

Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 88

2023 m.

gegužė–liepa



Brangūs „Šarkos“ skaitytojai ir brangios skaitytojos!

Ši Šarka dalinasi gegužės, birželio ir liepos mėnesiais patirtais įspūdžiais, vasaros gūsiu įskriejusiais po dienos centro „Šviesa“ įvairiausių renginių, kelionių, netikėtų vizitų, atvėrusiais vasarai ir išsiilgtoms atostogoms vartus. Jaučiamės labai laimingi ir

dėkingi bendruomenės nariams už šį pusmetį patirtą palaikymą, bendradarbiavimą, sutelktumą, supratimą ir atvirumą pokyčiams, iššūkiams, bendrystei.

Linkime smagaus skaitymo! Ir gražių atostogų atostogaujantiems!.

Sigita Narauskaitė

Kaip Lietuvos ir Lenkijos pirmųjų ponių vizitui ruošėmės

Direktorė Jūratė



Vieną dieną sulaukiau netikėto Lietuvos Respublikos Prezidento patarėjos Vaidos skambučio. Ji domėjosi mūsų projektu „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“. Klausinėjo apie mūsų dirbtuvėse gaminamas lengvai suprantamos kalbos knygas, lankytojų stovyklas. Man pasidomėjus, kodėl patarėją sudomino šis projektas, atsakymas privertė rimtai susiklusti (kaip liaudies išmintis sako, *visos blusos apmirė*) – projektu domisi Lietuvos pirmoji ponia Diana Nausėdienė. Dėliojama Lietuvoje viešėsiančios Lenkijos pirmosios ponios Agatos Kornhauser-Dudos vizito programa. Iš štai šio vizito šviesoje mūsų projektas pražydo pačiomis vaikiausiomis dviejų tautų draugystės spalvomis – juk šias nuostabių nuostabiausias komunikacijos knygas gaminame kartu su partneriais Lenkijoje.

Prasidėjo pasiruošimo vizitui darbų kadrilis. Keletą kartų apsilankė Lietuvos ir Lenkijos prezidentūrų protokolo skyrių darbuotojai, Lenkijos pirmosios ponios biuro darbuotojai, daug derinimo pokalbių vyko su vizito vadove Agne iš Užsienio reikalų ministerijos. Nuodugniai derinome kiekvieną vizito detalę. „Šviesoje“ darbas irgi virte virė: minutės tikslumu aprašėme ir surepetavome vizito scenarijų, teatro trupė žaibiškai transformavo spektaklio „Valdovo sapnas“ atlikimą tik scenoje, sudėliojome bendros nuotraukos architektūrą, akylai saugojome automobilių aikštelę ir t. t.

Ir štai išaušo liepos 5-oji – vizito diena. Ilga ji buvo, nes vizitas turėjo įvykti tik 16 valandą. Po pietų pasirodė pirmieji svarbaus vizito ženklai: 14 val. prie Centro atvyko policijos ekipažas, po valandos – Vadovybės apsaugos tarnybos dar-



Nuotrauka iš Lietuvos Respublikos
Prezidento Kanceliarija svetainės

buotojai – jie patikrino visas patalpas, kuriose numatytas ponių apsilankymas, ir net gėlių puokštes ☺ Niekio įtartino nerado. Ir pagaliau 16.00 – ilgai laukta žinia: ponios atvyksta. Mes trise: aš (direktorė Jūratė), Olga (pasipuošusi nuostabia vyšivanka) ir Ernesta (gražia balta suknele) su nuostabiomis puokštėmis (ačiū savanorei Ingai už jas) pasitikome garbingas viešnius. Nuo pat pirmosios susitikimo minutės jos visą „Šviesos“ bendruomenę sužavėjo savo nuoširdumu, betarpiškumu, mūsų srities išmanymu.

Vizitas prasidėjo apsilankymu komunikacijos knygų dirbtuvėje. Čia nekantriai ponių laukė Jūratė L., Irina ir Dainius. Apie šių dirbtuvių veiklą pasakojo Jurgita, Viktorija ir Paula. Darbuotojos labai profesionaliai papasakojo apie mūsų šauniąsias komunikacijos knygas, lankytojai praktiškai parodė, kokias gamybos operacijas atlieka. Galėčiau apie tai rašyti ir rašyti, tačiau susitikimo dvasią geriausiai atspindi nuotraukos. Pažiūrėkite... kokie sužavėti veidai!

Toliau keliavome į Keramikos studiją, kur mūsų Centro meninę veiklą pristatė studijos vadovė Astė, lankytojai Povilas, Martynas K. ir Inga. Iš karto mūsų mielos viešnios negalėjo patikėti, kad studijoje esančius keramikos darbus sukūrė jos lankytojai. „Kokios išraiškingos skulptūros, kokie originalūs darbai“, – žavėjosi pirmosios ponios. Tiek Astė, tiek lankytojai

buvo tiesiog užpilti klausimais, į kuriuos nebuvo sunku atsakyti – juk Keramikos studija gyvuoja jau 25 metus – stulbinantis įdirbis. Vėlgi nuotraukos jums viską papasakos geriau.

Svarbiausias vizito akcentas – pirmųjų ponių susitikimas su Centro bendruomene. Susitikimą teko garbė pradėti man – direktorei Jūratei. Savo įžanginiame pasisakyme pabrėžiau, kad mūsų draugystė su kolegomis Lenkijoje Centro evoliucijai padarė tikrai didelę įtaką. Per 30 savo veikos metų turėjome daug naudingų susitikimų, vizitų, kelionių. Labai šiltą ir jautrią kalbą Centro bendruomenei tarė Lietuvos pirmoji ponia Diana Nausėdienė, akcentavusi mūsų darbo prasmę ir svarbą.

Svarbiausias viešnius pakvietėme pažiūrėti Teatro terapijos trupės spektaklį VALDOVO SAPNAS. Spektaklyje Krivio Krivaičio vaidmenį suvaidinti sutiko buvęs mūsų lankytojas Martynas Šimkus. Ačiū Jam. Brangios Teatro studijos vadovės Silvijos dėka spektaklis nukėlė žiūrovus į didžiojo kunigaikščio Gedimino laikus. Tai puikios teatro trupės aktorių nuopelnas.

Lenkijos pirmoji ponia Agata Duda savo sveikinimo kalboje išreiškė susižavėjimą spektakliu ir kitais lankytojų pasiekimais. Ji pasižiaugė stipria Centro bendruomene, įgalintais lankytojais, profesionaliais darbuotojais. 100 procentų su pirmąja ponia sutinku. Gavome asmenišką kvietimą kreiptis į Lenkijos Respu-

SVEČIAI



Nuotraukos iš Oficialios Lenkijos Respublikos Prezidento interneto svetainės

blikos prezidentūros pirmosios ponios biurą dėl gilesnio bendradarbiavimo, visavertiškai įgalinant asmenis su intelekto negalia. Neturiu to pamiršti.

Kaip ir tradiciškai, vizitas baigėsi bendra nuotrauka. Vizitą lydėję protokolo atstovai net nustebo, kaip greitai visi sustojo nuotraukai, nebuvo jokio stumdymosi, nesusipratimų. Nesigyrėme, kad sustojimą repetavome kelis kartus, kad kiekvieną lankytoją lydėjo konkretus darbuotojas, kad nuotraukos architektūrai buvo paruoštas atskiras aprašas. Vizitas labai simboliškai pasibaigė Lenkijos pirmosios po-

nios ir mūsų Valdemaro pokalbiu lenkų kalba. Jau Poniai nueinant Valdemaras šūktelėjo: „Nepergyvenkite dėl manęs, man čia viskas gerai!“ Puikiausias vizito REZIUMĖ. Ponia išvyko sužavėtos, palikusios valgomų ir nevalgomų dovanų, kurios tikrai bus panaudotos pagal paskirtį.

Viskas pavyko puikiai. Bet už šio PUIKIAI stovi begalinis mūsų bendruomenės narių darbas. Nuoširdžiai dėkoju visiems ir Kiekvienam. Liko gražūs prisiminimai, kuriuos mena įspūdingos nuotraukos. Kažin, kokie svečiai mus aplankys ateity?..

Lenkų vizitas Lietuvoje

Jurgita Šidlauskienė



Gegužės 30–31 dienomis dienos centre „Šviesa“ lankėsi svečiai iš Lenkijos.

Dienos centro „Šviesa“ partneriai – fondas „Dom Autysty“ (*Fundacja Dom Autysty*) Lietuvoje lankėsi vykstant projektui „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“, kuriame vieni iš kitų semiamės gerosios patirties alternatyvios komunikacijos ir lengvai suprantamos kalbos srityse, t. y. tobuliname bendravimą su intelekto negalią ir autizmo spektrą turinčiais asmenimis.

Svečius pasitikome su lietuviškomis tradicijomis ir lenkiška muzika. Visi kartu linksmai ir turiningai praleidome dieną:

- svečiams parodėme Centre vykdomas veiklas ir plačiau apie jas papasakojome;
- gaminome tradicinį lietuvišką patiekalą – kugelį ir juo vaišinome svečius;
- kartu piešėme draugystės medį;
- dieną baigėme dienos centro „Šviesa“ teatro trupės spektakliu „Dykumos balsai“.

Antrą vizito dieną svečiams iš Lenkijos pristatėme savo šalį ir visi kartu vyko į ekskursiją po Vilnių. Centro lankytojai parodė

savo mėgstamiausias lankytinas Vilniaus miesto vietas.

Fondo „Dom Autysty“ komanda papasakojo apie savo šalį – Lenkiją. Sužinojome daug įdomių dalykų apie Lenkijos miestą Poznanę.

Atsisveikindami padėkojome vieni kitiems už bendrystę ir pasidžiaugėme, kad projekto „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ bendros veiklos dienos centro „Šviesa“ ir fondo „Dom Autysty“ lankytojams bei darbuotojams suteikė galimybę:

- keliauti;
- pažinti kitą šalį;
- pasisemti gerosios patirties;
- išmokti naujų dalykų.

Kelionės ir išvykos – šio projekto dalis, naudojama kaip motyvacinė priemonė už dalyvavimą ir įsitraukimą į PECS komunikacijos knygų gaminimo dirbtuves.

Per metus Lenkijoje ir Lietuvoje įkurtose dirbtuvėse bus pagaminta 300 komunikacijos knygų. Jos dalinamos organizacijoms, kuriose lankosi arba gali lankytis intelekto negalią turintys asmenys.

Po atsakingų darbų – truputis poilsio ir pramogų

Dienos centre „Šviesa“ vykdydami projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“, nuo rugsėjo mėnesio lankytojai su darbuotojais dirbtuvėse įtemptai ir atsakingai gamino komunikacijos knygas ir jas dovanojo įvairioms organizacijoms iš visos Lietuvos.

Už prasmingą darbą kuriant be galo svarbų produktą mūsų visuomenei tariam nuoširdų AČIŪ Centro lankytojams ir darbuotojams.

Projektas buvo finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų.

Kad prasmingiems darbams nepritrūktumėme motyvacijos, projekto metu buvo suplanuotos 3 lankytojų savarankiškumo ugdymo išvykos / stovyklos į Šiaulius, Druskininkus ir Nidą.

Dalinamės išpūdžiais po išvykų.

Išvyka į Šiaulius

Išpūdžiais dalinasi Ona Zaviackienė

Pirmąkart vykau į darbo išvyką su nakvyne, tad truputį nerimavau, kaip seksis, ko tikėtis. Į Šiaulius vykome devynių žmonių komanda: keturi darbuotojai (Inga, Onutė, Ramunė, Laima) ir penki lankytojai (Justina, Ernesta, Gabrielė, Renata ir Pavel V.).

Keliavome traukiniu. Šiauliuose praleidome dvi puikias dienas. Praėjome pagrindinę šio miesto gatvę – alėją, aplankėme įžymiąją Geležinę Lapę, pamatėme saulės laikrodį. Turėjome dvi įdomias edukacijas. Pirmoji buvo senojoje vaistinėje „Vaistažolė“. Jos vadovė, nuostabi moteris, su didžiule meile ir aistra pasakojo mums apie vaistinę, rodė senus receptus ir vaistų buteliukus, vaišino „jaunystės eliksyrą“, aprodė apatiniam aukšte įkurtą muziejų. Degustavome įvairius aliejus, vaistažolių arbatas. Sužinojome visą kremo gaminimo eigą, patys jį gaminome ir dar parsivežėme dovanų namo.

Antrą dieną edukacija buvo Fotografijos muziejuje. Vėl turėjome nuostabią edukatorę, kuri mus supažindino su muziejaus istorija, pamatėme senus fotoaparatus, aplankėme parodą, lipome ant stogo. Turėjome ir praktinių užduočių, kurias lankytojai labai mielai darė.



Nakvynei apsistojome viešbutyje. Truputį paklaidžiojome, kol jį suradome, bet kaipgi kelionė be nuotykių. Buvo įdomu stebėti, kaip mūsų lankytojai registruojasi į viešbutį, raito savo parašus, ima raktus. Kambariuose gyvenome po du, tik Povilas turėjo savo asmeninius aptamentus. Merginos pačios įsikūrė kambariuose, pasirūpino savo higiena. Reikėjo minimalios



darbuotojų pagalbos, o kartais tik palaikymo ar patvirtinimo, jog viskas sekasi gerai.

Valgėme kavinėse ir restoranuose. Lankytojai patys rinkosi patiekalus. Bet ne viskas buvo taip paprasta, ypač kai viešbutyje pusryčiams buvo vadinamasis švediškasis stalas. Juk nelengva išsirinkti iš tokios gausos ir įsivertinti, kiek to maisto reikia.

Buvo ir rūpestėlių. Mūsų lankytoja Justina jau kelionės pradžioje pasijuto prastai. Atsirado sloga, vakarop pakilo temperatūra. Buvome sunerimę, bet turėjome vaistų, tai kitą dieną Justinai pagerėjo.

Namo kelionė truputį prailgo dėl kelio remonto darbų, tai grįžome pavargę, bet pilni gerų įspūdžių ir laimingi.

Lankytojų įspūdžiai:

Ernesta: *Laukiau kelionės. Man patiko gaminti kremą, ragauti aliejus, lankyti muziejus, daryti atvirukus. Labai skaniai davė valgyti. Buvo linksma, buvome prie Geležinės lapės. Man patiko, kad galėjau rinktis maistą pati (buvo švediškasis stalas).*

Justina: *Kelionė į Šiaulius man labai patiko. Patiko dalyvauti edukacijose ir visas miestas labai patiko.*

Pavel: *Ilgai keliavome traukiniu į Šiaulius, paskui ėjome pėsti iki viešbučio. Buvome prie Aukšinio berniuko, prie Lapės. Darėme atvirukus, kremą veidui. Buvo gera keliauti į Šiaulius.*

Renata: *Pirmą kartą keliavau traukiniu. Labai patiko vagonas, kėdės. Viešbutyje gyvenau kartu su Ernesta, savarankiškai galėjau užrakinti ir atrakinti kambario duris. Pusryčiams buvo švediškasis stalas, galėjau pati pasirinkti maistą. Valgiau salotas, dribsnius su pienu, gėriau sultis, kavą. Daug vaikščiojome po miestą, labai patiko Šiauliai. Kartu su darbuotojais darėme kremą, paskui tepėme juo veidą. Gavome kremo dovanų.*

Gabrielė: *Patiko keliauti traukiniu, ragauti arbatžolių arbatą, gaminti kremą, Fotografijos muziejuje gaminti atvirukus. Maistas buvo skanus. Patiko viešbutis. Kelionė buvo įdomi, dar norėčiau važiuoti.*

Trijų dienų išvyka į Druskininkus

Keliavusiųjų įspūdžiai:

Paulius: *Labai apsidžiaugiau sužinojęs, kad aš su savo draugu Romualdu ir darbuotojais Jurgita ir Jevgenijumi važiuosime į Druskininkus. Man labai patiko vieta, kurioje apsigyvenome, – ten buvo baseinas ir kelių rūšių pirtys. Labai mėgstu plaukioti baseine, todėl buvau laimingas, kad turėjau galimybę maudytis kiek noriu. Taip pat ėjau į garinę pirtį ir džiakuzį.*





Labai daug vaikščiojome po Druskininkus, ap-lankėme Druskų muziejų, klausėmės pasakoji-mo apie druską. Vakaraus visi kartu eidavome į kavinę vakarieniauti. Man buvo smagu ir norėčiau, kad ir kitąmet būtų tokia stovykla.

Romualdas: Man labai gera buvo Druski-ninkuose. Ėjome į muziejų, kur kalbėjo apie

druską. Maudėmės baseine, ėjome į pirtį, o vakare – į piceriją.

Lankytojų artimųjų išpūdžiai:

Dalia, Faustinos mama: Grįžtant iš Drus-kininkų į „Šviesą“, mūsų namai pakeliui buvo arčiausiai, tad Faustina teko išlipti pirmai. Atidarius autobuso duris, ji nusiminusi veidu net stabtelėjo prie laiptelių, matyt, galvojo, kaip čia taip negerai išeina: visa komanda autobusu važiuoja toliau, o jai reikia išlipti... Net neabejoju, kad jai tos kelios dienos išvykoje („be mamos“) buvo turiningos ir be galo naudingos. Faustina iki šiol vis „primena“: „mama, tu jau dėsi tąsą į sanatoriją su Ženia autobusu ir į baseinas, tu dėsi – aš padėsiu [sudėti] tąsą, rūbus...“ Akivaizdu, kad tokie išvažiuojamieji iš įprastos (komfortiškos) aplinkos savarankiškumo kursai žmogui su negalia yra visapusiškai vertingi ir, esant ga-limybei, turėtų tapti nuolatiniais.

Dėkoju visiems „Šviesos“ darbuotojams už priimtą atsakymą ir suteiktą mūsų vaikams džiaugsmą išvykoje į Druskininkus.

Kelionė į Nidą – gražiausią Lietuvos kampelį

Atsiradus galimybei organizuoti kelionę, nusprendėme važiuoti prie jūros. Kadangi dau-guma iš mūsų nebuvo lankęsi Kuršių Nerijoje, neliko abejonių, kur važiuoti. Tikrai verta buvo keliauti per visą Lietuvą, keltis keltu, atitrūkti nuo žemyno. Kuršių Nerija ir toliausiai esanti Nida mus sužavėjo savo gamta ir ramybe. Nida yra ideali vieta tiems, kurie ieško tylos, nori atsipalaiduoti, pabėgti nuo kasdienės rutinos ir miesto triukšmo.

Darbuotojų išpūdžiai:

Audrius: Kiekvienas lankytojas savo unika-lumu, savo supratimu ir tų dalykų įgarsinimu įnešė savų spalvų. Mūsų programa buvo ir

paprasta, ir įdomi. Sužinojome naujų dalykų, pažinome truputį Neringos istorijos, turėjome laiko poilsiui, nakvynė ir maitinimas buvo su-organizuoti – niekur nebuvo perspausta, visko pakako, galėjome būti atsipalaidavę, leisti laiką linksmiai ir įdomiai. Tėvai kasdien buvo informuojami apie mūsų dienotvarkę. Atvykus į Vilniaus autobusų stotį labai nudžiugino lankytojų tėvų, globėjų išreikštas didelis dėkin-gumas už mūsų veiklas kelionės metu, jie liko labai patenkinti.

Viktorija: Kelionė buvo nepakartojama. Visi buvome komanda: vienas kitam padėjome, vienas kitą palaikėme, įsiklausėme į vieni kitų poreikius ir jausmus. Ir tikrai buvo nesunku



atsipalaiduoti, kai aplink toks grožis. Daug vaikščiojome, aplankėme pagrindinius Nidos objektus, džiaugėmės jūra.

Lankytojų artimųjų išpūdžiai:

Valentinas Mateika: Labai dėkojame, kad Centras suteikė galimybę aplankyti mūsų nuostabiąją Nidą. Dainius iki šios išvykos nebuvo joje lankęsis. Dainiaus žodžiais, pakerėjo gamtos grožis, kopos, marios, Nidos švyturys. Norėtų dar ten sugrįžti.

Danutė Lesnikauskienė: Labai gerai vertinu šią kelionę. Norėčiau, kad būtų daugiau tokių išvykų. Kad lankytojai turėtų ką kalbėti tarpusavy, ką papasakoti savo tėvams ir vieni kitiems.

Olgos mama: Esu be galo dėkinga Jums ir Jūsų Centrai už neįkainojamą patirtį keliaujant prie jūros savarankiškai, man nedalyvaujant. Būdama mama jaudinausi, bet kasdienis bendravimas su darbuotojais, teigiami atsiliepimai mane nuramino. Matau didelį Olgos norą keliauti su draugais iš Centro. Tai jai teikia didelį džiaugsmą, ji nekantriai laukia kitų kelionių. Labai ačiū. Olička laiminga, o ir aš su ja.

Kristinos sesuo: Išleidau į kelionę nedrąsiai – pirma kelionė be saviškių (keliaudavo su mama, Molėtuose organizuodavo keliones neįgaliųjų organizacijos). Bet supratau, kad

be reikalo turėjau baimės... Išpūdžiai dideli, laiminga be galo. Atrodo, tiek nedaug reikia žmoguiui – jūros, vėjo, smėlio, kopų. Pasakojo ir pasakojo apie keltą, jūrą, draugus... Mačiau laimingą sesę. Ačiū!!!

Lankytojų išpūdžiai:

Dainius: Linksma buvo, smagu. Buvo įdomu pamatyti didžiąją kopą ir saulės laikrodį. Dar nuėjome iki švyturio. Džiaugiuosi, kad galėjau dalyvauti šioje išvykoje.

Jūratė: Man tikrai tikrai patiko. Nidoje labai gražu. Buvau pirmą kartą. Lipome ant kalno,ėjome prie jūros. Man labiausiai patiko fontanas, šokau prie jo. Aišku, labai patinka, kai su darbuotojais išvažiuoji.

Kristina: Mano išpūdžiai puikūs. Jūra man patiko. Mačiau gulbes, daug jų. Kavinėje kava buvo labai skani, pica patiko irgi.

Karolis: Matėm jūrą, bet vanduo buvo ledinis – nesimaudžiau, bet pabraidžiojau. Buvom tokiame muziejuje, matėm paukštį dinozaurą, dar toks senovinis lėktuvas labai patiko. Pirmą kartą plaukiau keltu, bet buvo nebaisu.

Olia: Man labai patiko kelionė. Mėgstu žiūrėti į neįtikėtinus Lietuvos kraštovaizdžius. Jūra ir jūros bangos yra mano meilė. Galiu į jas žiūrėti be galo. Buvo labai gardi pica, o laikas, praleistas su draugais, neįkainojamas. Laukiu naujų nuotykių!

Birutė: Viskas patiko. Pirmą kartą buvau Nidoje, pirmą kartą plaukiau keltu. Buvom prie švyturio, prie saulės laikrodžio, gintarų muziejuje. Nusifotografavom prie Kernagio. Dar buvom prie bažnyčios ir kapinių. Patiko eiti prie jūros. Norėčiau dar pratęsti.

Tikimės, kad truputis poilsio, proga tapti savarankiškesniems ir atsakingesniems bei įdomios edukacijos suteikė motyvacijos ir toliau aktyviai dalyvauti dirbtuvių veikloje, o kelionės išpūdžiai išliks dar ilgam.

***DUOday* iniciatyva 2023**

Jurgita Šidlauskienė



Sauliaus Žiūros nuotrauka, Vilniaus savivaldybė

DUOday – tai iniciatyva, kai įmonės ir organizacijos visame pasaulyje kviečia žmones su negalia vieną dieną išbandyti įvairias profesijas.

Šioje iniciatyvoje jau antrus metus aktyviai dalyvavo ir dienos centro „Šviesa“ lankytojai.

Šiemet devyniose skirtingose Vilniaus miesto organizacijose įvairias profesijas išbandė net 14 mūsų Centro lankytojų.

Dėkojame visoms organizacijoms už lankytojų suteiktą galimybę, naujas patirtis ir išpūdžius:

SOPA – už šios iniciatyvos propagavimą Lietuvoje ir bendradarbiavimą;

Užupio grožio namams – čia Ernesta susipažino su manikiūrininko specialybe ir pati pabandė daryti manikiūrą;



PROJEKTAI



Vilniaus miesto savivaldybei – čia Kristina susipažino su Integracijos poskyrio vyriausiosios specialistės, o Aurelijus – su Administracijos socialinių paslaugų vyriausiojo specialisto pareigomis;

„Telia“ – čia Renata sužinojo apie pretenzijų valdymo specialisto pareigas, o Paulius susipažino su Mobiliųjų paslaugų duomenų migracijos vadovo pareigomis;

„McDonald’s“ Pilaitėje – čia Jūratė išbandė salės darbuotojo darbą;

Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešajai bibliotekai – čia Justina iš arčiau susipažino su vyriausiosios bibliotekininkės darbui su suaugusiaisiais pareigomis;

Valstybinei augalininkystės tarnybai prie Žemės ūkio ministerijos – čia Birutė susipa-

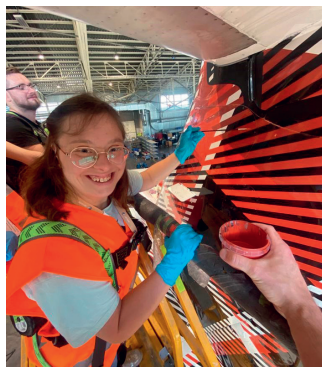
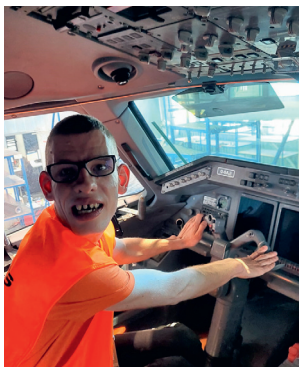
žino su laboratorijos darbuotojo pareigomis;

„Rimi“ – čia Miglė ir Irina susipažino ir praktiškai išbandė salės darbuotojo darbą;

JETMS – Joana, Karolis ir Laurynas Vilniaus oro uoste turėjo galimybę pamatyti, kaip taisomi privatūs lėktuvai. Ir netgi patys pabandė dažyti lėktuvą!

„Caffeine“ – Pavelas labai norėjo *DUOday* dieną praleisti ten, „kur daro kavą“, tad jis čia išbandė baristos darbą.

Lauksime *DUOday* iniciatyvos ir kitais metais! Dalyvaudami šioje iniciatyvoje dienos centro „Šviesa“ lankytojai ne tik išbando įvairias profesijas ir pareigas, bet ir patiria daug džiaugsmo, gerų emocijų bei įgyja pasitikėjimo savimi.



Projektas „Aš – kaip ir tu!“

Jurgita Šidlauskienė



Dalinamės džiugiomis naujienomis.

Dienos centre „Šviesa“ pradedame naują Europos solidarumo korpuso projektą „Aš – kaip ir tu!“.

Projekto metu lankytojai:

■ dalyvaus emocinę sveikatą stiprinančiose veiklose:

- vyks į išvykas, kurių metu ekologiniuose ūkiuose dalyvaus edukacijose, leis laiką gamtoje, rinks įvairias vaistažoles, fotografuos gamtą;
- mokinsis džiovinti, rūšiuoti vaistažoles;
- kurs ekologiškų vaistažolių ir vaisinių arbatų receptus;
- gamins ekologiškas vaistažolių ir vaisines arbatas;

■ lavins savo darbinius įgūdžius:

- gamins tvarias ir ekologiškas pakuotes arbatoms;
- kurs arbatų pakuočių dizainą;
- Centro įsigytose sensorinėse lysvėse mokinsis sodinti ir prižiūrėti vaistažoles bei prieskoninius augalus;

■ lavins kompiuterinio raštingumo įgūdžius:

- išsigysime interaktyviąją SMART lentą, ją naudodami lankytojai galės ištraukti planuojant projekto veiklas, ruošiant projekto pristatymus bei renginius;
- pildys *Youthpass* pasiekimų sertifikatą, parengtą lengvai suprantama kalba;
- rengs interaktyvią gamtos fotografijų parodą;

■ aktyviai dalyvaus visuomenės gyvenime, prisidedami prie pozityvaus visuomenės požiūrio formavimo į intelekto negalią turinčių asmenų įtrauktį visuomenėje:

- savanoriaus senelių namuose;
- kurs bendrystės jausmą bendruomenėje – pagamintas ekologiškas arbatas dovanos Vilniaus miesto senelių namams;
- organizuos bendrus renginius su vietos bendruomenės senelių namais.

Nekantraujame pradėti vykdyti suplanuotas projekto veiklas! Tai truks 1 metus.

Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų.

MES – ORNITOLOGAI

Astė Masiukaitė



Vasara įsibėgėja. Paukščių chorai jau skamba kitaip nei pavasarį. Sako, kad gegutė kukuoja iki Petrinių, iki birželio 29 dienos. Nors langinės kregždės lizdelius tebelipdo, nemaža dalis kitų paukščių jauniklių jau sparnelius miklina.

Centre kovo mėnesį suskubome atidžiau pažvelgti į paukščių pasaulį, pasidomėti jų gyven-sena, pomėgiais, įpročiais, o išsiaiškinę, ką reiškia žodis *ornitologas*, pradėjome ruošti šventei. Į renginį pasikvietėme ir lankytojų tėvelius. Visa diena Centre buvo skirta paukščiams pažinti. Kiekviena grupė pasirinko paukštį ir apie jį visiems papasakojo. Ruošėsi visos studijos. Keramikos studijos lankytojų darbų paroda atskleidė žmogaus meninį žvilgsnį į paukščių pasaulį. Paukščių balsų įrašai, skaidrės, dainos, žaidimai, kūrybinė veikla ne tik suteikė žinių, bet ir sukūrė jaukią, šiltą šventinę atmosferą. Tai suteikė galimybę ir džiugiai pasveikinti mylimas mamas jų šventės proga. Oras buvo



puikus, tai „išskridę“ į lauką ilgai rungėmės estafetėse, žaidėme judrius žaidimus, valgėme nerealiai skanias dešreles, keptas bulvytes ir bendravome, bendravome.

Tokios žinių teikiančios linksmos ir judrios šventės tapo dažnos Centro gyvenime, tad iki pasimatymo vėl!

Sporto žaidynės

Laima Galaburdienė



Birželio 15 dieną linksmai nušurmuliavo Centro kasmetinės sporto žaidynės. Džiugu, kad susirinko gausus būrys norinčių pasivaržyti, pabendrauti ir nugalėti. Šioms žaidynėms dalyviai kantriai ruošėsi per sporto užsiėmimus – lavino ištvermę vaikščiodami, jėgą, tiklumą, gebėjimą sukaupiti dėmesį – atlikdami įvairias užduotis, pratimus.

Rungtys buvo įvairios ir įdomios. Reikėjo išmėginti rankų miklumą, atmintį, gebėjimą pataikyti į skirtingus taikinius ne tik rankomis, bet ir kojomis. Čia netrūko ir žaidimų, estafėčių, kurias sugalvojo ir pravedė visų šešių grupių darbuotojai bei lankytojai.

Tokios masinės varžybos parodo mūsų nuolatinių treniruočių rezultatus, tai, ką mes veikėme, ko išmokome, kiek sustiprėjome per metus, suteikia pasitikėjimo savo jėgomis, padeda įvertinti savo galimybes.

Visų žaidynių metu mus lydėjo gera nuotai-



ka, draugiškas vieni kitų palaikymas, patarimai, noras nugalėti ar tiesiog smagiai pajudėti, pabendrauti.

JONINĖS

Kristina Aponavičiūtė



*Švento Jono vakarėlį
Nusipyniau vainikėlių.
Kupolyte, kupolėli,
Nusipyniau vainikėlių.*

Joninės (seniau dar vadintos Rasos ar Kupolių vardais) švenčiamos nuo seniausių laikų. Tai bene linksmiausia ir populiariausia vasaros šventė, turtinga papročių ir tradicijų bei pilna magiškų ritualų.

Šiais metais ilgiausią bei šviesiausią metų dieną „Šviesos“ bendruomenė, prisiminusi senąsias lietuviškas tradicijas, įsisuko į pasiruošimo šventei bei linksmybių siautulį.

Vienas iš svarbesnių Joninių tradicijų momentų – žolynų rinkimas. Iš jų buriama ateitis ir pinami vainikai. Šventės išvakarėse „Šviesos“ bendruomenės būrys išvyko *kupoliauti*, o šventės dieną pynė gražiausius vainikus bei žolynais papuošė Joninių vartus.

Šventė prasidėjo laikantis senųjų tradicijų, kai visi šventės dalyviai, pasipuošę turtingais žiedų vainikais, simboliškai nusimazgoję rankas vandeniu, praėjo pro Joninių vartus, už jų palikę kasdienybės rutiną ir smagiai nusiteikę švęsti.



O šventėje šėlsmo netrūko! Sukomės smagiuose rateliuose ir šokiuose, buvo smaguriaujama *saldžiais paparčio pumpurais* (saldainiais). Neapsieita ir be magiškų Joninių burtų. Šventės dalyviai galėjo sugalvoti norą ir mesti savo vainiką ant *kupolės* (šakota kartis – gyvybės medžio simbolis) šakos. Kuo greičiau vainikėlis užkibo ant šakos, tuo greičiau noras turėtų išsipildyti. Visi vainikai pakibo ant *kupolės*, o tai reiškia, kad didesni ar mažesni norai vienaip ar kitaip turėtų išsipildyti.

Šventės pabaigoje Centro lankytojai ir darbuotojai keliavo prie Vilnelės upės ir kartu su norais paleido vainikus.

Nors ir neradome tikro ir vienintelio paparčio žiedo, bet, kaip palinkėjo Centro direktorė Jūratė, „svarbu atrasti paparčio žiedą savo širdyse“.

Orientavimosi žaidynės



Lankytojai, lydimi darbuotojų, dalyvavo Centro organizuojamose orientavimosi žaidynėse. Jos vyko Užupyje ir Centro teritorijoje. Lankytojai turėjo iminti septynias užuominas, parengtas pagal lengvai suprantamos kalbos principus, ir surasti septynis objektus. Penkios komandos keliavo skirtingais maršrutais, bet visi aplankė Užupyje esančią Angelo skulptūrą, Užupio Respublikos konstituciją, stadioną, Centro šiltnamį, hamakus, mūsų autobusą ir sugrįžo į Centro salę, kur buvo pasitikti ir pasveikinti įveikę žaidynių maršrutą! Tokios žaidynės Centre buvo organizuojamos pirmą kartą. Sugrįžę linksmi ir visai nepavargę lankytojai dalinosi neišdildomais įspūdžiais.



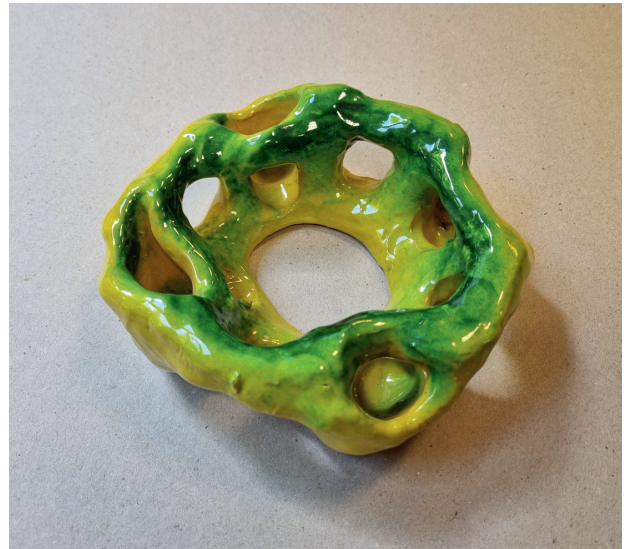
AURELIJAUS VASARINIAI LINKĖJIMAI

Astė Masiukaitė

Birželio 14 dieną Centre pristatėme Aurelijaus Krupavičiaus parodą. Salėje susirinko smagiai nusiteikęs dar neatostogaujančių lankytojų ir darbuotojų būrys. Parodos eksponatai – Aurelijaus vasariniai linkėjimai visiems, jos šilumos ir šviesos išsiilgusiems.

Direktorei pasveikinus autorių, visi drauge kūrėme parodos pavadinimą. Dar kartą pasitvirtino taisyklė, kad išmintis ir grožis slypi paprastume, tad parodą pavadinome tiesiog „Vasara“.

Eksponatai – tai įvairių, netikėtų, dažnai ne-taisyklingų formų, primenančių koralus, jūrų žvaigždes, lipdiniai. Tai indai – ne indai. Apvalūs, pailgi, kiauri, duobėti, skylėti, spygliuoti... Kad įsivaizduotume parodos įdomumą ir savi-tumą, dar turėtume pasitelkti savo vaizduotę ir sudėlioti darbus į spalvotą kompoziciją, atskleidžiančią pajūrio peizažą: žalią pievą, mišką, pajūrio smėlį, banguojančią jūrą ir visa šildančią saulę. Šioms ekspozicinio peizažo dalims taip pat visi drauge kūrėme pavadinimus. Viena iš dviejų skirtingų atspalvių ochros spalvos dalių gavo „Kapučino“ vardą. Kaipgi atostogos pajūryje be jos!



Smagu taip kurti drauge, net jei tik žodžiu, pasitelkiant patirtus išpūdžius, emocijas. Ir nieko keisto, kad po grupės draugų sveikinimo mikrofonui teko ilgokai „pasivaikščioti“ po salę, kad ir visi kiti galėtų Aurelijui išsakyti savo sveikinimus ir linkėjimus.

Mielas Aurelijau, belieka pridurti, kad šie nuoširdžių tau skirtų žodžių spindulėliai šildytų ir Tave, ir Tavo kūrybą!

Kūrybinė veikla suteikia daug gerų emocijų

Silvija Bilskytė

Nauji sumanymai, naujas kūrybinis procesas visada suteikia daug geros energijos. Tuomet kyla noras ieškoti įdomių raiškos formų, spalvų, techninių priemonių, kostiumų, dekoracijų, muzikos. Visa tai padeda mūsų vaidintojams perteikti kuriamą veiksma, personažą, istoriją.

Dar visai neseniai, gegužės 17 dieną, mūsų Centre įvyko naujo spektaklio „Paskutinis lapas“ premjera. Labai jaudinomės, labai stengėmės, gal tai ir trukdė džiaugtis savo natūralia organiška scenine vaidyba. Taigi pirmas blynas pasirodė kiek prisvilęs. Kitą dieną mūsų laukė



kelionė į tarptautinį teatro festivalį Panevėžyje „Širdys vilčiai plaka“. Nauja sceninė erdvė, nepažįstama publika įpareigojo dar labiau susitelkti ir visiškai įsijausti į kuriamos istorijos veiksmą. Puiki scena, geras apšvietimas, na, ir kiek dramatiška mūsų spektaklio istorija, kurią stengėmės perteikti savo kūno plastine raiška, leido mums pasijusti tikrais artistais. Po antros savo premjeros jautėmės daug geriau, daug labiau pasitikintys savo jėgomis. Po pasirodymo

iš organizatorių išgirdome komplimentų – tai mus labai pradžiugino. Komplimentų už originalų sumanymą perteikti Niujorko miesto dangoraižius susilaukė ir mūsų spektaklio scenografijos kūrėja Aldona Jankauskienė. Namo keliavome pakilios šventinės nuotaikos.

Šį pavasarį netikėtai buvome pakviesti į Gabijos progimnaziją. Nors buvome pačiame naujo spektaklio kūrybinio proceso įkarštyje, sutikome mokiniams suvaidinti savo ankstesnį spektaklį „Kelionė į dykumą“. Reikėjo prisiminti veiksmą ir tekstą, kurio spektaklyje buvo nemažai. Visi vaidintojai greitai įsijautė į vaidmenis ir laukė susitikimo su moksleiviais. Pasirodymas pavyko. Buvom apdovanoti gausiais aplodismentais. Mokytojai pageidavo ir antro mūsų pasirodymo kitų klasių mokiniams. Nutarėm pageidavimą išpildyti rudenį naujom jėgom, pailsėję po vasaros atostogų. Beje, šį spektaklį parodėme ir į mūsų Centrą atvykusiems draugams bei partneriams iš Lenkijos.

Pasitikdamas Mindaugines mūsų Centras turės labai garbingų svečių. Ta proga parodysime vieną iš savo repertuaro spektaklių „Gedimino sapnas“.

Taigi, vasara gausi įvairių išvykų, spalvingų renginių ir susitikimų.



Šventė „Būkime kartu“

Kristina Aponavičiūtė

Balandį mūsų Centras iš BĮ „Vilniaus Lakštingalų namai“ gavo kvietimą gegužės 16 dieną dalyvauti šalies socialinių partnerių šventėje „Būkime kartu“. Mielai sutikome ten vykti su Muzikos studija. Šventėje Vilniaus švietimo bei socialines paslaugas teigiančių įstaigų atstovai žiūrovus nudžiugino šokiu, daina ir muzika. Mūsų Centro dainininkai Birutė, Jūratė L.,

Martynas, Kristina ir perkusininkas Dainius šventėje atliko dvi skirtingo charakterio dainas: lyriškąją „Vyturėlis“ (žodžiai Vytės Nemunėlio, muzika Zitos Bružaitės) bei energingąją „Mūsų dienos kaip šventė“ (žodžiai Salomėjos Nėries, muzika Vytauto Kernagio).

Esame dėkingi šventės organizatoriams už bendrystę bei suteiktas puikias emocijas.

Paroda „Žygimanto Augusto gobelenai“

Jūratė Urbonaitė



Gegužės 24 dieną su Centro Tekstilės studijos lankytojais nuvykome į tarptautinę parodą „Žygimanto Augusto gobelenai“ Valdovų rūmuose. Pamatėme nuostabaus grožio ir kruopštaus darbo meno kūrinius.

Tai XVI a. pradžioje įvairias istorijas pasakojantys meniniai audiniai – geidžiamiausia puošmena rūmuose ir bažnyčiose visoje Europoje. Jie ne tik suteikė jaukumo, keitė patalpos apšvietimą bei saugojo nuo išorinio triukšmo, šviesos ar šalčio, bet rodė ir jų savininko turtinį statusą. Gobelenai gelbėdavo ištikus nelaimei ir pristigus pinigų,

nes audinius buvo galima įkeisti palūkininkui (asmeniui, teikiančiam paskolas už palūkanas) arba jais išpirkti iš karo nelaisvės. Ypatingą statusą šie meno kūriniai įgijo Renesanso laikotarpiu, kuomet be gobelenų buvo neįsivaizduojamas turtingų rūmų interjeras.

Lietuvos ir Lenkijos valdovas Žygimantas Augustas turėjo didelę gobelenų kolekciją. Visiems paliko išpūdį jų dydis ir juose vaizduojami siužetai. Lankytojai buvo sužavėti augalų ir gyvūnų įvairove, buvo ir fantastinių gyvūnų. Paroda labai patiko, žadino kūrybinę fantaziją.

SBA grupės savanorių apsilankymas

Indrė Nagumanova



Gegužės 24 dieną Centre sulaukėme ilgai lauktų svečių – SBA grupės savanorių. Jie ilgai nelaukė kibo į darbus. Drauge su Centro lankytojais ir darbuotojais savanoriai tvarkė daržą, ravėjo Centro gėlynus, įrengė naujas pakeltas lysves daržovėms auginti, pakabino hamaką ir sūpynes poilsiui ant kalno. Darbavomės visi iš

peties: ardėme senas dėžes, perkasėme žemes ir tvarkėme aplinką. Po intensyvaus darbo atsigaivinome saldžiu arbūzu ir šaltais gėrimais, o pabaigai Centro kiemelyje sužaidėme smagių žaidimų. Labai ačiū visiems dalyvavusiems ir prisidėjusiems prie šios talkos ir Centro aplinkos gražinimo!

Praktika pranoko lūkesčius

Esu Ieva Dutkutė, Vilniaus universiteto 2 kurso studentė, atlieku praktiką dienos centre „Šviesa“, 6-oje grupėje. Atėjusi į ją pajutau, kad esu priimta darbuotojų bei lankytojų. Čia jaučiuosi kaip namie ir visada norisi grįžti. Iš ankstesnių savanorystės patirčių turėjau susidariusi įspūdį, kad dirbti su neįgaliaisiais visai lengva, kad tai nesudėtingas darbas, bet dabar supratau, kaip viskas vyksta iš tikrųjų ir kad darbas su šia žmonių grupe gali būti ir sudėtingas, bet kartu ir smagus.

Centras turi dienotvarkę, pagal kurią dirbama. Yra įvairiausių užsiėmimų, pavyzdžiui: ergoterapija, taiči mankštos, sporto, dailės, keramikos, šokių, muzikos maisto gaminimo užsiėmimai. Man patinka, kad čia tiek daug veiklų – lankytojai gali išmokti naujų dalykų, plėsti savo socialinius įgūdžius ir gerai leisti laiką. Jie šioje įstaigoje skirtingi: skiriasi jų charakteriai, įgūdžiai, todėl prie kiekvieno turi atrasti priėjimo būdą, sugalvoti veiklą, kurios jiems patiktų, domintų, kad jie norėtų išmokti ko nors naujo. O ir mes iš neįgalių žmonių galime išmokti labai daug: džiaugtis net ir mažais dalykais (saulės spinduliais, buvimu lauke), nes dažniausiai pamirštame tuos paprastus dalykus: kai įsisukame į savo rutiną, nebeatrodo, kad tai gali teikti gerų emocijų. Gera matyti, kad lankytojai smalsūs mokytis, juos domina įvairūs dalykai, įvairios temos, jie atviri pirmiausia patys sau ir kitiems, o to, manau, kiekvienas turime išmokti. Mane stipriai jaudina matant jų akis, spindinčias noru bendrauti, pasikalbėti, apsikabinti, pabūti šalia, paimti už rankos.

Eidama į praktiką galvojau, kad reikia neatskleisti savo jausmų žmonėms, su kuriais dirbsiu. Norėjau išmokti būti nepažeidžiama,



brėžti ribas, visada sugalvoti ir siūlyti veiklų lankytojams. Praleidusi čia tris mėnesius supratau, kad viskas yra kiek kitaip. Nuolat jausdama lankytojų šilumą, negaliu slėpti savo jausmų, pradedu dalintis šypsena ir gerumu. Galvoti ir organizuoti veiklas ir veikti svarbu, bet tai dar ne viskas. Supratau, kad kartais ryšys mezgasi tiesiog būnant kartu, nieko ypatingo neveikiant, įsiklausant ir šypsantis.

Po kiekvienos praktikos dienos užplūsdavo tiek apmąstymų, tiek gerų emocijų, tiek visokiausių idėjų. Visa tai užrašydavau į savo dienoraštį. Supratau, kad teorinės žinios iš universiteto yra tik smulki dalis praktikoje, nes, atrodo, daug žinai, o praktikoje negali to pritaikyti – arba nežinai kaip, arba iš streso pamiršti viską ir turi veikti pagal situaciją. Apibendrinama galiu teigti, jog per tokį trumpą laiką tarpą ši praktika man davė daugiau, nei tikėjau – labiau pažinau save. Atrodo, išgyvenu naują gyvenimo etapą. Dėkoju už galimybę mokytis praktiškai.

Ateina vasara ir kviečia visus į gamtą, vešinę ir žydinčią. Neatsilaikome ir mes prieš šią vilionę, tad paliekame įprastus darbus Centre ir keliaujame į gamtą mažesnėmis ir didesnėmis grupėmis. Dalijamės savo kelionių akimirkomis.

Pirmos ir trečios grupės nuotyčiai

Indrė Nagumanova

Gegužės pradžioje lankėmės alpakų ūkyje prie Trakų Vokės. Mus pasitiko labai svetinga ir draugiška šio ūkio šeimininkė. Ji supažindino su alpakų auginimo ypatumais ir parodė įvairių produktų, kuriuos galima gaminti iš alpakų vilnos. Tai įvairūs siūlai, iš jų megzti drabužėliai ir net muiliukai, apvelti alpakų vilna. Pačiupinėję švelnios vilnelės ir išklausę instrukciją, kiekvienas gavome po indelį ėdesio ir nuėjome pašerti alpakų. Visiems sukėlė begalę džiugių emocijų, kai alpakos savo atsikišusiais dantukais iš mūsų delnų rupšnojo morkų gabalėlius. Alpakų ūkyje praleidome daugiau nei valandą, bet laikas praskriejo žaibiškai, nes buvo tikrai labai įdomu ir smagu!

Valdemaras: *Aš daviau alpakoms morkų, man labai patiko.*

Laurynas: *Truputį bijojau alpakų, bet šeriau jas ir glosčiau. Norėčiau dar nuvažiuoti. Kada važiuosim?*



Vieną gražų birželio rytą išsiruošėme į Trakus, į atsisveikinimo išvyką prieš vasaros atostogas. Nuvykę sugalvojome pasiplaukioti laiveliu aplink Trakų pilį ir pasigrožėti gamtos vaizdais. Matėme įvairių paukščių, kitų laivelių ir žmogų, plaukiantį irklente. Vėliauėjome drauge į kavinę paskanauti kibirų. Oras buvo puikus! Taip šauniai praleidę pusdienį po truputį ėmėme skirstytis vasaros atostogų...

Martynas: *Kai plaukėme laivu, mačiau paukščius ir Trakų miestą. Kibinai buvo labai skanūs.*

Artiomus: *Patiko plaukti laivu, kavinėje valgiau labai skanų tortą.*

Vieną dieną aptikome, kad Vilniuje yra Japonų sodas, ir nulėkėme ten apsilankyti. O ar jūs žinote, kas jis yra?

Vasaros sezono atidarymas prie Balžio ežero

Viktorija Pilibaitienė

Šiltą vasaros rytą 4 grupė išvyko prie Balžio ežero. Džiaugėmės saulės spinduliais ir draugų kompanija. Čia paminėjome ir Povilo gimtadienį. Vilius ir Genadijus linkėjo Povilui daug linksmų akimirkų su draugais. Dainius ir Gintaras maudėsi ežere. Vandens temperatūra buvo 19 laipsnių šilumos. Goda, Jolanta ir Rūta susidraugavo su gelbėtoju – jis prie ežero saugo žmones, kad nenuskęstų. Į Centrą grįžome puikios nuotaikos.

Pelėdų parkas

Pelėdų parke sužinojome:

- pelėdos mato ausimis,
- jų skrendant neišgirsi,
- laisvėje jos gyvena iki 10 metų, o nelaisvėje – gali iki 40 metų.



Į Pelėdų parką išsiruošėme su 2 ir 5 grupių lankytojais, kuriems paprastai reikia daugiau pasiruošti ir būti asistuojamiems. Tai daug kūrybiškumo ir numatymo reikalaujanti išvyka darbuotojams. Tačiau viskas puikiai pavyko: džiaugsmingi leidome laiką, visiems užteko





dėmesio, pelėdos buvo ramios ir draugiškos. Ir nesvarbu, kad ne viską girdėjome, ką pasakojo gidas. Svarbiausia patirtas bendrystės jausmas ir judėjimas lankytojų Eglės, Alisos, Martyno, Andrejaus ritmu – tai suprato ir palaikė visi vykusieji.

Kairėnų botanikos sodo grožybės

VU Botanikos sodas Kairėnuose visada žavi savo žiedų spalvomis, o ypač vasarėjant pražydę rododendrai, bijūnai, aguonos... Tik čia jau reikia būti geru ėjiku, jei nori apžiūrėti visus gėlynus. Na, bet gerai Laimos ištreniruotiems ėjikams šis iššūkis nebaisus – visi spėjo apeiti visą sodą per porą valandų ir pamatyti, pauostyti bei pasigrožėti gražiausiais birželio žiedais.

Išvyka į Lobių dirbtuves

Mūsų vyrams, medžio dirbtuvių mėgėjams, jau seniai buvo pažadėta nuvykti į Lobių dirbtuves. Visiems labai norėjosi sužinoti, kaip gi ten sekasi Martynui Šimkui ir Mariui Slavinskui, kurie dabar ten dirbuoja.

Buvo smagu pamatyti šias rimtas dirbtuves su rimbomis staklėmis, susitikti ten dirban-



čius žmones ir kartu išgerti arbatos. Svajonė išsipildė!

Tai ne visos išvykos. Dar daug kelionių pėsčiomis į Senamiestį, Paupį, Bernardinų sodą, kavines, parduotuves, galerijas... Kasdien po 1–3 lankytojus žingsniuojam, jei tik oras leidžia. Šios kelionės teikia daug džiaugsmo.

Šią vasarą „Šarka“ sveikina ir kalbina Centro jubilatus:

Viktoriją Pilibaitienę – IV grupės socialinę darbuotoją, ir Birutę Pocevičiūtę – VI grupės lankytoją.

Viktorija Pilibaitienė šventė 40 metų jubiliejų

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi laiminga, kad taip šiltai mane pasveikinate. Gavau daug jaukių žvilgsnių ir apkabinimų.

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

Kelionė autostopu (stabdant mašinas) po Italiją. Be telefono, be laikrodžio, su laisve širdy...

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

Tiesą galima pamatyti tik širdimi. Svarbiausia – savo širdį pažinti, kad suprastum, ką ji tau sako.

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

Norėčiau plaukdama dideliu laivu aplankyti daug šalių.

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

Žmogus, kuris parodė savo gerumą bei šilumą ir padėjo man augti.

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

Dar labiau pasitikėčiau savo nuojauta.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Pats gyvenimas: paslaptingas, netikėtas, keliantis daugiau klausimų, nei duodantis atsakymų.



8. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Kvepianti, užburianti, svaiginanti vasara.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Linkiu džiaugtis vasara, valgyti daug uogų ir šviežių daržovių. Linkiu, kad rudenį sugrįžtumėte pailsėję ir su daug išpūdžių.

Birutė Pocevičiūtė, VI grupės lankytoja, šventė 50 metų jubiliejų

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Puikiai.

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

Stovyklos su Tikėjimu ir šviesa.

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

Norėčiau išmokti dar daugiau visokių dalykų...

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

Viena svajonė jau ką tik išsipildė: dovanų gavau MP3 grotuvą, galėsiu su ausinėmis klausyti man patinkančios muzikos!

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

Mama.

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

Viską taip pat daryčiau.

7. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Brolis, mama, šeima.



8. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

Draugai, mano šeima, giminės.

9. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Kad ilgai gyventų!

Vasaros gardumynai

Jolita Čyrienė

Vasara – iškylų metas. O ką įsidėti į maisto krepšį desertui, kai karštyje gardumynai gali sugesti? Vaisiai ir uogos – puikus pasirinkimas. Kai lauke karšta, labai praverčia arbūzai. Šis vaisius labai gaivina ir užtikrina skysčių balansą. Tačiau piktnaudžiauti arbūzais nereikėtų, nes jie turi aukštą glikeminį indeksą. Tai reiškia, kad jie gali didinti apetitą, tada bus sunkiau kontroliuoti sotumo jausmą. Tai nekaloringas vaisius, nes 100 g arbūzo turi maždaug 21 kaloriją, 4,5 g angliavandenių (0,5 g skaidulų), 0,4 g baltymų ir lygiai 0 g riebalų. Juose gausu B grupės vitaminų, kurie būtini energijos gamybai, taip pat vitamino C, magnio, kalio. Nors arbūzas dažnai valgomas kaip desertas, jį galima dėti ir į salotas, jis puikiai dera su vaisiais ar net pieno produktais. Juo tikrai pajvairinsite skonį.

Centre šią vasarą išbandysime šviežių agurkų sriubą. Nors esame pripratę prie raugintų agurkų sriubos, tačiau šis variantas nei skoniui, nei maistingumui jai nenusileidžia.

Šiai sriubai (2 porcijoms) reikės:

1 bulvės

100 gramų lydyto sūrelio

2 šviežių agurkų (trumpavaisių)

1 morkos

1 svogūno (arba baltojo poro dalies)

1 šaukšto sviesto

1 žiupsnelio krapų (šviežių)

1 žiupsnelio prieskonių (druskos, pipirų) pagal skonį

RUOŠIAME:

1. Į verdantį pasūdytą vandenį sudedame kubeliais supjaustytas bulves ir verdame, kol šiek tiek suminkštės.

2. Keptuvėje ištirpiname sviestą ir apkepiname tarkuotą morką, susmulkintus svogūnus ir kubeliais supjaustytus agurkus. Kepame, kol daržovės suminkštės.

3. Paruoštas daržoves dedame į puodą su bulvėmis ir dar verdame, kol bulvės išvirs.

4. Gardiname lydytu sūreliu, pagal skonį dedame druskos ir pipirų.

Skanaus! 😊

Virtuvės reikalai: sausainiai „Bučkis“

Indrė Nagumanova

Virtuvės dirbtuvėje išbandėme naują sausainių „Bučkis“ receptą, juo dalinamės su Jumis, mieli skaitytojai.



Reikės:

250 gramų varškės
200 gramų miltų
100 gramų sviesto
3 šaukštų cukraus
3 šaukštelių vanilinio cukraus
1 šaukštelio kepimo miltelių
1 žiupsnelio druskos
pagal poreikį cukraus (pabarstyti)

RUOŠIAME:

1. Varškę ištrinkite su cukrumi, druska ir vaniliniu cukrumi.
2. Sviestą ištirpinkite ir sumaišykite su varške.
3. Į varškę sudėkite miltus, kepimo miltelius ir užminkykite tešlą. Tešlą palaikykite šaldytuve 1 valandą.
4. Iškočiokite tešlą gana plonai ir stikline išspauskite apskritimus.
5. Kiekvieną apskritimą apibarstykite cukrumi, perlenkite pusiau, vėl pabarstykite cukrumi ir vėl perlenkite – formuokite trikampį. Jo viršų vėl pabarstykite cukrumi.
6. Sausainus sudėkite į kepimo popieriumi išklotą kepimo skardą.
7. Kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 25–34 min., kol gražiai paruduos.

Skanaus!

Laikraštyje panaudotos nuotraukos dienos centro „Šviesa“ fotografės Laimos Galaburdienės ir kitų darbuotojų.

Dienos centras ŠVIESA, Baltasis skg. 3A, Vilnius, tel. (8 5) 261 4707, el. p. dcsviesa@dcsviesa.lt
www.dcsviesa.lt