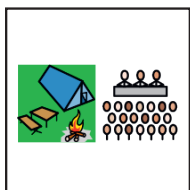


Lietuvoje per metus planuojama pagaminti 210 knygų:

- 190 knygų lietuvių k.;
- 20 knygų anglų k.

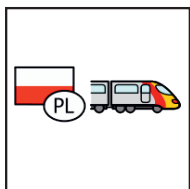


Fonde „Dom Autysty“ (Lenkija) įkurtose dirbtuvėse per metus planuojama pagaminti 90 knygų lenkų kalba.



Projekto metu suplanuota daug veiklų:

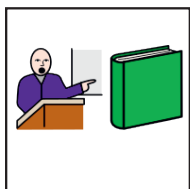
- 3 knygų pristatymo renginiai;
- 2 kelionės;
- 5 vasaros stovyklos;
- 1 tarptautinė konferencija.



Viena iš veiklų – dienos centro „Šviesa“ lankytojų ir darbuotojų kelionė į Lenkiją pas partnerius.

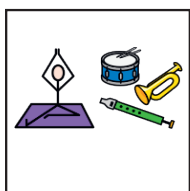
Kelionė įvyko 2022 m. spalio 2–7 dienomis.

Pas partnerius svečiavosi 5 lankytojai ir 4 darbuotojai.



Vizito metu fonde „Dom Autysty“ dalyvauta renginiuose. Pirmą dieną vyko:

- komunikacinių knygų ir dirbtuvių pristatymas;
- jogos užsiėmimas;
- diskoteka ir karaokė.



Antrą dieną vyko 2 užsiėmimai:

- muzikos ir
- maisto ruošos.

Kelionė buvo pilna įspūdžių:

- daug pamatėme keliaudami traukiniu;
- išmokome ir sužinojome naujų dalykų;
- susiradome naujų draugų.



Džiaugiamės, kad projekto veiklos suteikia mums daugiau galimybių, o vykstančiose knygų gaminimo dirbtuvėse galime atlikti skirtingus darbus ir lavinti savo darbinius įgūdžius.

Kelionė į Malagą Jurgita Šidlauskienė

Justina Markevičiūtė ir Jurgita Šidlauskienė iš dienos centro „Šviesa“ kartu su Vilniaus miesto savivaldybės atstovais lapkričio 16–19 d. dalyvavo Europos socialinių paslaugų apdovanojimų (*European Social Services Awards*) ceremonijoje Malagoje (Ispanija).

Džiaugiamės, kad tarp daugelio Europos valstybių į finalą kategorijoje „Meistriškumo apdovanojimas: miestų inovacijos socialiniams pokyčiams“ (*Excellence award: cities innovation for social change*) pateko ir Lietuva! Mūsų centre teikiamos aukštos kokybės paslaugos buvo pastebėtos ir įvertintos ne tik Lietuvoje, bet ir Europoje!

Renginys Malagoje truko 2 dienas:

- pirmą dieną vyko nominacijų ceremonija, kurioje buvo paskelbti nugalėtojai. Kategorijoje, kurioje buvome nominuoti ir mes, iš trylikos skirtingų šalių nominantų nugalėtojais tapo Švedija.

- antrą dieną vyko diskusijų forumas, kur įvairių šalių atstovai dalinasi gerąja patirtimi teikiant inovatyvias socialines paslaugas.

Kad ir apie kokias inovatyvias paslaugas kalbėta, visuose pasisakymuose buvo akcentuojama, **kad teikiant socialines paslaugas svarbiausia yra:**

- asmenų įtrauktis;
- teisių užtikrinimas;
- įgalinimas ir orumas.

Būtent apie tai ir rašėme savo projekte „Intelektinio ir kompleksinės negalios turinčių asmenų aktyvus balsas. Jų teisių ir įtraukties užtikrinimas“ (*Active voice of people with intellectual and profound multiple learning disabilities. Ensuring rights and inclusion*), tad džiaugiamės, kad dienos centre „Šviesa“ teikiamos socialinės paslaugos atitinka Europoje teikiamų paslaugų standartus.



Nuoširdžiai dėkojame visiems, balsavusiems už mus!

Po kelionės Justina ir Jurgita pakvietė visus darbuotojus ir lankytojus į pristatymą, kuriame papasakojo apie kelionės ir šventės išpūdžius, rodė nuotraukas, filmuotą medžiagą.

Justina sakė: „Malagoje man patiko, nes joje labai gražu, ir būti su Jurgita patiko. Daug vaikščiojome po miestą. Norėčiau kada nors ten dar nuvažiuoti su centro darbuotojais. Iš viešbučio, kuriame gyvenome, matėsi bulių koridos arena, buvo labai įdomu.

Man labai patiko apdovanojimų ceremonija, kuri vyko pirmą dieną. Patiko klausytis apie kitų šalių projektus. Jaučiausi labai smagiai, truputi jaudinausi, nes jei būtume laimėję prizinę vietą, būtų reikėję sakyti padėkos kalbą angliškai!!! Ruošiausi ir nerimavau. Žinojau, kad Jurgita būtų man padėjusi, bet vis tiek buvo šiek tiek neramu. Ir kartu buvau susikaupusi, nes norėjau viską atsiminti, kad galėčiau papasakoti draugams mūsų cente. Man labai patiko draugams rodyti nuotraukas ir pasakoti apie šią kelionę“.

Prieš pat Kalėdas sulaukėme ir sertifikato iš Malagos, kuris yra puikus tarptautinis įvertinimas visai dienos centro „Šviesa“ bendruomenei.

Konferencija „Darbuotojas su negalia: (ne)norma“

Jurgita Šidlauskienė



Spalio 20 d. dienos centro „Šviesa“ lankytojai ir darbuotojai dalyvavo mūsų partnerių „DSP Plius“ organizuotoje socialinės atsakomybės konferencijoje „Darbuotojas su negalia: (ne)norma“.



Džiaugiamės, kad konferencijoje centro atstovai dalyvavo ne tik kaip žiūrovai bei klausytojai, bet ir:
– pristatė centro lankytojų rankų darbo tekstilės ir keramikos gaminius;



– TTT (Teatro terapinė trupė) pasirodė su mini spektakliu „Su *DSP Plius* dirbti smagu!“;



– socialinių projektų koordinatore Jurgita Šidlauskienė skaitė pranešimą „Komunikacijos kliūtys ir jų sprendimo būdai, įdarbinant negalią turinčius asmenis“, kuriame akcentavo informacijos prieinamumo svarbą specialiųjų poreikių turintiems asmenims.



Pranešimo metu buvo pristatytos:

– „DSP Plius“ vykusios socialinės dirbtuvės;
– komunikacinių knygų gamintojų dirbtuvės, kurios metus vyks dienos centre „Šviesa“ ir suteiks lankytojams galimybę įgyti naujų įgūdžių bei atskleisti savo gebėjimus darbinėje veikloje.

Nauja veikla centre – ergoterapija

Paula Ramanauskaitė

Kartais nesusimąstome, kiek daug mumyse esančių skirtingų funkcijų gali būti reikalingos tik vienam veiksmui atlikti.

Įsivaizduokite, jog sėdite prie stalo, ant kurio padėta stiklinė sulčių, ir norite ją išgerti. Juk atrodo paprasta: ištiesiu ranką link stiklinės, suspausiu ją delnu, pritraukčiau prie burnos, gurkšnis – ir viskas! Pirmiausia apie troškulį mus informuoja jutiminė sistema. Ji informuos ir apie sulčių skonį (ar jis mums patiks) bei norimą išgerti kiekį. Skirtingos raumenų grupės padės suimti stiklinę, pritraukti prie burnos. Dėl raumenų jėgos stiklinę galėsime suspausti, pakelti ir išlaikyti. Kad galėtume ranką tiksliai tiesti link stiklinės, o ne kažkur į šoną, reikia regos ir koordinacijos. Beje, jei ant stalo yra daugiau daiktų, reikia nesusipainioti ir gebėti akimis išskirti būtent tą stiklinę, o ne kažką kitą. „Šarka“ ir jos skaitytojai turbūt bando suprasti, kodėl kalbama apie tą *stiklinę ir funkcijas*. Visiškai paprastu pavyzdžiu buvo nupasakota viena iš veiklų ir pagrindinės sritys, į kurias susitelkia ergoterapeutas.

Dienos centre „Šviesa“ lankytojų organizuojami ergoterapijos užsiėmimai. Jau nuo pat pirmų susitikimų ėmėmės atlikti užduotis, kurios galėtų įgalinti lankytoją įvairiose veiklose: pratinomės liesti įvairius paviršius, dėliojome dėlionės, lavinome įgūdžius segti sagas, traukti užtrauktuką, kirpti žirkklėmis, rišti batraiščius, valgyti. Taip pat stiprinome rankų raumenis, gerinome jų koordinaciją. Kartais,



kad galėtume lavinti įgūdžius apsitarnauti, reikia pradėti nuo žymiai paprastesnių dalykų – suskirstyti figūras, formas, sudėti arba išimti jas, perkelti iš vienos vietos į kitą, priprasti prie šaukšto formos, pojūčio laikant jį rankose. Retsykais tiesiog bandome pajusti, susipažinti su ergoterapijos kabinetu, jame esančiomis priemonėmis ir skatinti susidomėjimą jomis.

Kalbėjimasis ir bendravimas – neatsiejama ergoterapijos užsiėmimų dalis. Orga-

nizuojamuose grupiniuose užsiėmimuose su lankytojais aptariame skirtumus, pavyzdžiui, tarp metų laikų, kaip tai turi įtakos mūsų aprangai; kodėl svarbu palaikyti higieną ten, kur miegame, valgome, prausiamės, ir koks būtinas ryto ritualas prieš atvykstant į centrą arba einant miegoti; kokios profesijos labiau tinka moterims, o kokios vyrams, o gal vis dėlto abiejų lyčių žmonėms? Skatiname lankytojų visapusišką įsitraukimą dalinantis savo nuomone, mokomės ją priimti, nepertraukti ir išlaukti, kol kitas kalba.

Kaip minėta, kartais tikrai nesusimąstome, kiek daug mumyse esančių skirtingų funkcijų gali būti reikalingos veiksmui atlikti. Kad galėtume jas lavinti, svarbus ne tik ergoterapeuto vaidmuo, bet ir visapusiškas lankytojo, tėvų, globėjų, specialistų komandos įsitraukimas. Smagu, jog centro lankytojai su džiaugsmu atvyksta į užsiėmimus, noriai atlieka užduotis, o jei kartais būna ir ne taip gerai nusiteikę, ieškome išeičių bei kompromisų.

Apie naujoves penktos ir šeštos grupių dirbtuvėse

Inga Damažekaitė ir Ramunė Storastaitė

Grupėje pradėjome visiškai naują veiklą – komunikacinių knygų lengvai suprantama kalba gamybą. Tuo užsiima 10 centro lankytojų. Kadangi knygų gamyba yra gan atsakingas ir sudėtingas procesas, tai šios dirbtuvės vyksta penktoje ir šeštoje grupėje. Mūsų, šeštoje, grupėje lankytojai atlieka tokius knygų gamybos darbus: specialiu prietaisu karmo trijų skirtingų dydžių lipnias juosteles; pramuša skyles plastikiniuose knygų lapuose; su trafaretu žymi lapus taškeliais – ten bus klijuojamos juostelės, o ant jų kitame etape bus klijuojami simboliai (piktogramos); tada knygų lapai pagal spalvas susegami į aplanką, užsegamas dirželis ir knygos keliauja į penktą grupę, kurioje sudedami simboliai.

Lankytojų mintys apie naują dirbtuvę:

Justina: Man patinka stebėti ir bandyti naujoves. Patinka daryti skylutes plastikiniuose knygų lapuose: įdedu lapą į specialią formą, o mano draugas Ernestas išspaudžia skylutes.

Romualdas: Pradžioje buvo nedrąsu su aparatu daryti skylutes, pjaustyti juosteles, pagal spalvas rinkti knygų lapus, bet kaskart vis lengviau ir dabar man labai patinka visi šitie dalykai.

Jūratė: Man patinka kartu su darbuotoja Onute prie knygos lapų klijuoti lipnias juosteles.

Dainius: Norėčiau visą laiką pjaustyti juosteles... Turiu šaunią pagalbinkę Dalytę. Ji labai kruopšti ir rami.

Joana: Man patinka dėti taškelius ant knygos lapų. Paskui lengva užklijuoti lipnias juosteles. Patinka ir taškuoti, ir klijuoti.

Inga: Man patiko su skylamušiu daryti skylutes knygos lapuose. O šiaip patinka sėdėti ir stebėti, kaip ramiai vyksta knygų gamyba.

Dalytė: Aš pjaustau juosteles. Patinka kartu su Dainiumi ir Romualdu dirbuotis. Po švenčių vėl norėčiau tai daryti.

Dar svarbu pasakyti, kad elementarūs prietaisai: popieriaus pjaustyklė, skylamušis ir lekalai buvo pritaikyti, perkonstruoti. Už visus patobulinimus lankytojai ir bendradarbiai dėkoja šioms darbuotojoms: Vincentui, Audriui ir Onutei.

Lankytojų atsiliepimai apie dirbtuves vykstančias V grupėje

Irutė: Išmokau klijuoti lipdukus, su specialiu skylamušiu daryti apvalius kampus kortelėms. Patinka dirbuotis.

Birutė: Išmokau lygiai kirpti, labai patiko klijuoti lipdukus, rūšiuoti pagal paveikslėlius. Norėčiau ir toliau tęsti šią veiklą.

Genadijus: Labiausiai patinka dėti korteles į dėžę, rūšiuoti pagal paveikslėlius, išmokau ant kortelių klijuoti lipdukus. Ir toliau norėčiau užsiimti tokia veikla. Esu laimingas, kad galiu čia dirbti, o per pertrauką – gerti kavą.

Karolis: Klijuoju lipdukus ant paveikslėlių. Išmokau daryti apvalius kampus su aparatu, kur reikia nuspausti. Puikiai sekasi tiesiai kirpti. Šioje dirbtuvėlėje smagu būti kartu su Kristina. Pabandydysime ir kitą mėnesį šioje dirbtuvėje padirbėti.

Kristina: Klijuoju lipdukus ant paveikslėlių. Patinka rūšiuoti, atrinkti korteles. Pirmą kartą naudojausi apvalių kampų aparatu – man tikrai gerai sekasi. Susidraugavau su darbuotoju Jonu. Smagu ir gera čia su visais. Norėčiau palinkėti visiems sveikatos.

Ruslanas: Labai patinka, nes kartu su darbuotoju galiu daryti kampus.

Povilas: Išmokau savarankiškai pagal pavyzdį sudėti paveikslėlius į knygą ir laminuoti.

Gaminame natūralias rankų darbo bičių vaško žvakes

Gabija Jakštaitė

Nuo lapkričio mėnesio 2-a grupė ėmėsi naujos veiklos – bičių vaško žvakių gamybos. Dirbtuvė prisipildė skanaus, švelniai kvėpiančio saldaus medaus aromato...

Į žvakės sudėtį įeina ne tik natūralus organinis bičių vaškas, bet ir kiekvieno lankytojo, kuris prisideda ją gamindamas, kruopštumas, meilė bei atsakingumas. Dalia Keperšaitė žvakėms aprišti nunėrė pynutes.



Lankytojai noriai gamina žvakes. Nėra sudėtinga, tačiau reikia noro išitraukti, susikaupimo ir kruopštumo. Gaminimo procesas veikia raminančiai, įtraukia, susukus vieną žvakę – tuoj pat norisi sukti ir kitą.

Kol kas dar vyksta kūrybinis procesas: dekoruojame, bandome atrasti labiausiai tinkamą būdą žvakėms pakuoti. O štai ir mūsų pirmas blynas.

Nauji draugai antroje grupėje

Gabija Jakštaitė

Rudenį pasitarę su lankytojais visi kartu nusprendėme pasidovanoti dovaną – akvariumą. Kaip tarėme, taip ir padarėme. Nusipirkome 10 žuvyčių. Dabar mūsų grupėje iš viso net 27! Dalinamės atsakomybė, plauname akvariumą...

Kiekvieną rytą jas šeriamo...

Pašaro joms tikrai nepagailime...

Palinksiname žuvelas, kad neliūdėtų...

Kartais smagu nieko neveikti ir stebėti plaukiojančias žuvytes. Sako, kad akvariumo terapija veikia atpalaiduojančiai, mažėja nerimas ir stresas, gerėja dėmesio koncentracija ir vystomas kūrybingumas...



Apie naują žaidimą kolpbolą

Laima Galaburdienė



Jurgitai pasiūlius imtis naujo projekto su Kauno kolegija – mokytis žaisti niekada negirdėtą žaidimą, buvo kiek neramu. Tačiau pasitarę su keliais lankytojais nusprendėme – verta pabandyti išmokyti tai, kas nauja, nebandyta. Juo labiau kad laukė kelionės į Kauną, naujos pažintys, treniruotės ir varžybos.

Tad kas tas kolpbolas? Tai komandinis sporto žaidimas, skatinantis maksimaliai įmanomą visų žaidėjų dalyvavimą, nepriklausomai nuo žaidėjų fizinių gebėjimų ir motorikos. Siekiama sumažinti individualius žaidėjų skirtumus, nes norint pasiekti galutinį žaidimo tikslą būtina, kad komanda bendradarbiautų. Šio žaidimo taisyklėms įsisavinti reikia laiko ir atminties,

tad laviname ne tik judesius, ištvermę, reakciją, bet ir gebėjimą įsiminti, priimti greitus komandinius sprendimus.

Kelis kartus vykome į Vilniaus kolegiją, treniravomės ir ruošėmės rudens varžyboms Kaune. Ir pagaliau lapkričio 9 d. su dešimčia lankytojų varžytis su kitais išsiruošėme į Kauną. Smagiai rungėmės su keturiomis komandomis iš Kauno ir kitų miestų, o svarbiausia – puikiai praleidome laiką, mokėmės vis naujų taktinių gudrybių. Grįždami namo gyvai dalinomės pastebėjimais, įspūdžiais, džiaugėmės iškovotais medaliais ir dovanų gautais spalvingais sporto marškinėliais.

Lauksime naujų susitikimų, galimybių išmėginti savo jėgas!

Dailės studijos naujienos

Aldona Rasa Jankauskienė

Sveika, miela Šarka,

noriu pasidalinti dailės studijos išpūdžiais ir pastebėjimais laukiant 2022 metų pabaigtuvių. Po visų pasaulį užgriuvusių išbandymų pagaliau pas mus, dailės studijoje, juntamas lengvas atsigavimas, kai vėl galime dirbti visi drauge, rengti išvykas, lankytis renginiuose ir edukacijose.

Spalį ir lapkritį kartu su lankytojais net porą kartų lankėmės Vilniaus paveikslų galerijoje, įsikūrusioje Chodkevičių rūmuose. Ekskursijoje po salėse įsikūrusias paveikslų ekspozicijas mus lydėjo kuratorė, ji aiškino paveikslų reikšmę. O su dailininke ir meno terapeute Vida Juškaite dalyvavome edukaciniame užsiėmime „Nuotaikos vitražai“. Kiekvienas dalyvis turėjo galimybę iš paprastų kiekvienam prieinamų medžiagų sukurti ir pagaminti minimalistinį vitražą. Džiugu, kad savo erdvėje sukurtus darbus muziejus atidavė lankytojams. Dabar šie darbai laukia palankaus meto ekspozicijai.

Taip pat norisi prisiminti dar vieną naudingą ir įdomią patirtį. Nacionalinėje dailės galerijoje mūsų užimtumo specialistų grupė ir socialinės srities darbuotojai dalyvavo kūrybinėse dirbtuvėse tema „Edukacinės priemonės ir įrankiai, skirti ypatingų poreikių auditorijai“ su edukatore Inga Norkūniene. Buvo įdomu susitikti ir susipažinti su kolegomis iš kitų panašių centrų, taip pat dailininkais ir menotyrininkais. Edukacijos metu vyko diskusija apie specialių poreikių turinčius žmones, besilankančius meno erdvėse, ir galimas priemones, įgalinančias spręsti konkrečius žmogaus estetinių reikmių spragas. Sužinojome apie neįprastus pagalbininkus šioje srityje – virtualiai susipažinome su šuniuku vardu Kuršis. Edukatorė rodė skaidres, kuriose matėme, kaip keturkojis garbanius pasitinka ir lydi specialių poreikių turinčius lankytojus gale-

rijose bei kitose erdvėse ir pagelbėja edukacinėse programose. Užsiėmimo metu neapsiėjome be kūrybinių iššūkių. Susiskirstę į grupes, dalyviai gavo užduotį kuo paprasčiau nubraižyti dailės kūrinių ekspozicijos planą, su kuriuo būtų galima lengviau rasti konkretų eksponatą. Be abejonės, visiems dalyviams tai buvo labai įdomi ir žaismingai pateikta užduotis.

Visgi neabejotinai ryškiausią atspaudą šių metų kalendoriuje įrėžė centro 30-mečio jubiliejus, su trenksmu paminėtas Valdovų rūmuose, kur susirinko per du šimtus kviestinių svečių. Čia triukšmingai aidėjo būgnai, įvyko spalvingo spektaklio pasirodymas su mus aplankiusiomis dviem padūkusiomis varnomis, kurios originaliai papasakojo netikėtą Gedimino sapno istorijos versiją. Po iškilmingos šventinės programos visi buvo pakviesti artimesnio šventinio pokalbio prie vaisėmis nuklotų stalų. Kiekvienam dalyviui buvo įteikta ypatinga dovanėlė – jubiliejinė šokoladinių triufelių dėžutė. Tai mūsų darbuotojų su lankytojais pagaminti šokoladiniai triufeliai nugulė į originalias dėžutes, kurių dizaino pagrindu tapo mūsų lankytojo Romualdo Aliaševičiaus sukurti grafiniai motyvai.

Visą jubiliejinį šurmulį lydėjusi pakili nuotaika neišsisklaidė ir toliau belaukiant kitų mūsų centro renginių, skirtų Kalėdoms ir Naujiesiems metams. Štai spalvingą Jano Artiomo Koroliovo tapybos darbų parodą jau pakeitė grafiniai atvirukai žiemos tema.

Kaip ir kasmet, intensyviai ruošėmės šventiškai papuošti centrą, kad aplinka atlieptų gerą bendrą visų nuotaiką.

Noriu visiems palinkėti gerų metų, ramybės ir darnos.

Suintrigavusi edukacija „Galva mene“

Inga Damažekaitė

Džiaugiamės, kad pastaruoju metu iš muziejų gauname daug edukacinių pasiūlymų. Kartu su lankytoais tenka pagalvoti ir išsirinkti, kurioje edukacijoje būtų įdomu dalyvauti. Vienas iš daugelio pasiūlymų mus sudomino savo pavadinimu „Galva mene“. Tiek lankytojams, tiek darbuotojams buvo smalsu, ką pamatysime, ką sužinosime ir ko išmoksime.

Nuvykus į Taikomosios dailės ir dizaino muziejų mus šiltai pasitiko muziejaus darbuotojas ir palydėjo į jaukias užsiėmimų patalpas. Pakeliui dar spėjome akies kampeliu pamatyti įdomią ekspoziciją.

Edukacinis užsiėmimas „Galva mene“ buvo įdomus. Muziejaus darbuotojai turėjo paruošę priemonių: ovalios formos popieriaus, padengto lipnia ir kibia medžiaga, iš spalvoto vilnonio audinio prikarpytų akių, nosių, antakių ir lūpų formų. Trumpai kalbant, iš viso to paruošto gėrio kiekvienas dalyvis turėjo sukurti veidą. Muziejaus darbuotojai trumpai papasakojo, kad dailininkai labai įvairiai piešia veidus, ir paragino kiekvieną sukurti veidą kitaip. Keista užduotis pasirodė mūsų lankytojams – kaip čia galima sudėti veidą kitaip... Kūryba vyko tyliai, kiekvienas dirbo individualiai, o rezultatas – spalvingi, nuotaikingi darbai!

Paroda „NERūpestingas amžius. Vaikystė Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje“

Viktorija Pilipaitienė

Lapkričio 8 d. Socialinio dalyvavimo dirbtuvių dalyviai išvyko į Valdovų rūmus. 2022 m. spalio 13 d. – 2023 m. sausio 15 d. ten veikia paroda, **skirta vaikystės Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje ir Abiejų Tautų Respublikoje istorijai**.

Parodą sudaro keturios dalys, joje eksponuojama beveik 300 objektų: portretų, piešinių, rankraščių, vadovėlių, archeologinių radinių, vaikiškų drabužių, baldų, žaislų, vaikiškų ginklų, mokymosi priemonių ir kitų dalykų. Taip pristatomos kūdikio laukimo, gimimo, išgyvenimo ar netekties, auklėjimo,

sveikatos, aprangos, edukacijos, pramogų, dalyvavimo viešajame gyvenime, socialinių vaidmenų temos.

Po įdomios ekskursijos dalyvavome edukacijoje – gaminome atvirutes. Dalia ir Justina dalijasi savo įspūdžiais:

Dalia: Patiko ekskursija. Galėjau atsakyti į gidės klausimus. Patraukė dėmesį paveikslai, atspindintys istorijas, senovinius laikus.

Justina: Kartu su Ernestu dariau atvirutes. Volelius mirkėme į dažus ir voliojome ant popieriaus. Patiko paroda, nes ten labai gražūs paveikslai.

Klasikinės muzikos koncertų ciklas Naujosios Vilnios kultūros centre

Gabija Jakštaitė

Kaip ir kasmet, spalio pradžioje Naujosios Vilnios kultūros centras pakvietė mūsų centro bendruomenę į nemokamus profesionaliosios klasikinės muzikos koncertus – atviras muzikos pamokas. Koncertai, kurių trukmė – valanda, vyko kartą per mėnesį Naujosios Vilnios kultūros centro didžiojoje salėje.

Taigi spalio–gruodžio mėnesiais trys 14 lankytojų grupės vyko pasiklausyti muzikos. Turėjome galimybę išgirsti kūrinius, kuriuos atliko studentai, mokiniai:

Spalio 19 d. – operos solistė, Lietuvos muzikos ir teatro akademijos dėstytoja Ieva Prudnikovaitė ir jos ugdytiniai, koncertmeisterė Lina Giedraitytė;

Lapkričio 16 d. – operos solistė, Juozo Tallat-Kelpšos konservatorijos dėstytoja Irena Zelenkauskaitė ir jos ugdytiniai, koncertmeisterė Elina Maslakova;

Gruodžio 14 d. – operos solistė, Karoliniškių muzikos mokyklos mokytoja Kristina Zmai-

laitė ir jos ugdytiniai, koncertmeisterė Aušrinė Garsonaitė.

Koncertus vedė muzikologas Vaclovas Juodpusis.

Į koncertus lankytojai vyko noriai, o atliekamos muzikos klausėsi labai susidomėję! Štai keletas lankytojų dalinasi įspūdžiais:

Mums muzika labai patiko, gražiai vaikučiai dainavo. Ir mergaitės, ir berniukai gražiai pasipuošę. (Birutė)

Vedėjas gražiai vedė koncertą, pritariu Birutei, kad gražiai dainavo. (Justina)

Labai gražiai merginos atrodė, gražiai pasipuošę suknelėmis, patiko ir kai pianinu grojo. (Kristina)

Norėsiu dar nuvykti į koncertus, nes man patiko, ten vaikai gražiai koncertavo. (Dainius M.)

Laurynas pritaria draugams ir sako, kad jam taip pat labai patiko koncertai, gražiai dainavo.

Dėkojame Naujosios Vilnios kultūros centro darbuotojams už šiltą priėmimą.

Derlingas teatralų ruduo ir kalėdinis sveikinimas

Silvijana Bilskyte

Ižengėme į baltos, snieguotos žiemos pasaulį. Tačiau labai greitai vėl lauksime ateinančios šviesos, o kiek vėliau – ir šilumos. Dabar šilumą generuojame kūrybiniame procese.

Rudenį, spalio mėnesį, buvome pakviesti dalyvauti socialinės atsakomybės konferencijoje Vilniaus savivaldybėje. Gavome ryškius, spal-

vingus darbo saugos rūbus. Aktyviai kibome į kūrybinį procesą – kūrėme siužetą, imituodami įvairius statybos darbus. Kaip visada, labai padėjo nuotaikinga muzika – su ja mums geriau atsiminti kuriamos istorijos veiksmo eigą. Po pasirodymo buvome apdovanoti DSP firminiais maišeliais ir pavaišinti gardžiomis salotomis.



Lapkritį laukė kelionė į Šakius, teatro festivalį „ŠA! TEATRAS“. Jaukiuose kultūros namuose buvome šiltai sutikti. Dalyvavome šiuolaikinio šokio pamokėlėje, o iškart po jos skubėjome ruošti savo pasirodymui. Spektaklis „Dykumos balsai“ mūsų buvo vaidintas daug kartų ir įvairia sudėtimi, tad naujoje erdvėje nepasimetėme. Žiūrovai buvo vyresnių klasių moksleiviai. Sulaukėme gausių aploдимentų. Pasirodymas pavyko.

Taip pat lapkritį Valdovų rūmuose įvyko dienos centro „Šviesa“ 30 metų jubiliejinis renginys. Mūsų teatralai ten irgi pasirodė. Drauge su dviem profesionaliomis teatro aktorėmis Vitalija Mockevičiute ir Jurga Kalvaityte atnaujinome senai mūsų TTT statytą Vilniaus legendą „Gedimino sapnas“. Smagu, kad lankytojai puikiai prisiminė savo vaidmenis ir draugiškai priėmė šauniųjų aktorių duetą. Buvo labai įdomu, nes susivienijo žodžiais kalbantis aktorių duetas ir mūsų vaidintojai, kalbantys kūno plastine kalba. Taigi žiūrovai pamatė visai naujai gimusį spektaklį „Vilnių kuriam!“

O jau po savaitės, lapkričio 29 dieną, mūsų laukė kelionė į Molėtus, į Lietuvos žmonių su negalia sąjungos organizuojamą tarptautinį teatro festivalį „Begasas“. Jam skubėjome prisiminti savo trumpiausią vaidinimą „AapČyy“, kurtą kovo mėnesį. Reikėjo sukurti 3 min. vaizdo klipą tema „Gyvenimo realybė su kau-



ke“ ir pozityviai, linksmi pažvelgti į žmonių kasdienio gyvenimo momentus pandemijos metu. Konkursą organizavo Naujosios Vilnios kultūros centras. Mūsų vaizdo klipas „AapČyy“ balandžio 1 dieną laimėjo pirmą vietą. Tad „Begaso“ festivalyje Molėtuose norėjome parodyti šį spektaklį gyvai, o tai visiškai kitaip, nei būti nufilmuotiems!

Na štai koks neįtikėtinai kūrybingas buvo mūsų teatralų ruduo.

O dabar laukiame šv. Kalėdų stebuklo... Tad būkime kantrūs, kupini meilės, ramybės ir tikėjimo, kad ateinantys metai atneš daug gerų permainų, džiugių bendrystės akimirkų, kūrybinio įkvėpimo įgyvendinant įdomiausius savo sumanymus.

Gražių, šviesių, palaimingų šv. Kalėdų ir puikių Naujųjų metų!!!

„Šviesoje“ praktiką atlikusių studentų įspūdžiai

Nuo praktikantės iki savanorės

Justina Juodelytė, Vilniaus kolegijos Socialinio darbo programos 3 kurso studentė

Į centrą atvykau su jauduliu ir baime, tačiau tiek jo darbuotojai, tiek lankytojai priėmė šiltai ir nuteikė labai pozityviai. Džiaugiuosi, kad turėjau progą atlikti praktiką būtent šioje įstaigoje, kur darbuotojai be galo draugiški, paslaugūs, atsida-
vę savo darbui ir visuomet skubantys į pagalbą. Smagu, kad lankytojus supa tokie profesionalūs ir nuoširdūs žmonės, iš kurių būsimieji šios profesijos atstovai gali mokytis ir imti pavyzdį. Įs-
taiga nustebino ir užsiėmimų gausa, kurių metu

lankytojai lavina savo įgūdžius, išmoksta naujų dalykų, kiekvienas atranda savo mylimą veiklą. Dienos centro lankytojai – nuostabūs, nuoširdūs žmonės, jie visada pasiteirau, kaip laikausi, apkabins, nepabijos sukritikuoti ar pažerti komplimentų. Džiaugiuosi, kad galėjau su jais susipa-
žinti ir praleisti šiek tiek laiko. Praktikai artėjant į pabaigą supratau, kad visam laikui atsisveikinti su centru nenoriu, tad nusprendžiau čia atvykti jau kaip savanorė.

Tyrimas apie kūrybiškumo kaitą taikant dailės terapiją

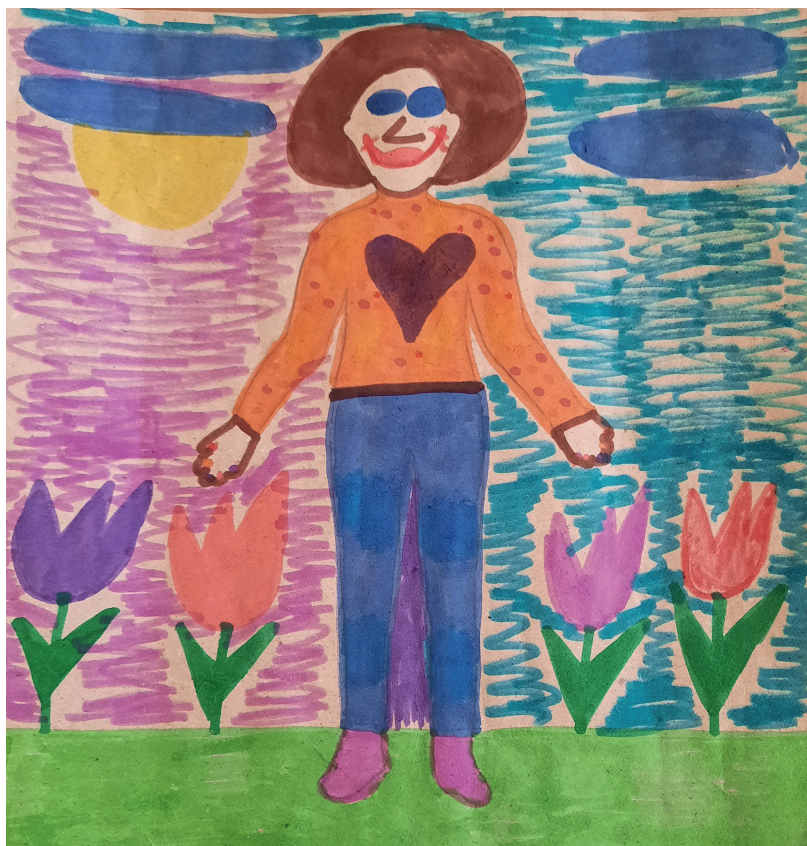
Diana Griniūtė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Dailės terapijos 3 kurso magistrantė

Nuoširdžiai dėkoju dienos centro „Šviesa“ vadovams ir darbuotojams, priėmusiems mane atlikti praktiką ir organizuoti centre tyrimą „Proto negalią turinčių suaugusių asmenų kūrybiškumo kaita taikant dailės terapiją“. Labai dėkoju šiltei ir nuoširdiems centro lankyto-
jams, sutikusiems dalyvauti tyrime ir kūrybiškai save reiškusiems per spalvas, ištraukusiems į pasiūlytas temas, laukusiems kitų susitikimų net pasibaigus tyrimui – penktadieniais ateinantiems į dailės terapijos sesijas. Tikiu, kad spalvos turi galią, o dailės terapija – daro poveikį, tad su malonumu dalinuosi dienos centre „Šviesa“ nuo 2022-09-09 iki 2022-11-11 vykusio tyrimo įspūdžiais.

Atrodė, kad tyrimas truks ilgai, reikės su-
rengti daug susitikimų, tačiau laikas prabėgo labai greitai. Kiekvieną penktadienį atsiverda-

vo dailės kabineto durys ir prie stalo sugriuvę dalyviai, kartais su nuostaba, kartais kiek pagalvoję, tik jiems būdingu ir ypatingu būdu piešiniuose save išreiškėdavo per spalvas ir formas. Kartais piešimą lydėdavo dalyvių juokas, kartais šnektelėjimai vienas su kitu pasidali-
nant asmeninio gyvenimo ar piešinio aktualijomis, pasitikslinant, kaip reikia piešti tos dienos temą. O kartais žiūri, kad kuris nors iš dalyvių susidomėjo, kas vyksta už lango, – mat pasigirdavo centro autobusiuko variklio garsas ar artimų draugų balsai – juk būtina pasitikrinti, kas ten svarbaus vyksta. Toks dinamiškas, vos gilus, o kartu lengvas vyksmas, kelionė spalvo-
mis, labiau pažįstant save ir vienas kitą.

Nors tyrimo metu rinkti duomenys (testas, stebėjimas ir kūrinių analizė) dar apdorojami ir galutinių išvadų negalėčiau pateikti, noriu



pasidalinti keliais pradžiuginusiais momentais ir atkreipti dėmesį, kaip svarbu, kad ir mažytis, tyrimo dalyvių pokytis.

Vienas tyrimo dalyvių savo piešiniuose beveik visada naudojo juodą spalvą. Džiaugėsi mano širdis, kai jo piešinyje, jo vaizduojamame pasaulyje, atsirado spalvų – mėlyna ir žalia. Taip pat buvo panaudotos skirtingos, dalyviui neįprastos maišyti, priemonės: paprastas pieštukas, spalvoti pieštukai ir flomasteriai. Taip pat pradžiugino dalyvės, kuri tyrimo pradžioje beveik visoms temoms pasirinkdavo tą patį siužetą, nauji sprendimai, siužetai ir temos vaizdavimo būdai. Akivaizdus šios dalyvės atlikto testo prieš ir po pokytis. Antrame teste atsirado daugiau linijų, formų ir aiškių apibūdinimų, kas nupiešta.

Supratau, kaip svarbu tyrimo dalyviams reikšti save taip, kaip jie jaučiausi saugiausiai,

o kartu pamažu, lengvais žingsneliais skatinti piešti kitaip (ant veidrodžio, ant plastikinio pagrindo). Juk kūryboje galima pasitelkti viską, kas po ranka, – net ir smėlį saulės akims paryškinti, akmenukus – jūros dalelę.

Esu tikra, kad tyrimo dalyviams pavyko labiau atsiverti, į savo pasaulį priimti daugiau spalvų ir formų, o tai praplečia gebėjimą ir patyrimą jau išėjus iš dailės terapijos sesijos, asmeniniame gyvenime.

Tyrimas baigėsi, tačiau džiaugiuosi ir esu dėkinga už galimybę penktadieniais ir toliau dailės kabinete pasitikti dalyvius, norinčius dailės terapijos metodais bendrauti, išreikšti save, pasidalinti tuo, kas svarbu ir rūpi šiandien.

Su pagarba ir dėkingumu už šilumą, bendrystę ir pasitikėjimą.

Jurgita Šidlauskienė šventė 40 metų jubiliejų

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi puikiai.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti...

Sūnaus gimimas.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavusi? Ko dar norėtumėte išmokti?

Manau, kad kiekviena naujai išaušusi diena mūsų gyvenime yra nauja pamoka, nes kiekvieną dieną išmokstame kažko naujo.

4. Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti? Apie ką svajojate?

Atėjo toks laikas kai atrodo, kad viskas, ko norėjau gyvenime, jau pasiekta. Tad svajoju, kad tai, ką sukūriau ir pasiekiau per 40 metų, vis labiau džiugintų ir suteiktų gyvenimo pilnatvės.

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

Mano mama, kuri man visą gyvenimą leido kurti, augti, tobulėti ir visose gyvenimo situacijose visada palaikė, palaiko ir palaikys.

6. Jei gyvenimą pradėtumėte iš naujo, ką darytumėte kitaip?

Nieko nekeisčiau, nes kiekviena patirtis man buvo įdomi ir naudinga.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Brangiausia gyvenime yra sveikata. Svarbiausia, kad šeima ir visi artimi žmonės būtų sveiki.



8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

Šeima, draugai ir mano antra šeima – dienos centras „Šviesa“. 😊

9. Ko palinkėtumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Šarkai linkiu ir toliau džiuginti savo skaitytojus įdomiais straipsniais, o „Šarkos“ skaitytojams – gero ir turiningo laiko ją skaitant.

Šarka kviečia susipažinti su naujais lankytojais ir darbuotojais



Dalia Šukauskaitė, 2 grupės lankytoja

1. **Metų laikas** – žiema, nes gimiau žiemą (mano gimtadienis būna po Naujųjų metų).

2. **Kai būna liūdna**, įsijungiu radiją, klausausi muzikos, skaitau knygą, žaidžiu koki nors žaidimą, pavyzdžiui, domino, su katinu pabūnu, nuotraukas pažiūriu.

3. **Gauti dovanų** labiausiai patinka knygą, bet man tinka viskas.

4. **Patiekalas** – žuvis, ypač silkė su kopūstais, o per gimtadienį – tortas.

5. **Dirbti...** padėti parsinešti maistą iš parduotuvės, lovą pasikloti, valgyt padėti gaminti.

6. **Laisvalaikiu** skaitau knygas, einu pasi-vaikščioti su mama, susitvarkau kambarius.

7. **Svajoju...**

8. **Didžiausia šventė** – Kūčios ir Kalėdos.

9. **Gyvenime man svarbiausia** šeima – ją labai myliu.

10. **Apie save manau**, kad esu gera ir protinga mergaitė.



Kristina Meigytė, 3 grupės lankytoja

1. **Metų laikas** – pavasaris.

2. **Kai liūdna**, būnu savo mintyse.

3. **Gauti dovanų** mėgstu.

4. **Patiekalas** – vėdarai.

5. **Dirbti** – plauti indus.

6. **Laisvalaikiu** mėgstu piešti.

7. **Svajoju**, kad ir toliau būtų taip gera pas sesę gyventi.

8. **Didžiausia šventė** – šv. Kalėdos, nes su sirenka visa šeima.

9. **Gyvenime man svarbiausia** yra sesė Jolanta.

10. **Apie save manau**, kad esu visad tokia pati.

Karolis Zinkevičius, 3 grupės lankytojas

1. **Metų laikas** – žiema, nes labai daug sniego būna.

2. **Kai būna liūdna**, sėdžiu ir žiūriu televizorių.

3. **Gauti dovanų** mėgstu.

4. **Patiekalas** – kotletas.

5. **Dirbti** patinka dirbtuvėlėse, ten klijuoju korteles.



- 6. Laisvalaikiu** patinka vaikščioti lauke.
7. Svajoju apie viską, dar apie šį bei tą.
8. Didžiausia šventė – šv. Kalėdos.
9. Gyvenime man svarbiausia važiuoti į miestą.
10. Apie save manau, kad esu draugiškas.



Laurynas Jurgutis, 3 grupės lankytojas

- 1. Metų laikas** – rudenį, nes faina.
2. Kai būna liūdna, muzikos klausau.
3. Gauti dovanų mėgstu, o norėčiau – bilietų į koncertą.
4. Patiekalas – plovas.
5. Dirbti mėgstu prie kompiuterio, padėti tėčiui.
6. Laisvalaikiu man patinka važiuoti mašinoje.

- 7. Svajoju** nuvažiuoti į Palangą.
8. Didžiausia šventė – šv. Velykos, vestuvės.
9. Gyvenime man svarbiausia važiuoti į dienos centrą.
10. Apie save manau, kad esu paslaugus, draugiškas.



Goda Balanevičiūtė, 4 grupės lankytoja

Į klausimus padėjo atsakyti mama Žana.

- 1. Metų laikas** – vasara, jūra...
2. Kai būna liūdna, mėgstu klausyti muzikos (klasikinės).
3. Gauti dovanų mėgstu saldinių.
4. Patiekalas – desertas, bet ir paprasti naminiai kotletai.
5. Dirbti... Patinka viską sudėti į vietas, negali būti betvarkės – viskas savo vietose!
6. Laisvalaikiu mėgstu eiti į koncertą.
7. Svajoju skristi lėktuvu (labai patinka ir dažnai prisimena, tik sunku ištarti).
8. Didžiausia šventė – rutina, jokių didelių pokyčių, sujudimų, triukšmingų vietų.
9. Gyvenime man svarbiausia – ramybė.
10. Apie save manau, kad esu sukalbama gražiuoju.



Paula Ramanauskaitė, ergoterapeutė

1. Man patinka pavasario laikotarpis, kai pradeda medžiai žaliuoti, saulė dažniau šviesti, viskas aplinkui pasidaro labai gyva.

2. Kai mane aplanko prasta nuotaika, kalbuosi su artimaisiais ir pasidalinu savo jausmais, išgyvenimais.

3. Man labiau patinka dovanoti dovanas artimiesiems ir džiuginti juos, negu gauti pačiai.

4. Pats skaniausias patiekalas yra mano bobutės cepelinai – tokių niekur kitur dar neteko ragauti!

5. Laisvalaikiu mėgtu leisti laiką šeimos rate ar draugų kompanijoje. Taip pat labai patinka skaityti knygas, žiūrėti dokumentinius filmus.

6. Svajoju apie taiką ir bendrystę pasaulyje, kad visiems užtektų tiek, kiek turime, ir dar galėtume pasidalinti su kitais.

7. Laukiamiausia metų šventė – Kūčios. Ypatingas adventinis laikotarpis, kai namus puošiamo girliandomis, piname adventinį vainiką, eglutei darome rankų darbo žaisliukus.

8. Gyvenime man svarbiausia visad daryti tai, kas džiugina.



Kristina Aponavičiūtė, muzikos studijos vadovė

1. Metų laikas – pavasaris.

2. Kai būna liūdna, leidžiu sau paliūdėti.

3. Gauti dovanų – dėmesio ir bendravimo (arba kažką suvalgomo).

4. Patiekalas – pačios gaminti balandėliai.

5. Dirbti – tai, ką geriausiai sugebu ir kas teikia malonumą.

6. Laisvalaikiu mėgtu žiūrėti įvairius filmus.

7. Svajoju per gyvenimą aplankyti bent 50 proc. visų Žemėje esančių šalių.

8. Didžiausia šventė – Kovo 11 d.

9. Gyvenime man svarbiausia jausti, kad tai, ką darau, yra prasminga.

10. Apie save manau – esu truopna žemaitė.

Trečios grupės kelionė prie jūros

Indrė Nagumanova

O buvo taip...

Kadaise besikalbėdami apie metų planus supratome, jog daugelis iš mūsų grupės lankytojų norėtų nuvykti prie jūros. Pakalbėjom, pasijuokėm ir taip palikom – gal kada nors pavyks, o gal teliks tik svajonė... Bet ši mintis vis kirbėjo galvoje, kol vieną dieną iš kažkur papūtė ryžtingas vėjas – o gal bandom nuvažiuoti prie jūros?

Lankytojų tėveliai su džiaugsmu priėmė šią žinią, sutiko prisidėti finansiškai – ir mūsų tolimesnė svajonė po truputį ėmė virsti realybe! Reikėjo viską kruopščiai apgalvoti, apskaičiuoti, suplanuoti... Susidūrėme ir su sunkumais – pasirodo, Klaipėdoje nėra daug viešbučių, pritaikytų žmonėms su judėjimo negalia. Bet viešbutis „Aurora Hotel Klaipėda“ mums pasiūlė tikrai gerą variantą su visais mums reikiamais patogumais, o ir kainos bei kokybės santykis mums pasirodė puikus.

Tad saulėtą rugpjūčio 23 d. rytą pajudėjome link Klaipėdos. Kompanija susidarė tikrai nemaža – net 16 keliauninkų! Pasiskirstėme komandomis ir kas traukiniu, kas mažu centro autobusiuku iškūrėme gaudyti saulės ir bangų. Oras pasitaikė nuostabus – kaitino net iki 30 laipsnių karštis, taigi atsigaivinti vėsioje jūroje buvo vienas malonumas. Per tris dienas suspėjome apsilankyti ir delfinariume, ir po miesto centrą pasivaikščioti, ir skaniai pavalyti kavinėse, ir kelis kartus jūroje pamirkti... Išbandėme ir pajūrio techniką, pritaikytą žmonėms su judėjimo negalia, tad ir Valdemaras turėjo galimybę saugiai ir patogiai įriedėti į vandenį kartu su visais savo grupės draugais. Labai džiaugiamės, kad kartu su mumis keliavo



ir mūsų savanoris iš Sakartvelo Vakho – tikrai buvo didelė pagalba mūsų moteriškai kompanijai.

Laikas kelionėje prabėgo žaibiškai, visi buvome kupini išpūdžių, šiek tiek pavargę, šiek tiek pasiilgę artimųjų, bet dauguma dar tikrai nenorėjo keliauti namo. Ši kelionė buvo puiki patirtis tiek mums, darbuotojams, tiek lankytojams – kai kuriems iš jų tai buvo pirmoji kelionė savarankiškai, be tėvų.

Atsikvėpsime, pasvajosime ir... galbūt kitais metais keliausime vėl?

O štai ir keliauninkų išpūdžiai.

Rita: Mūsų kelionė prie jūros vyko rugpjūčio 23–25 dienomis. Klaipėdoje nakvojome viešbutyje (ten valgėme pusryčius ir vakarienę), maudėmės jūroje ir tris kartus buvome kavinėje. Buvome nuėję pažiūrėti, kaip plaukioja delfinai, ir paklausti, ką apie juos pasakoja. Į šią kelionę važiovome tik su savo grupe. Labai norėjau nuvykti prie jūros, tačiau buvo truputį liūdna, kad kartu negali važiuoti mano mama. Iki tol paskutinį kartą prie jūros buvau 1988 metais, kai man buvo 24 metai.



Alina: Džiaugiuosi, kad galėjau dalyvauti šioje kelionėje, matyti laimingus mūsų lankytojus. Tikiuosi, kad padarėme juos dar šiek tiek laimingesnius. Tariu nuoširdų ačiū tėvams, kad patikėjo mums savo vaikus, ir Indrei už puikiai suorganizuotą kelionę.

Ivona: Ačiū mūsų komandai, tėveliams ir mūsų vadovei už tokią puikią ir kupiną įspūdžių kelionę, kurioje patyrėme labai daug visokių įdomių emocijų, grįžtamojo ryšio, kurioje dar artimiau pažinome savo grupės lankytojus, komandos narius ir save. Manau, kad labai svarbu į tokią kelionę vykti su žmonėmis, kuriais gali pasitikėti. Tikrai norėčiau dar kartą keliauti su visa mūsų grupe. Ačiū!

Vakho: kelionės į Klaipėdą metu aš įgavau daug naujos patirties, kaip bendrauti ir dirbti su mūsų lankytojais. Mačiau jų laimingus veidus ir džiaugiausi, kad net menkiausia smulkmena jiems kelia tiek gerų emocijų, kad jie viskuo džiaugiasi kaip maži vaikai – tai tikrai nuostabu. Niekada nepamiršiu Edvino veido išraiškos, kai jis sėdėjo ant kranto jūros bangose ir juokėsi...



Toma: Smagu buvo dalyvauti tokioje kelionėje. Pamačiau lankytojus kitoje aplinkoje, kiekvienas dar labiau atsiskleidė. Jų emocijos pamačius jūrą ir delfinus buvo ypatingos. Džiaugiuosi, kad šią kelionę pavyko įgyvendinti.

Jubiliejiniai triufeliai



Per jubiliejų visi skanaudami džiaugėsi dienos centre „Šviesa“ pagamintais jubiliejiniais triufeliais. Originalų receptą sugalvojusi 3 grupė dosniai juo dalinasi su „Šarkos“ skaitytojais. Kviečiame pasigaminti!

Sudėtis:



Kukurūzų dribsnių (*corn flakes*) be cukraus – 300 gramų;



Šokoladinio kremo „Nutella“ – 1 stiklinė;



Traškaus riešutų sviesto – 1 stiklinė;



Riešutinių vaflių – pusė pakelio;



Juodojo šokolado – 100 gramų.

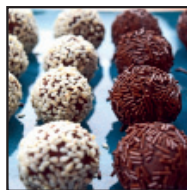


Kukurūzų dribsnius ir vaflius:

- susmulkinti iki smulkių trupinių;
- sumaišyti su „Nutella“, riešutų sviestu ir tirpintu šokoladu.



Gautą masę laikyti šaldytuve per naktį.



Kitą dieną formuoti rutuliukus.

Juos apvolioti:

- kokosų drožlėse;
- šokolado pabarstukuose;
- smulkintuose riešutuose.

Skanaus!