

Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“



Nr. 87

2023 m. sausis–balandis



Brangūs „Šarkos“ skaitytojai ir brangios skaitytojos!

Pagaliau labai vėluodama atplasnojo 87-oji Šarka. Planavo atskristi ir atnešti pirmųjų metų mėnesių naujienas dar gegužę, tik lyg viesulas atlėkė ta gegužė su dar daugiau smagių veiklų ir renginių...

Taigi šiek tiek pavėluotai Šarka atneša jums žinias ir išpūdžius, kurie primins taip greit pralėkusio laiko įvykius ir džiaugsmus. Tikimės, šis prisiminimų pliūpsnis jums bus įdomus ir padės pamatyti, koku keliu keliavome ir ką pavyko nuveikti, išmokti. O gegužės mėnesį patirtus nuotykius surašysime kitame Šarkos numeryje.

Linkime smagaus skaitymo!

Sigita Narauskaitė



Konferencija

„Aktyvus balsas – geriausias kelias į intelekto negalią turinčių asmenų įtraukimą“ Jurgita Šidlauskienė

Kovo 30 d. Vilniaus miesto savivaldybėje vyko konferencija „Aktyvus balsas – geriausias kelias į intelekto negalią turinčių asmenų įtraukimą“, kurią organizavo dienos centras „Šviesa“. Į ją buvo pakviestos 22 organizacijos iš visos Lietuvos, sulaukėme 86 dalyvių iš Vilniaus, Kauno, Panevėžio, Druskininkų.

Konferencijos pradžioje visiems dalyviams buvo dovanojamos dienos centro „Šviesa“ lankytojų pagamintos komunikacijos knygos. Iš viso įvairioms organizacijoms jų padovanota 95.

Konferenciją pradėjome su nuotaikingu muzikiniu kūriniu, kurį atliko dienos centro „Šviesa“ muzikantai su svečiais iš „Jazz Academy“. Sveikinimo žodį tarė Vilniaus miesto savivaldybės administracijos direktoriaus pavaduotoja Danuta Narbut ir Neįgaliųjų reikalų departamento direktorė Eglė Čaplikienė. Dienos centro „Šviesa“ direktorė Jūratė Tamašauskienė taip pat visus pasveikino, pasidžiaugė dalyvių gausa ir palinkėjo visiems geros konferencijos.

Pirmasis pranešimas, kurį pristatė dienos centro „Šviesa“ socialinių projektų koordinatore Jurgita su lankytojais Joana, Justina ir Karoliu, įtraukė visus. Kiekvienas konferencijos dalyvis praktiškai išbandė, kaip naudotis komunikacijos knygomis – atliekant užduotis pasitelkti simbolius. Reaguodami į pranešėjų užduodamus klausimus arba norėdami paklausti, jie aktyviai naudojo žaliomis, geltonomis ir raudonomis kortelėmis. Žalia reiškia taip / sutinku, geltona – nežinau / noriu paklausti, raudona – ne / nesutinku. Pranešėjus ypač džiugino, kai uždavus klausimą salėje pakildavo daug rankų su žaliomis kortelėmis, kas leisdavo suprasti, kad visiems viskas aišku arba dalyviai pritaria išsakytai minčiai. Praktiškai naudodamiesi alternatyvios komunikacijos priemonėmis konferencijos dalyviai turėjo galimybę įsitikinti, kaip svarbu kiekvienam asmeniui suteikti galimybę būti įtrauktam į kasdienes veiklas, efektyviai bendrauti, išsakyti savo nuomonę, jausmus, pomėgius, kad ir kokiais



būdais, alternatyvios komunikacijos priemonėmis asmuo bendrautų.

Antroje pranešimo dalyje buvo pristatytas dienos centre „Šviesa“ vykdomas projektas „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“. Ši konferencija – viena iš projekto veiklų, kuri Centro lankytojams ir darbuotojams kėlė daug iššūkių ir galbūt nerimo, tačiau suteikė galimybę daug ko išmokyti, įgyti naujų patirčių, įgūdžių ir leido suprasti, kad susitelkę kartu kaip komanda galime pasiekti džiuginančių rezultatų.

Konferencijos metu pristatyta dar viena labai svarbi projekto veikla – komunikacijos knygų dirbtuvės dienos centre „Šviesa“ (Lietuvoje) ir fonde „Dom Autysty“ (Lenkijoje). Įkūrus dirbtuves dienos centre „Šviesa“ knygų gaminimo veikla susidomėjo daug lankytojų. Projekte numatyta, kad jose dalyvaus 15 lankytojų, tačiau knygų gaminimo dirbtuvių veiklą nuo rugsėjo jau išbandė net 56 lankytojai. Joana ir Karolis skaidrėse rodydami dirbtuvių nuotraukas papasakojo, ką jie ten veikia, ko išmoko ir kaip jiems sekasi dirbti. Džiaugiamės, kad Centro lankytojams ši veikla išties patinka – tai patvirtina pranešimo metu Justinos paskaityti atsiliepimai ir tų lankytojų, kurie yra įsitraukę į dirbtuvių veiklą, tačiau neturėjo galimybės dalyvauti konferencijoje. Kiekvieno lankytojo

nuomonė ir atsiliepimai Centre labai svarbūs.

Kiti konferencijos pranešėjai pristatė lengvai suprantamos kalbos teorijos pagrindus ir dalinosi savo praktine patirtimi pasitelkiant ją ir kitas alternatyvias komunikacijos priemones. Ramunė Lebedytė-Undzėnienė, Informacijos kaupimo ir sklaidos centro direktorė, pranešime „Lengvai suprantamos kalbos ypatumai ir poreikis įtrauktis kontekste“ pristatė lengvai suprantamos kalbos tekstų rengimo gaires ir pasakojo apie tokios kalbos svarbą mūsų visuomenėje. Paula Ranamauskaitė, dienos centro „Šviesa“ ergoterapeutė, savo pranešime „Komunikacijos knygų ir simbolių naudojimas praktikoje“ pristatė alternatyvios komunikacijos metodą PECS (keitimosi paveikslėliais) bei pasidalino savo patirtimi ir įžvalgomis naudojant PECS komunikacijos knygas dienos centre „Šviesa“.

Po pietų pertraukos išgirdome dar 2 įdomius pranešimus.

Panevėžio jaunuolių dienos centro socialinė darbuotoja Virmanita Kvedarienė su paslaugų gavėjais Solveiga ir Ruslanu pasidalino savo patirtimi ir pristatė pranešimą „Lengvai perskaitomo ir suprantamo metodo taikymas Jaunuolių dienos centro paslaugų gavėjams“. Buvo



labai įdomu, kai Solveiga ir Ruslanas pasakojo ir skaidrėse rodė savo centre naudojamus lengvai suprantamos kalbos ir alternatyvios komunikacijos metodus.

Miglė Baltrūnaitė, Pal. J. Matulaičio socialinio centro socialinė darbuotoja, su bičiule Inga Olševskyte savo patirtimi pasidalino pranešime „Kaip mes vertiname tekstus lengvai suprantama kalba?“. Inga pasakojo, kad vertinti tekstus jai patinka, tačiau tai labai atsakingas darbas. Miglė nuosekliai papasakojo, kaip ji su Inga ruošiasi teksto vertinimui, kaip vyksta pats vertinimas.

Konferenciją užbaigėme diskusija, kurią moderavo dienos centro „Šviesa“ direktorė Jūratė Tamašauskienė, o joje dalyvavo Natalja Markovskaja, Valakupių reabilitacijos centro Profesinės reabilitacijos skyriaus vadovė, Valerija Liaudanskienė, Vilniaus „Vilties“ specialiosios mokyklos-daugiafunkcinio centro direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Ramunė Lebedytė-Undženienė, informacijos kaupimo ir sklaidos centro direktorė.

Džiaugiamės, kad konferencija sulaukė tokio didelio dalyvių ir svečių susidomėjimo. Nuoširdžiai dėkojame visiems Centro darbuotojams ir lankytojams, kurie prisidėjo ją organizuojant. Konferencijos dalyviai ir svečiai vaišinosi dienos

centro „Šviesa“ darbuotojų ruoštomis vaisėmis, o lankytojai ne tik atliko muzikinį kūrinį, skaitė pranešimą, bet ir padėjo darbuotojams registruoti dalyvius, dalinti komunikacijos knygas, teikti dovanas pranešėjams, ruošti vaisės kavos pertraukai. Tai dienos centro „Šviesa“ komandinio darbo rezultatas. Dėkojame visiems konferencijos dalyviams, svečiams, pranešėjams, diskusijos dalyviams, rėmėjams ir visiems, kurie prisidėjo prie jos organizavimo!

Tikimės, kad dalyvavusieji iš konferencijos išsinešė ne tik gerą nuotaiką, bet ir teorinių bei praktinių žinių, kurias galės pritaikyti savo kasdienybėje ir profesinėje veikloje. Viliamės, kad dalyviams padovanotos komunikacijos knygos – praktinis įrankis bus naudojamos efektyviai ir suteiks daugiau galimybių negalią turintiems asmenims išsakyti savo norus, mintis, pomėgius, pasirinkimus.

Projektas „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų ir vykdomas kartu su partneriais fondu „Dom Autysty“ iš Lenkijos.

Komunikacijos knygos ir simboliai dienos centre „Šviesa“

Paula Ramanauskaitė, ergoterapeutė



Dienos centre „Šviesa“ lankytojų gaminant simbolius ir knygas bendrauti lengvai suprantama kalba, pradėjome jas integruoti į ergoterapijos užsiėmimų veiklą. Kartu su lankytojais, kuriems sunku išreikšti poreikius, mintis, norus, pradėjome mokytis atpažinti simbolius ir pritaikyti juos kasdienėje veikloje.

Su lankytoja Goda, kuri sunkiai komunikuoja verbaliai (žodžiais, kalba), pasitelkus simbolius pavyko išsiaiškinti jai patinkančias veiklas. Taip galime suprasti ir jos poreikius: ar ji nori į tualetą, galbūt nori gerti, tačiau ne vandenį, o arbatą arba atvirkščiai ir t. t. Lankytojai dirbtuvėse pagamino komunikacijos knygą Godai, o ergoterapijos užsiėmimų metu pagal PECS keitimosi kortelėmis sistemą mokomės, kaip šiuos simbolius atpažinti, paduoti. Džiugu, jog grupės komandoje knyga Godai visad pasiekiamą, tad kiti lankytojai ir darbuotojai gali ją suprasti, o Goda gali ištransliuoti savo poreikius. Nors tai tik pradžia, tačiau tikimės, jog per ergoterapijos užsiėmimus ir kartu su visa grupe padėsime Godai išmokti kuo daugiau simbolių ir taip palengvinsime tarpusavio bendravimą.

Lengvai suprantamos komunikacijos knygos ir simboliai Centre yra naujovė, tačiau smagu, kad ir kiti lankytojai, kuriems komunikuoti žodžiais sudėtinga, noriai įsitraukia į kortelių pažinimo ir mainų procesą.

Kovo 30 d. Vilniaus miesto savivaldybėje vykusioje konferencijoje „Aktyvus balsas – geriausias kelias į intelekto negalią turinčių asmenų įtraukimą“ dienos centro „Šviesa“ ergoterapeutė Paula Ramanauskaitė skaitė pranešimą tema „Komunikacijos knygų ir simbolių naudojimas praktikoje. Geroji patirtis“. Jame pristatė komunikacijos knygų naudojimo galimybes, papasakojo apie knygų sandarą, pasidalino rekomendacijomis, kaip knygą laikyti patalpoje, bei kalbėjo apie PECS metodą (keitimosi simboliais), kurį naudojant mokymosi procesas norint komunikuoti simboliais tampa paprastas ir nuoseklus. Pranešimo pabaigoje pademonstravo vaizdo įrašą, kuriame mūsų Centro lankytojai komunikuoja pasitelkę šią knygą.



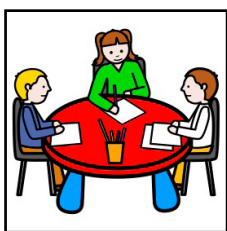


Konferencija

„Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“



Kovo 30 d. Vilniaus miesto savivaldybėje vyko konferencija „Aktyvus balsas – geriausias kelias į intelekto negalią turinčių asmenų įtraukimą“.



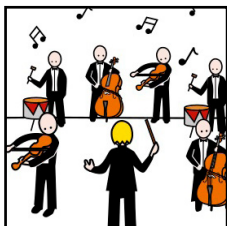
Konferenciją organizavo dienos centras „Šviesa“. Darbuotojai ir lankytojai kartu daug dirbo ir ilgai jai ruošėsi.



Į konferenciją buvo pakviestos 22 organizacijos iš skirtingų Lietuvos miestų. Dalyvavo 86 žmonės.

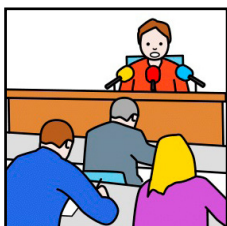


Konferencijos dalyviams padovanotos 95 komunikacijos knygos. Jas gamino dienos centro „Šviesa“ lankytojai.



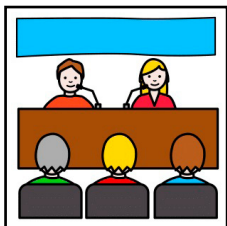
Konferenciją pradėjome kūrinio, kurį atliko:

- dienos centro „Šviesa“ muzikantai;
- svečiai iš džiaz akademijos „Jazz Academy“.

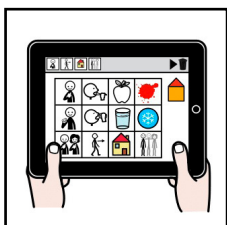


Konferencijos dalyvius sveikino svečiai iš:

- Vilniaus miesto savivaldybės;
- Neįgaliųjų reikalų departamento.

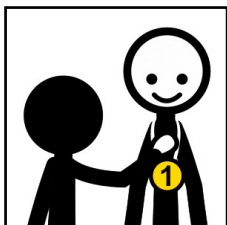


Dienos centro „Šviesa“ lankytojai: Joana, Justina ir Karolis su darbuotoja Jurgita papasakojo apie šiuo metu Centre vykdomą projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“.



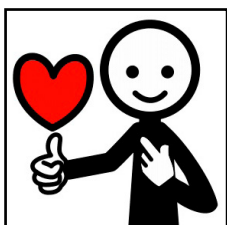
Konferencijoje išgirdome pranešimus apie tai:

- kokiomis priemonėmis galime bendrauti, jeigu negalime kalbėti;
- kas yra lengvai suprantama kalba;
- kaip naudoti komunikacijos knygas;
- kaip vertinami lengvai suprantamos kalbos tekstai.



Džiaugiamės dienos centro „Šviesa“ darbuotojų ir lankytojų įsitraukimu (aktyviu dalyvavimu) konferencijos metu:

- atliekant muzikinį kūrinį;
- skaitant pranešimą;
- registruojant konferencijos dalyvius;
- dalinant komunikacijos knygas;
- ruošiant vaišes kavos pertraukai;
- teikiant dovanas konferencijos svečiams ir pranešėjams.



Dėkojame visiems, kurie:

- padėjo ruošti konferencijai;
- dalyvavo konferencijoje.

Tekstą į lengvai suprantamą kalbą vertė Jurgita Šidlauskienė.

Tekstas išbandytas dienos centre „Šviesa“, Vilnius.

Paveikslėlių šaltinis: ARASAAC (<https://arasaac.org/>)  **ARASAAC**

Piktogramų autorius: Sergio Palao

Licencija: CC (BY-NC-SA), priklauso: Aragono Vyriausybei (Ispanija)

Vieta, kurioje visada šviesu

Daiva Masaitytė, VšĮ „Jazz Academy“ direktorė

Ar esate pastebėję, kokie liūdni atrodo žmonių veidai tamsiuoju miegančios gamtos laikotarpiu? Tada miesto gyventojai retai be priežasties išeina iš savo namų, o atsitiktiniai praeiviai nepakelia akių nuo pilko gatvės grindinio – visi susigūžę, atitolę, paskendę savos vienatvės mintyse. Visada šviesu būna tik dienos centre „Šviesa“, nes „čia dirba labai šviesūs ir nuostabūs žmonės, už didelį pasiaukojimą bei savo profesionalumą verti nacionalinių premijų“, – sako „Jazz Academy“ meno vadovas Arnas Mikalkėnas, kartu su akademijos mokytoja Austėja Marija Kimbartaitė dalyvavęs šio Centro vykdomame projekte „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“.

Arno mama dirba abilitacijos centre Kaune, tad su intelekto ir fizinę negalias turinčiais asmenimis jis bendrauja nuo vaikystės, yra dalyvavęs įvairiuose abilitacijos centro muzikiniuose ir teatriniuose renginiuose. Austėjai susidurti su panašiais projektais dar nebuvo tekę, tad prieš pirmąjį susitikimą su orkestrantais ji šiek tiek jaudinosi. „Esu dalyvavusi seminaruose, kuriuose pateikiami modeliai, kaip reikėtų bendrauti su šia žmonių grupe, tačiau realioje situacijoje su realiais žmonėmis supranti, jog tie modeliai yra tik teoriniai punktai, žudantys santykio su žmogumi organiką“, – apie savo pasiruošimą repeticijai su dienos centro „Šviesa“ orkestrantais pasakoja Austėja Marija.

Nuoširdi draugystė su orkestrantais užsimezgė pasklidus pirmiesiems mušamųjų ir perkusinių instrumentų garsams – atsargus prisilietimas prie anksčiau niekada nečiupinėto daikto, nepažįstamo skambesio aidas, akyse žybsintis smalsumas ir noras išbandyti daugiau. „Neverbalinėje komunikacijoje niekada nebūna melo, tarp mūsų iš karto atsirado muzikinis ryšys. Visi orkestrantai buvo labai dėmesingi, todėl darbas ėjosi lengvai ir sklandžiai. Romualdas labai gerai atliko bosinio būgno partiją. Inga, Ana ir Paulius labai gerai improvizavo. Martynas ir Artiomas puikiai klausė ir grojo ritmiškai“, – repeticijos niuansus dėsto Arnas ir priduria, kad disciplina jautėsi ne tik repeticijos, bet ir pasiruošimo koncertui metu. „Labai tvarkingai susinešė instrumentus, važiuom visi kartu kaip tikras ansamblis, turėjom progos pabendrauti. Tai tikrai labai puikūs, muzikalūs ir disciplinuoti žmonės“,

– džiaugiasi Arnas.

Austėja pastebėjo, kad repeticijos pradžioje pasireiškusi orkestro energija išliko iki pat jos pabaigos: „Muzikantai ne tik gebėjo atlikti savo partiją kūrinyje, bet ir drąsiai eksperimentavo su perkusiniais instrumentais. Vyko puiki tarpusavio komunikacija.“

Dalyvaujant veiklose su negalią turinčiais žmonėmis neišvengiamai reikia juos prižiūrinčių darbuotojų paramos ir pagalbos. Jau po pirmos repeticijos Arnas neslėpė pasigėrėjimo visais dienos centre „Šviesa“ dirbančiais žmonėmis: „Ten žmonės daro tikrus dalykus. Būtent tokie žmonės yra labiausiai verti nacionalinių premijų. Esu sužavėtas jų asistavimu, meile negalią turintiems asmenims ir tokiu atviru bendravimu.“

Austėja pasakoja, kad buvo džiugu stebėti, kaip Centro darbuotojai Kristina Aponavičiūtė ir Justinas Narvidas rūpinasi savo auklėtiniais. „Kristina ir Justinas ne tik sudrausmindavo orkestrantus, kad ta energija per Centro stogą neišsiveržtų, bet ir juos visaip skatino bei motyvavo“, – juokiasi Austėja ir priduria, kad svarbi šio orkestro dalis buvo Justinas: „Jo nuoširdumas ir paprastumas koncertų salėje užkrėtė visus.“

Dienos centro „Šviesa“ vykdomas projektas „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ mums padovanojo daug šviesos. Arnas atvirauja, kad jau seniai bebuvo patyręs tiek nuoširdumo ir gėrio, kiek jo gavo dirbdamas su šiuo orkestru, ir jau galvoja apie ateities susitikimus: „Būtų įdomu padirbėti su grafinėmis partitūromis, vaizdinius paversti muzika.“ Jam antrina Austėja: „Galėtume paruošti ilgesnę programą ir padaryti kelis koncertus.“

Pasidalinę mums naujos patirties įspūdžiais važiuojam namo. Austėja niekaip negali pamiršti orkestrantų veidų – to entuziastingo pasitikimo prieš pirmąją repeticiją, atsisveikinimo šypsenų po koncerto – ir sako supratusi, jog bendravime su negalią turinčiais žmonėmis jokių vadovėlinių elgsenos modelių naudoti nereikia: „Tiesiog turi būti savimi, būti nuoširdus, atviras ir empatiškas. Šie žmonės yra lygiai tokia pati visuomenės dalis kaip ir mes.“

Mes dar sugrįšim. Pas jus. Į jūsų šviesą.

Teisė į pagalbą priimant sprendimus

Viktorija Pilibaitienė

Balandžio 18 d. dienos centro „Šviesa“ lankytojai ir darbuotoja Viktorija dalyvavo mokymuose „Sprendimų priėmimas su pagalba“. Juos vedė Natalija iš bendrijos „Viltis“.

Mokymuose kalbėjome apie tai, kad kasdien mes priimame paprastus sprendimus:

- ką ryte rengsimės,
- ką valgysime per pusryčius,
- ką gersime: kavą ar arbatą.

Kiti sprendimai yra sudėtingesni:

- ką naujo norėčiau išmokti,
- kokį darbą norėčiau dirbti,
- kaip man susirasti draugų.

Kai sprendimai sudėtingi, mums gali reikėti pagalbinių, kuris padėtų juos priimti. Svarbu tai, kad pagalbinių turi padėti, o ne priimti sprendimą už žmogų.

Kiekvienas žmogus su negalia turi teisę į pagalbą priimant sprendimus. Apie šią teisę rašoma Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencijos 9 straipsnyje.

Natalija pasakojo, kad projekte „Sprendimų priėmimas su pagalba“ dalyvauja Lietuva ir partneriai iš:

- Lenkijos,
- Šiaurės Makedonijos,
- Graikijos,
- Ispanijos.

Mokymų metu Natalija parodė tris filmukus apie sprendimų priėmimą su pagalba. Taip pat pristatė kompiuterinę programą „Decider“, kuri gali padėti priimti sprendimus.

Lankytojų atsiliepimai:

Miglė: Man visi filmai patiko. Rodė, kaip mergaitė rinkosi, kokią planšetę pirkti.

Jūratė L.: Kalbėjomės apie tai, ką galima pasirinkti: ką apsirengti, ką valgyti. Aš sakiau, kad savarankiškai einu į parduotuvę. Jeigu mama paprašo, nueinu. Mama man surašo ant lapelio, ko reikia, aš parodau pardavėjai, ji pažiūri, ar viską paėmiau.

Irina: Man patiko kinas. Naudojasi kortelėmis.

Ernesta: Man labai patiko sprendimų priėmimo mokymai. Išmokau, kad turiu savo poreikius ir moku jų klausytis, kad turiu savo emocijas ir jas atpažįstu. Man padėjo Viktorija, su ja labai gerai praleidome laiką. Išmokau, kad priėmusi tam tikrus sprendimus (pvz., išsirinkti ryte aprangą į centrą) nuomonės nebekeisiu. Į mokymus buvo atėjusios dvi naujos studentės, kurios mane mokė, kaip priimti tinkamą sprendimą.

Justina: Mokymai apie sprendimus, kaip būti savarankiškai, Žmogaus teisių chartiją man labai patiko. Mes atsakėme į visus klausimus, kurių klausė. Dar patiko ekrane žiūrėti filmukus.





Užsiėmimų tvarkaraštis grupėse visiems suprantama kalba

Šių metų naujovė grupėse – tvarkaraščių lentos, kuriomis įgalinti naudotis patys lankytojai. Jau prabėgo beveik pusė metų nuo to laiko, kai įsigijome pirmąją lentą. Norėjome sužinoti, kaip sekasi jomis naudotis, tad pakalbino anksčiausiai pradėjusių naudotis šiomis tvarkaraščių lentomis grupių lankytojus.

4 grupė

Dalia K.: Ženklus pažįstu visus. Iš vakaro tvarkaraštį sudėliojau kitai dienai. Darbuotojų pasiklausiu, kas kitą dieną ateis, kokių žmonių nebus – tada nuimu korteles. Darbuotojų pagalbos nereikia – pati patikrinu, ar viskas teisingai surašyta. Kartą buvo du užsiėmimai vienu metu užrašyti, tuomet pasakiau darbuotojai ir ji suregulavo tvarkaraštį. Kartais neteisingai būna užrašytas laikas. Man padeda Dainius. Mes abu vienas kitam padedam. Kai būna Aurelijus, jis irgi padeda. Kartais Rūta. Man patinka dėti tvarkaraštį. Labai gerai, kad jis yra, nes ne visi moka skaityti ir nežino, kur jiems eiti į užsiėmimus, o čia pasižiūri – ir viskas aišku.

Jūratė L.: Nepažįstu visų ženklų, tik kai kuriuos, pavyzdžiui, dailę, tekstilę. Kai nesuprantu, pasiklausiu Dalytės. Kitus ženklus

dar reiktų išmokti. Laiko nepažįstu. Man dėti lentą patinka, kartais padedu Dalytei. Reikės paprašyti, kad pamokytų mane kitų ženklų. Aš jaučiuosi savarankiška. Tvarkaraštis man patinka.

Rūta: Pradžioje buvo sunkoka, reikėjo išmokti dėti, korteles pažinti. Tada pasidarė lengva.

Dainius: Dėliojame abu su Dalyte. Draugiškai. Kalbamės abudu, pasitariam.

Aurelijus: Man ši lenta labai patinka, nes galiu pasižiūrėti, koks bus užsiėmimas, kelintą valandą. Darbuotojų galima paklausti, jeigu kas neaišku. Galiu kitam lankytojui pasakyti, kokia veikla jo laukia. Mes tampame savarankiškesni, nes patys ištraukiame dėti tvarkaraštį.



5 grupė

Jūratė R.: Moku lentoje pakeisti savaitės dieną, reikia tik nedidelės pagalbos priminti, į kokį užsiėmimą eiti.

Miglė: Bandau pati stebėti, kokie man bus užsiėmimai, bet dar pasitikslinku paklaususi darbuotojų.

Pavel: Kas rytą padedu draugams lentoje sudėti tos dienos užsiėmimus. Savo tvarkaraštį moku atmintinai.

Juozas P.: Lentoje matau, kad man reikia eiti į sportą, o darbuotojai pasako, kada eiti į muziką.

Irina: Man padeda darbuotojai, dar nelabai suprantu, kokie čia paveikslėliai ir kada reikia eiti į užsiėmimus.

6 grupė

Justina: Man patinka naujovės. Lenta didelė, patogi. Kartais reikia aukštesnio draugo pagalbos, nes nepasiekiu padėti kortelės su užsiėmimo simboliu. Greitai supratau, kaip, kur reikia sudėti korteles. Kai sudedu dienos tvarkaraštį, tai lenta atrodo kaip paveikslas. Kartais padedu Ernestai, o Birutė ir Gabrielė padeda man. Aš savarankiškai galiu teisingai sudėti užsiėmimų tvarkaraštį lentoje.

Birutė: Man tai labai patinka, kad galiu sudėlioti dienos tvarkaraštį ne tik sau, bet ir savo draugams. Kai atsirado grupėje dienos užsiėmimų lenta, tai galvojau, kad bus sunku, kad nesuprasiu. Dabar galiu ir kitiems parodyti, paaiškinti, kaip teisingai sudėti užsiėmimų korteles su paveikslukais.

Gabrielė: Na man labai patinka dėlioti paveikslukus ant lentos. Ne, manęs niekas nenervuoja. Aš žinau, ką reiškia kiekvienas paveikslukas, ir dar valandas pažįstu.

Ernesta: Kai tik grupėje atsirado lenta, tai nenorėjau dėlioti paveikslukų, nes nepažįstų valandų. Tiesiog stebėjau, kaip tai daro mano draugai. Mane pabandyti paskatino, padrąsino darbuotojai ir draugai. Man darbuotojas sako valandų reikšmę kitaip ir tada man aišku, pavyzdžiui, trylikta valanda yra vienas, trys ir nulis nulis. Kartais padarau klaidų, bet pati jas ir ištaisau. Dabar man patinka dėlioti tvarkaraštį lentoje.

Ana: Ai, viskas normaliai. Nelabai patinka, bet sudėliojau tą tvarkaraštį...

Ernesta: Niekas aš čia nesuprantu, nieko nežinau..., man patinka, kad yra mano nuotrauka. Justė man viską pasako, kur ir kada eiti.

Rytis: Tvarkaraštį sudeda mano draugai. Man patinka. Žiūriu ir matau, kokie dienos užsiėmimai manęs laukia.



**Sausio 13, Vasario 16, Kovo 11 Lietuvai ir lietuviams brangios.
Švenčiant Lietuvos laisvę, Šarkai buvo smalsu paklausinėti:
kodėl mylime LIETUVĄ, kas mums yra LAISVĖ?**

Kristina Aponavičiūtė

*Myliu Lietuvą, nes yra
Nepriklausomybės diena. (Martynas)*

*Esu šios šalies pilietis. Mes turime laisvę,
esame nepriklausomi. Didžiuojuosi, kad esu
lietuvis. (Aurelijus)*

Joje gražu, smagu, gera gyventi. (Dainius)

*Gimiau ir gyvenu Lietuvoje – tai mano
gimtinė, čia mano šaknys. (Sigita)*

Aš esu lietuvis ir myliu Lietuvą. (Mantas)

*Lietuva yra mano šalis. Žmonės kovojo už
Lietuvos laisvę. (Karolis)*

Čia gimiau ir augau, čia mano namai. (Olga G.)

*Gimėme čia, tėvų žemėje, gimtinėje, ir dabar gyvename laisvi,
galime pažinti visą pasaulį keliaudami. (Aldona B.)*

Tai Lietuva. (Aistė)

Tai džiaugsmas... (Renata)

Čia nėra karo. (Juozas P. ir Renata)

*Galimybė turėti darbą, namus,
artimuosius, pomėgius. (Audrius P.)*

*Kai žmogus daro, ką nori daryti, ir
niekas to jam nedraudžia, nes jis yra
nuo nieko nepriklausomas, kaip ir
Lietuva. 1991 m. sausio 13 d. žmonės
kovojo už savo Lietuvos laisvę ir mes ją
turime išsaugoti amžinai. (Rita)*

Tai Laisvės alėja. (Vaidotas)

Aš esu laisva. (Rūta)

Sakyti tai, ką noriu. (Paulius)

*Galimybė laisvai kurti, laisvė tikėti,
laikytis savo tradicijų, pažinti pasaulį. (Kristina)*

*Man labai brangi Lietuva, nes čia gimiau
ir augau, man ji svarbi. (Miglė)*

Kai galiu keliauti, kur noriu. (Povilas)

*Galimybė svajoti. Keliauti. Gyventi taip, kaip noriu.
Laisvė – matyti ir žinoti, kad mano šalyje gali
draugiškai gyventi patys įvairiausi žmonės. (Viktorija P.)*



Pavel Vosko dovana

Astė Masiukaitė, keramikos studijos vadovė

Prieš Lietuvos valstybės atkūrimo dienos šventę – Vasario 16-ąją buvome nudžiuginti Pavlo Vosko pieštais Lietuvos signatarų, prezidentų portretais. Šį kartą jų devyni: Steponas Kairys, Stanislovas Narutavičius, Aleksandras Stulginskis, Jonas Vailokaitis, Antanas Smetona, Kazys Grinius, Valdas Adamkus, Dalia Grybauskaitė, Gitanas Nausėda. Povilas šią Lietuvai svarbių politinių veikėjų galeriją žadėjo papildyti visų signatarų portretais.

Atvaizdai piešti paprastu ir spalvotais pieštukais. Priemonės pačios paprasčiausios, bet darbai išpūdingi panašumu į vaizduojamus asmenis, jų charakteringumu ir perteikta emocija.

Dėkui Povelui už šventinį siurprizą ir būsimus visų signatarų portretus!





Pėdsakai

Astė Masiukaitė, keramikos studijos vadovė

Kovo 17 d. dienos centre „Šviesa“ pristatėme jo veikloje jau nebedalyvaujančių Rūtelės Kairytės, Remigijaus Stakausko, Pauliaus Bajarsko, Jolitos Pekevičiūtės, Donato Deksnio, Jovitos Bandzaitės, Miroslovo Pevcevičiaus, Kristinos Dudzinskos, Linutės Lapienytės, Martyno Šimkaus, Dainiaus Sloviko ir Renatos Pesliakaitės molio lipdinių parodą. Jie dėl įvairiausių gyvenimo aplinkybių nebelanko „Šviesos“, bet likę jų darbai ir prisiminimai apie drauge praleistą laiką tebėra gyvi ir džiuginantys. Šių dvylikos autorių kūryba labai individuali, darbai atskleidžia kuriančiųjų poreikių, pomėgių, meninio mąstymo įvairovę.

Mintis surengti parodą „Pėdsakai“ ir prisiminimų apie autorius popietę kilo peržvelgiant jau į trečią dešimtmetį įkopusios keramikos studijos veiklą. Rūtelės lipdyti puodeliai, skulptūrėlės bene ilgaamžiškiausios, nors atrodo tarsi visai šviežiai sukurtos, kaip ir nuotraukose besišypsanti autorė, mūsų atmintyje visad liksianti jauna ir linksma. Tuo džiaugėmės visi, dalindamiesi prisiminimais, šviesiais, mielais, įkvepiančiais. Tą popietę susirinkę

salėje peržvelgėme daugybę skaidrių, menančių įvairiopą minėtų autorių veiklą Centre, atspindinčių jų nuotaikas, primenančių draugystes ir pasiekimus. Kalbėjomės apie kiekvieną kaip apie bičiulį ir kaip apie kūrėją – savitą ir nepakartojamą. Paskutinį akmenėlį į prisiminimų mozaiką įklijo Martyno Šimkaus eilėraščio „Pavasario motyvas“ paskutinės eilutės:

Gyvenimo tas tikslas
Lyg kelrodis žibintas.
Ką veikti ir kur eiti?
Kur tavo kelias tikras?

Šis posmelis su keliais klaustukais per parodos pristatymą buvo skirtas kiekvienam iš mūsų asmeniškai ir kaip žmogui, ir kaip kūrėjui, skatino atidžiau pažvelgti ne tik į bendrakeleivių, bet ir savo nueitą kūrybinį kelią. Neabejoju, kad šilti prisiminimai, gražūs, įdomūs darbai sukėlė daug minčių, pažadino norą džiaugtis, kurti ir dalintis. Tad belieka palinkėti mums visiems šviesių pavasariškų dienų ir įkvėpimų.

Atėjus pavasariui

Aldona Rasa Jankauskienė, dailės studijos vadovė

Sveiki, mieli „Šarkos“ skaitytojai ir draugai!

Bėgant laikui ir keičiantis metų laikams, dailės studijos aplankuose susikaupia nemažai piešinių. Visada kyla noras pasidalinti tuo, kas vyksta, ir papasakoti, kokiomis dailės priemonėmis siekiame rezultatų.

Neseniai lankytojai bandė įvaldyti piešimo tušu ant šlapio popieriaus techniką – taip gimė nedidelio formato grafikos darbų paroda „Žiema Žiema...“ Šaltuku dvelkiančių atvirukų ekspozicija žiemos ir Kalėdų laikotarpiu papuošė mūsų Centro sienas. Tokiu saviraiškos būdu stengėmės sudominti ir jį išbandyti kuo daugiau lankančiųjų dailės studiją. Iš pirmo žvilgsnio šie paveikslėliai atrodo lengvi, nesudėtingi ir neapkrauti detalėmis, bet nebuvo lengva įsisavinti naują techniką. Tačiau kūrybinės pastangos lankytojams suteikė daugiau atlikimo laisvės ir leido atsiskleisti netikėtoms galimybėms. Juodą ir baltą grafikos parodos išraišką papildė šventinis Kalėdinės eglutės spalvingumas ir iliuminacijos.

Pavasarijant tradiciškai mūsų Centro dailės, keramikos ir tekstilės studijų lankytojai buvo pakviesti dalyvauti kasmetiniame jau XXIV regioniniame vaikų ir jaunimo menų festivalyje „Vieversėlis“. Iškilė uždavinys atrinkti keleto lankytojų kūrybos darbus ir parodyti ką nors naujo ir originalaus. Labai gražiai tarpusavyje suderėjo spalvingi Birutės Pocevičiūtės, Justinos Markevičiūtės ir Ernestos Protasovos dailės kūriniai. Nusprendėme eksponuoti šešis spalvotais pieštukais kaligrafiniu kruopštumu atliktus paveikslus. „Vieversėlio“ dalyviai galėjo pasigrožėti spalvingais portretais, figūrinėmis kompozicijomis ir šventiniais gėlių ir Velykų margučių natiurmortais. Po šventės mūsų dalyvių laukė maloni staigmena – diplomų

įteikimas jaukioje kamerinėje aplinkoje. Susėdę prie vaišių stalo kartu su vadovais aptarėme kiekvienos iš dalyvavusiųjų Centro studijų veiklą.

Visai neseniai eksponavome dar vieną įdomią parodą – „Pavasario atspaudai“. Darbų atlikimo technika savaime padiktavo pavadinimą. Šį kartą ėmėmės dar nebandyto paveikslų atlikimo būdo, kai tapoma ne tiesiogiai ant popieriaus, bet piešinys atspaudžiamas nuo ištapyto organinio stiklo. Regis, naujas kūrybos būdas taipogi rado savo nišą tarp idėjų, kurios gimsta savaime eksperimentuojant.

Maloniai visus kviečiame apsilankyti naujoje mūsų Centro lankytojų parodoje „Pavasario atspaudai“. Lauksime gerų atsiliepimų.





Tekstilės studijos pavasarinės parodos

Jūratė Urbonaitė, tekstilės studijos vadovė

Bernardinų bendruomenės centre kovo 5 d. – balandžio 9 d. veikė veltinio ir batikos darbų paroda „Pavasario belaukiant“. Joje savo darbus pristatė 22 dienos centro „Šviesa“ tekstilės studijos lankytojai.

Parodoje pristatyti darbai atlikti vilnos vėlimo šlapiuoju ir kaišymo būdu, taip pat batikos technika. Vilnos vėlimas lavina smulkiąją motoriką, maloniai nuteikia, atpalaiduoja. Batika – sena tekstilės dekoravimo technika, atsiradusi prieš 2000 metų, kildinama iš Javos salos. Darbų šiuo egzotišku būdu kūrimo procesas ilgas, reikalaujantis kruopštumo ir kantrybės. Mūsų Centro lankytojams šios technikos

labai patinka. Čia atsiskleidžia šviesus ir tyras pasaulis, stebinantis spalvų laisve.

Parodos atidarymas buvo neįprastas – dienos centro „Šviesa“ kolektyvui teko virti sriubą visiems parapijos žmonėms. Į ją sudėjome visą savo Centro meilę, draugiškumą ir kulinarinę išmonę. Sriubos valgyti susirinko 150 žmonių! Buvo smagu.

Taip pat noriu pasidžiaugti kita paroda – „Pasvariniai žiedai“. XXIV regioniniame vaikų ir jaunimo menų festivalyje „Vieversėlis“ eksponavome didžiulį vašeliu nertą kilimą. Nėrėjos buvo šešios: Dalia K., Rūta, Irina, Inga, Birutė ir Justina M. Noriu labai padėkoti visoms – padarėme nuostabų kilimą.



Vaikščiodami sodiname medžius!

Norime pasidalinti nauja smagia iniciatyva, kurioje dalyvavo dienos centro „Šviesa“ darbuotojai ir lankytojai. Tai ERGO iššūkis „Apsodinkime Lietuvą!“. Akcijos esmė – kuo daugiau vaikščioti ir skaičiuoti žingsnius programėlėje #Walk15 (tai žingsnių iššūkių platforma, padedanti puoselėti sveikatingumo bei tvarumo vertybes). Vaikštome, vadinasi, nesinaudojame transportu. 10 400 žingsnių – tai 1 km ir 5 virtualūs medžiai – tiek medžių reikėtų, kad būtų atkurtas transporto priemonių sunaudotas deguonis. Iššūkyje dalyvavo net dvi dienos centro „Šviesa“ darbuotojų komandos, kiekvienoje iš jų po 10 žmonių. Šis projektas įkvėpė juos daugiau vaikščioti ir į kompaniją kviestis lankytojus. Labai smagu buvo tai, kad galėjome kartu su lankytojais dalyvauti realiai sodinant medžius Panevėžio rajone.

Dalinamės dalyvavusiųjų akcijoje išpūdžiais:

Aldona B.: Dvi mūsų Centro komandos dalyvavo ERGO iššūkyje „Apsodinkime Lietuvą“, jo metu rinkome žingsnius. I komanda nuėjo 3 511 455 žingsnius, tai yra 2508 kilometrus. Balandžio 12 d. dienos centro „Šviesa“ atstovai vyko į Panevėžio rajoną sodinti pušelių. 5 grupei atstovavo lankytoja Miglė Šimėnaitė ir Aldona Baublytė. Valstybinių miškų urėdijos miškininkai papasakojo, kaip išauginami sodinukai, ir pamokė sodinti pušeles. Miglė buvo atsakinga už pušelės sodinuko įdėjimą į paruoštą duobelę. Jai labai gerai sekėsi. Kartu pasodinome 60 vnt. pušelių. Visai neprailgo kelionė iš Vilniaus į Panevėžį. Stebėjome bundančią gamtą, skrendančias gerves, pievose lakstančias stirnas.

Miglė: Medžius teko sodinti pirmą karą, man labai patiko. Susipažinau su urėdu Petru, pamokė sodinti pušeles. Bandžiau pati kasti duobes, bet labai nelengva buvo tarp šaknų pataikyti, todėl dėjau sodinukus į duobelę – taip buvo lengviau.

Paula: Dalyvavimas kartu su kitais dienos centro „Šviesa“ darbuotojais žingsnių iššūkyje mane paskatino į dienos rutiną įtraukti daug daugiau vaikščiojimo negu įprastai. Motyvavo, jog surinktas tam tikras žingsnių skaičius – tai medelis, daugybė medelių, kuriuos galima bus pasodinti Panevėžio rajone. Džiugu, jog Centras turėjo galimybę kartu su lankytojais suorganizuoti šią išvyką akcijai pasibaigus ir pasodinti „sukaaptus“



sodinukus. Kartu su lankytoja Faustina pasodinome apie šešiasdešimt medelių. Mums pavyko puikiai sutarti – tikrai buvome komanda! Faustina buvo atsakinga už sodinukus – juos atsargiai po vieną ištraukdavo iš daugybės kibire ir įdėdavo į iškastą duobutę. Mums su Faustina tai buvo pirmoji patirtis sodinant medelius. Džiaugiamės, nes darbas buvo smagus ir labai prasmingas.

Audronė: Vaikščiojimas – sveikata! Todėl su džiaugsmu priėmiau iššūkį vienoje iš dienos centro „Šviesa“ komandų ir prisidėjau prie medžių sodinimo. Vaikštau visada, o ypač savaitgaliais su anūkais. Per dieną stengiuosi nueiti 10 000 žingsnių. O kai prisijungiau prie #Walk15 komandos, pagavo azartas, tai kartais pavykdavo nueiti ir 20 000 žingsnių, ir daugiau. Žinau, kad vaikščiojimas mažina kraujospūdį, o kartu šalina cholesterolį, streso hormonus, gerina miegą ir savijautą. Visiems patariu kuo daugiau vaikščioti – juk tai nieko nekainuoja, o nauda didžiulė.

Alina: Buvo smagu dalyvauti tokia iššūkyje. Draugiškos varžytuvės padėjo daugiau judėti, dažniau išeiti pasivaikščioti po apylinkes. Tikiuosi, tai ne paskutinis komandos iššūkis.

Vakhtangi: Last month we had a walking challenge and we competed against each other. Who would have more steps I was in second place at the end of the month so because of that we went to Panevezys and planted lots

of new trees and we also took our visitors and everyone was happy with that. With all this, we helped ourselves to be more active and have a more sporty life, and we helped nature to be more alive and Lithuania to be greener. I am happy to participate in this challenge and contribute to everything.

Iš anglų kalbos išvertė Indrė:

Praėjusį mėnesį dalyvavome ėjimo iššūkyje ir varžėmės, kas surinks daugiau žingsnių. Mėnesio pabaigoje buvau antroje vietoje, todėl vykau su kitais Centro atstovais į Panevėžį – ten pasodinome daug medžių. Kartu vyko ir lankytojai. Visi labai džiaugėmės kelione. Tai paskatino mus būti aktyvesnius ir daugiau sportuoti, kad gamta būtų gyvesnė, o Lietuva – žalesnė. Džiaugiuosi, kad galėjau dalyvauti šiame iššūkyje ir prisidėti kuriant geresnę aplinką.

Danutė: Buvo smagu įprasminti kasdieninį ėjimą į darbą. Tai nebuvo ėjimas iš pareigos, ėjau siekdama, kad būtų daugiau medžių. Atsirado motyvacija rinkti žingsnius ir alternatyva važiavimui autobusu. Net per pietų pertrauką su kita nuotaika eidavome su Kristina pasivaikščioti, kiekvienas žingsnis krisdavo į #Walk15 taupyklę. Kas vakarą pasitikrinusi, kiek nužingsniavau, pajusdavau pasididžiavimą, kad esu šaunuolė – medžių daugintoja. Ėjimą paverčiau žaidimu ir smagus lenktyniavimas susipynė su kovingu pergalės siekimu. Gaila, kad per vėlai prisijungiau ir mums nepavyko prisivyti pirmosios mūsų centro komandos, nors azartas ir noras buvo didelis.

Jolita: Aš taip pat noriu pasidžiaugti, kad šis ėjimas suvienijo ne tik Lietuvėlę, bet svarbiausia – mūsų kolektyvą. Lengva konkurencija – pralenkti kolegas/es skatino daugiau vaikščioti, atsisakyti automobilio. Nors prisipažinsiu – didelis noras surinkti kuo daugiau žingsnių tiek tiek ir erzino, nes net ėjimas į tualetą reikalavo telefono rankos ☺.

Toma: Džiugu, kad pasiūlius kolegoms dalyvauti žingsnių iššūkyje „Apsodinkime Lietuvą“, atsirado daug norinčių ir teko suburti net dvi Centro komandas po 10 darbuotojų. Iššūkis labai motyvavo daugiau judėti, vaikščioti, nes norėjosi kuo daugiau žingsnių surinkti. Mano dienos rekordas buvo net 26 435 žingsniai. Iššūkiui pasibaigus, smagiai kartu su Centro lankytojais važiavome į Panevėžio rajoną sodinti pušaičių. Darbuotojai su lankytojais susibūrė į mini komandas ir kartu sodino medelius. Kai kuriems tai buvo nauja patirtis. Labai džiaugiuosi kolegų įsitraukimu į šį sumanymą. Ir tikrai – tai ne paskutinis mūsų žingsniavimas kartu.

Edukacijos kitaip

Inga Damažekaitė, Ramunė Storastaitė

Norime pasidžiaugti ir padėkoti, kad buvome pakviesti į projektą „Savas muziejus“ ir turėjome galimybę dalyvauti nemokamuose edukaciniuose užsiėmimuose „Formų pasaulyje“ ir „Per tamsą į šviesą“. Jie skirti įvairaus amžiaus intelekto ir fizinę negalias turintiesiems.

Edukaciniai užsiėmimai vyko Radvilų rūmuose. Kiekvienas buvo ypatingas tema, pojūčiais, naujomis patirtimis. Nustebino ir sužavėjo darbuotojai – jie šiltai mus pasitiko, sudomino ir įtraukė mūsų lankytojus į edukacinius užsiėmimus. Lankytojai buvo itin atidūs, aktyvūs ir noriai dalyvavo.

Edukacijos „Formų pasaulyje“ metu lankytojai buvo supažindinti su skirtingomis geometrinėmis formomis. Pasirodo, jų yra tiek daug ir tiek skirtingų: kvadratai, apskritimai, trikampiai... smailūs, švelnūs... Edukatoriai kvietė pastebėti ir atrasti paveiksluose įvairias geometrines formas ir spalvas. Lankytojai bandė pamatyti ir pasakyti, kokias formas pamatė. Buvo įdomu, nes visi turėjo galimybę ramiai, neskubėdami žiūrėti ir pamatyti paveikslus kitaip... Įvardinę paveiksluose pamatytas formas, spalvas lankytojai, pasitelkę įvairias medžiagas, iš geometrinių formų kūrė individualų paveikslą. Buvo įdomu ir nuotaikinga.

Antras susitikimas – edukacija „Per tamsą į šviesą“ – buvo tiesiog išpūdingas. Lankytojai pamatė Emilijos Škarnutytės didžiulio formato audiovizualinę instaliaciją „Švytintys kambariai“. Pradžią buvo intriguojanti. Prieš patekdami į didelę tamsią salę lankytojai kartu su edukatore Daiva „darė“ triukšmą, t. y. su medinėmis lazdelėmis mušė per plastikinius indus. Ir niekas neišsigando tokio triukšmo. Tuomet kiekvienas gavo po

šviečiantį prožektorių, kad galėtų pasišviesti kelią į salę. Didelė salė ir ekranas, tamsa, patogūs krėslai, kuriuose galima ne tik sėdėti, bet ir atsigulti. Ir dar kitoks filmas pasitiko lankytojus... Viskas buvo kitaip nei kino teatre. Nėrėme į apleisto miesto, kuriame gyvena undinė, istoriją. Keisti vaizdai, keisti garsai..., bet keliauti, suprasti ir pajusti emocijas mums padėjo edukatorė Daiva. O paskui – kūrybinė užduotis. Pradžioje lankytojai sukūrė tamsų paveikslą, o vėliau jį šviesino spalvomis, kad atsirastų lengvumo ir ramybės pojūtis.

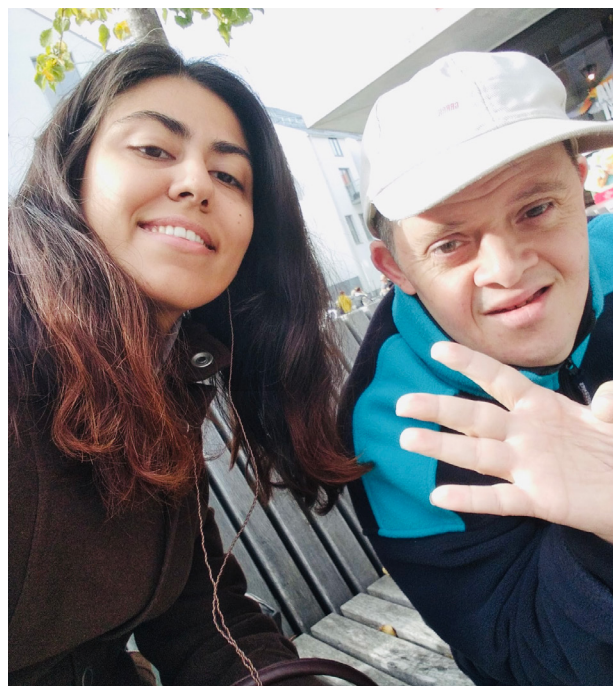
Su nekantrumu laukiame dar vieno edukacinio užsiėmimo – „Išvyka prie jūros“. Savo išpūdziais pasidalinsime kitame „Šarkos“ numeryje.



Mano metai „Šviesoje“

Damla Akcay

Prieš metus atvykau į Lietuvą savanoriauti dienos centre „Šviesa“. Anksčiau beveik nebuvau susidūrusi su žmonėmis su intelekto negalia. Esu dalyvavusi projekte, į kurį buvo įtraukti autizmo spektro sutrikimų turintys asmenys, bet tai buvo trumpas projektas ir neturėjau galimybės praleisti daugiau laiko su jais. Apie Lietuvą prieš tai žinojau taip pat labai mažai. Šios visos naujos patirtys buvo jaudinančios, atveriančios akis. „Šviesoje“ supratau, kad leisti laiką su lankytojais, jiems asistuoti gali būti labai gera ir smagu. Drauge su jais užsiėmiau įvairiomis veiklomis: dalyvavau keliuose teatro grupės renginiuose; žaisdavau stalo futbolą su Genadijumi; mezgiau drauge su Dalia; eidavome pasivaikščioti į Kūdrų parką; mokiau lankytojus anglų kalbos. Pabaigusi savanorystę tapau empatiškesnė ir atviresnė. Ačiū jums visiems, kas leidote laiką drauge su manimi ir mane palaikėte.



Mokytis anglų kalbos – smagu!

Damla Akcay

Mieli lankytojai, lanke mano anglų kalbos pamokėles,

kai pradėjau savanoriauti Centre, negalvojau, kad organizuosiu anglų kalbos pamokėles ir kad kartu patirsime daug smagių akimirkų. Universitete Turkijoje baigiau anglų kalbos studijas. Esu laiminga, kad savo gebėjimais ir įgytomis žiniomis galėjau pasidalinti su jumis. Mačiau, kad laukiate antradienių, kai galėsime susitikti ir išmokti dar vieną žodį angliškai. Buvo labai smagu matyti, kaip stengiatės mokydami kalbos. Visi esate šaunuoliai! Dėkoju už laiką, praleistą drauge.

Lankytojų išpūdžiai:

Valdemaras: Anglų pamokėlėse išmokau visko po truputį. Mokiausi spalvų, maisto pavadinimus, taip pat pasakyti, ką mėgstu veikti. Man patiko.

Povilas: Dirbu „Pirmame blyne“. Kartais ateina užsieniečių. Kiti darbuotojai ten pakalba, o aš daugiau prie indų plovimo būnu. Meniu ten vienas

lietuviškai, vienas angliškai. Angliškai suprantu daug, o pasakyti sunku. Pamokos pas Damlą visai patiko.

Dalia K.: Labai įdomu buvo. Damla daug mums padėjo. Anglų kalbą mokyti sekėsi po truputį. Grupėje bandydavome susikalbėti naudodamiesi lietuvių-anglų kalbų žodynais. Per pamokas šiek tiek pasišnekėdavome. Pradžioje mokėmės tik žodžius, tarimą. Nesinori Damlas išleisti namo: kai pripranti prie žmogaus, norisi, kad jis pasiliktų.

Miglė: Patiko su Damla mokyti anglų kalbos. Geriausiai įsiminiau žodžius „Hello“, „Good morning“. Sunkiau sekėsi angliškai skaičiuoti, bet pramokau. Norėčiau ir toliau tęsti pamokas.

Justina M.: Man patiko anglų kalbos pamokėles su Damla. Gaila, kad jau baigėsi. Išmokau angliškai pasisveikinti ir suskaičiuoti iki dvidešimt. Naudojome įvairius simbolius, jie padėjo mokantis. Mokymasis manęs nevargino. Norėčiau tęsti.

Vilniaus kolegijos kosmetologijos specialybės studentų įspūdžiai

Grožis ir mokėjimas pasirūpinti savimi visada rūpėjo Centro merginoms, tad labai apsidžiaugėme pasiūlymu apsilankyti pas Vilniaus kolegijos kosmetologijos specialybės studentes. Su skaitytojais jos pasidalino, kas gi vyko per tris užsiėmimus ir kuo svarbūs buvo šie susitikimai pačioms studentėms.

Kovo 23 d. susitikimo tema – nagų priežiūra

Per savo studijas jau mokėmės atlikti manikiūrą ir pedikiūrą, tad įgytas žinias perdavėme Centro merginoms. Joms davėme užduotį – palakuoti rankų nagus. Tai padaryti reikėjo taisyklingai ir gražiai. Juk ir mums mokantis keliamas toks tikslas. Esame patenkintos tuo, kaip viskas vyko. Buvo smagu dalintis savo žiniomis ir atrodė, kad dalyvės buvo susidomėjusios.

Balandžio 6 d. susitikimo tema – veido odos priežiūra ir savimasažas

Su teorine medžiaga, kaip prižiūrėti odą, kokias priemones naudoti, supažindinome skaidrėse, rodydamos ant manekenų pamokėme, kaip daryti savimasažą, padėjome joms pačioms atlikti savimasažą pagal masažines linijas, paskaitos pabaigoje uždavėme trumpus lengvus klausimus tam, kad įtvirtintų informaciją. Šios paprastos užduotys labai tiko Centro lankytojoms, Jos norėjo sužinoti, kaip tinkamai prižiūrėti odą, o juk tai aktualu kiekvienam žmogui.

Balandžio 20 d. susitikimo tema – rankų masažas

Trumpai informaciją pristatėme skaidrėse, parodėme masažą, o paskui dalyvės bandė jį atlikti viena kitai. Rankų masažas veikia atpalaiduojančiai, todėl Centro lankytojos galėjo atsipalaiduoti, o pasimokiusios galės daryti rankų masažą viena kitai.

Studentėms buvo užduotas klausimas: *Ar norėtumėte dar susitikti su Centro lankytojais? Jei taip, ką darytumėte kitaip?*

Keli jų atsakymai:

Taip, norėčiau vėl susitikti su Centro lankytojais, nes tai – nauja smagi patirtis. Gera dalintis savo turima informacija su kitais. Ateityje pasirinkčiau kitą susitikimo temą arba tik praktinę veiklą (pvz., manikiūrą), nes taip įdomiau, nei klausyt tik teorijos, o paskui atlikti užduotis.

Nesu tikra, ar norėčiau.

Norėčiau. Kitam susitikimui būtų smagu sugalvoti įdomesnių veiklų, praktinių užsiėmimų. Galbūt būtų įmanoma Centro lankytojus pasikviesti pasimėgauti veido procedūromis, masažais.

Norėčiau. Manau, kad kito susitikimo metu dar laisviau bendraučiau su lankytojomis ir įtraukčiau daugiau įvairių veiklų, kurias atliktume grupelėje.

Tikrai pakartočiau tokius susitikimus dar kelis kartus. Manau, kitą kartą tokio jaudulio ar baimės nebebūtų, žinočiau, ko tikėtis. Ką daryčiau kitaip: tai dar daugiau bendraučiau su jais nuo pat pradžių, kad jiems būtų smagiau ir jaukiau. Sugalvočiau daugiau praktinių dalykų, kurie jiems patiktų: tiek su plaukais, tiek su makiažu ar net veido masažu. Tačiau toks susitikimas truktų žymiai ilgiau ir tikrai reiktų, kad būtų mažiau žmonių. Ši praktika man tikrai buvo smagi ir naudinga.

Šarka nori pasveikinti lankytojus ir darbuotojus, šiuo laikotarpiu šventusius jubiliejus



Nataljai Matuizienei sausį suėjo 60

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Kiekvieni metai, kiekvienas mėnuo, kiekviena savaitė ir diena atneša naujų potyrių, naujų žmonių, naujų pojūčių. Jaučiu, kad vis augu, stebiu pasaulį, o jis stebi ir priima mane.

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

Mano įsimintiniausios gyvenimo akimirkos – dalis mano asmeninio gyvenimo. Dėl jų gyvenimas tapo pilnesnis. Pirmasis susitikimas su būsimu vyru, pirmieji pasimatymai, pirmos savarankiškos išvykos, vaikų atsiradimas mūsų gyvenime. Gyvenimas pilnas mielų prisiminimų

ir kasmet jį stengiuosi papildyti naujais.

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

Supratau, kad ir artimiausi draugai išduoda, į akis viena kalba, už akių smeigia. Norėčiau išmokti labiau rūpintis savimi.

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

Manau, kad šiame etape esu pasiekusi tai, ką galėjau, dabar svajoju apie keliones, ramias dienas, artimųjų ratą šalia.

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

Mano vyras.

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

Esu laiminga, mano gyvenimas pilnas įvairiausių nuotykių, potyrių, iššūkių, kurie mane sustiprino.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Mano šeimos ir artimųjų sveikata ir gerovė.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

Didžiausią džiaugsmą teikia tai, kas man brangiausia – šeima.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Linkiu, kad Šarka ir jos skaitytojai iš kiekvienos dienos pasisemtų naudos. Juk vakare nuėję miegoti nežinome, ką atneš rytojus. Džiaukimės šiandiena, branginkime save ir savo artimuosius.



Rimos Ratikienės 60-ties metų jubiliejus

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi puikiai. Tikrai nesitiki, kad trečią kartą švenčiu dvidešimtmetį.

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

Sunku pasakyti, kuri gyvenimo akimirka įsimintiniausia, jų daug. O gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia prisiminti, tai studentiški metai.

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

Daug svarbių pamokų esu gavusi. Mokyti man labai patinka, nors buvo ir neišmoktų

pamokų...

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

Dar begalė dalykų, kuriuos noriu patirti, pamatyti, išbandyti. Svarbu, kad sveikata leistų ir laiko nepritrūktų.

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

Tėvai. Jų išmintis, meilė, pasiaukojimas neįkainuojami.

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

Manau, kad nieko nekeisčiau.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Svarbiausia pačios ir man brangių žmonių sveikata.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

Kiekviena išaušusi nauja diena, nes ji kaip dar neišpakuota dovana, o ją išvyniojusi visada rasi kokią nors staigmeną.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Kūrybiškumo, įdomių temų, dažniau ją išleisti ir didesnio tiražo, o skaitytojams – malonaus skaitymo.



Laima Galaburdienė balandžio mėnesį šventė 60-metį

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Nepajutau didesnio skirtumo nuo vakar, užvakar ar kitų dienų.

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

Akimirkos – tai trijų vaikų gimimai, o tarpsnis – studijų laikas.

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

Vis dar mokausi neskubėti, pagalvoti, o tada sakyti.

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

Norėčiau važinėti motociklu!

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

Mano Tėvukas.

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

Visiškai nieko nekeisčiau.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Be abejonės, šeima.

8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

Džiaugiuosi savo anūku, kad galiu dalyvauti, būti jam augant...

9. Ko palinkėtumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Gebėti džiaugtis kiekviena, kad ir niūresne diena, sutiktais žmonėmis, nuveiktais darbais.



Sušių receptas

Sušis yra Japonų tradicinis patiekalas.

Šį patiekalą gaminti pasiūlė Ernesta.

Gaminome su 3 grupe mokomojoje virtuvėje.

Mums pavyko puikiai!

Tikimės, kad ir jūs pabandykite pasigaminti sušių!

Tekstą į lengvai suprantamą kalbą vertė Jurgita Šidlauskienė.

Tekstas išbandytas dienos centre "Šviesa", Vilnius.

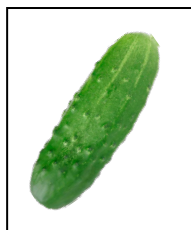
Jums reikės šių maisto produktų:



sušių ryžių



krabų lazdelių



žalio agurko



dumblių lapų



sojų padažo



vasabi krienų



sūdytos lašišos

Jums reikės šių priemonių (daiktų):



bambukinio kilimėlio



peilio, šaukšto, šaukštelio



puodo

Kaip gaminti sušius



Paruošiame ryžius:

- 2 stiklines ryžių nuplauname po bėgančiu vandeniu;
- paliekame ryžius 30 minučių, kad nudžiūtų;
- dedame ryžius į puodą;
- ant ryžių užpilame 4 stiklines šalto vandens;
- įberiamė pusę šaukšteli druskos;
- 15 minučių verdame ant stiprios ugnies;
- po 15 minučių sumažiname ugnį ir verdame dar 15 minučių;
- paliekame ryžius atšalt.



Ant specialaus bambukinio kilimėlio dedame dumblių lapą.



Ant dumblių lapo šaukštu dedame ryžius:

- ryžius dedame plonu sluoksniu;
- vieno krašto neuždengiame ryžiais (taip, kaip parodyta nuotraukoje).



Ant ryžių dedame juostelėmis supjaustytą:

- lašišą;
- agurką;
- krabų lazdeles.



Vyniojame:

- prieš vyniodami, dumblių lapo kraštą sudrėkiname vandeniu;
- kilimėliu tvirtai vyniojame sušį;
- vyniojame į priekį, link tos pusės, kurią palikome neuždengtą ryžiais.



Sušį peiliu supjaustome gabaliukais.

Valgydami mirkome

gabaliukus į sojos padažą.

Uždedame truputį vasabi krienų.

Skanaus!

Rekomendacijos keisti mitybos taisykles

Jolita Milkevičiūtė, dietistė

Vasarai artėjant ir norint pasitikti šiltus orus šiek tiek lengvesniems reikia ne badauti, bet tiesiog keisti mitybos taisykles. O ir neseniai atliktas pasaulinis mitybos įpročių tyrimas rodo, kad dauguma žmonių mieliau renkasi laikytis sveikos mitybos taisyklių, nei badauti ar laikytis griežtų dietų. Tad ir mes tikrai nebadausime, o laikysimės sveikesnės mitybos, valgysime daugiau šviežių, troškintų daržovių, taip pat vieną kartą per savaitę bus vegetarinė diena, tai yra be mėsos. Tačiau būtinųjų medžiagų mūsų organizmui tikrai netrūks, nes mėsos baltymus keisime į ankštines daržoves.

Ankštinės daržovės naudojamos maistui nuo neatmenamų laikų. Jos, ypač lęšiai, pupelės, žirniai, pupos ar sojos pupelės,

turi be galo daug naudos mūsų organizmui. Šiuose ankštiniuose gausu mums reikalingų baltymų, B grupės vitaminų, kalio, geležies, kalcio, magnio. Be viso to, ankštiniuose gausu skaidulinių medžiagų.

Pasidalinsiu lankytojų pamėgto pupelių ir daržovių troškinio, kuris jau yra įtrauktas į dienos centro „Šviesa“ valgiaraštį, sudedamosiomis dalimis. Naudojame baltąsias pupeles, žirnius, baklažanus, paprikas, pievagrybius, morkytes, svogūnus. Nepamirštame į troškinį įdėti ir sveikuolių česnakų, kurie suteikia puikų aromatą.

SKANAUS!

