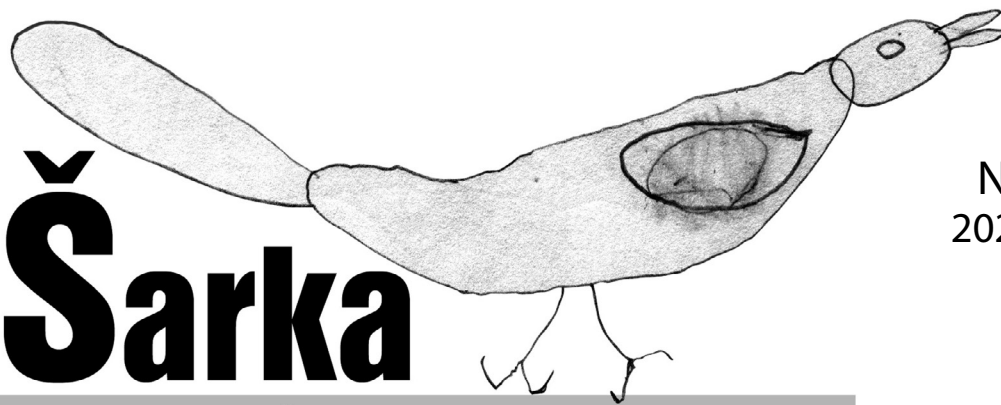


Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 91
2025 m. sausis



Tik ką užvertėme 2024 metų puslapį, kuris mums buvo kupinas ne tik iššūkių, bet ir vertingų pamokų. Praėjusiais metais Vilniaus miesto savivaldybės sprendimu prie mūsų Centro buvo prijungtas Verkių specialiosios mokyklos-daugiafunkcio centro Dienos socialinės globos centras. Mūsų bendruomenei prisijungimo procesas nebuvo paprastas veiksmas, tačiau žvelgdami atgal matome, kad jis atvėrė naujų galimybių ir perspektyvų tiek mūsų Centrai, tiek Verkių centro lankytojams ir jų šeimoms.

Nors permainos kartais gali kelti baimę ir abejonę, jaučiamės, kad buvome pasirengę šiam iššūkiui. Jau seniai jautėme, kad mūsų sukaupta patirtis ir paslaugų

teikimo kokybės kultūra gali pasitarnauti platesnei bendruomenei. Tačiau kai reikėjo perimti daugiau kaip dešimtmetį veikiantį centrą, tai tapo tikru išbandymu, kuris reikalavo daug pastangų ir kūrybiškumo. Dar tik pradėdami susipažinti su Verkių centro lankytojų ir jų šeimų poreikiais, stiprybėmis ir galimybėmis.

Šis pokytis reikalauja nemažai energijos, laiko, psichologinio atsparumo. Kas kartą, kai atsiduriame sudėtingoje situacijoje, gera suvokti, kokią stiprią, vieningą ir iš tiesų nuostabią bendruomenę esame sukūrę. Tai yra didžiausia mūsų stiprybė – žmonės, kurie yra šalia, kurie palaiko, kurie nesustodami padeda vieni kitiems.

Dėkoju kiekvienam darbuotojui, lankytojui ir šeimos nariui už palaikymą ir padrąšinimą. Jūsų buvimas šalia mums suteikia stiprybės ir tikėjimo.

Linkiu visiems – mūsų augančiai bendruomenei įkvepiančių 2025 metų. Tegul jie bus kupini drąsių sprendimų, naujų atradimų ir tikro džiaugsmo, kurį patirsime kartu. Nepamirškime, kad kiekvienas mūsų žingsnis, kad ir koks jis būtų mažas, prisideda prie bendro tikslo – galimybės mūsų lankytojams gyventi pilnavertį gyvenimą ir būti visaverčiais bendruomenės nariais, kur kiekvienas žmogus, nesvarbu turi negalią ar ne, – yra unikalus ir reikalingas.

Direktorė Jūratė

VERKIŲ SKYRIUS

Vaiva Mačiežaitė-Kazlauskienė



2024 metų rugsėjo 2 dieną dienos centro „Šviesa“ bendruomenė pagausėjo: 30 naujų lankytojų ir jų šeimų, 19 darbuotojų, apie 425 kv. m. patalpų, autobusiuku ir vėžliuku.

Vilniaus miesto savivaldybės sprendimu dienos centrui „Šviesa“ buvo priskirtas Verkių dienos centras, kurį prieš 10 metų įkūrė Verkių mokykla-daugiafunkcis centras.

Atsiskyrėme, bet ne išsiskyrėme. Tarp Verkių skyriaus ir mokyklos liko glaudus bendradarbiavimas sprendžiant įvairius ūkinius klausimus, dalyvaujant kai kuriuose mokyklos renginiuose, porą dienų per savaitę naudojantis sporto sale. Jaučiame šalia

mokyklos pulsą girdėdami skambučius ar matydami šurmuliuojančius moksleivius.

Šiuo metu Verkių skyrius vis dar gyvena kūrimosi nuotaikomis. Nors centras ir gyvavo 10 metų, bet nuo rugsėjo keitėsi administracija, organizacijos struktūra, kultūra bei darbuotojų komanda. Pradėjo dirbti nauja skyriaus vedėja, nauji socialiniai darbuotojai, prie komandos prisijungė individualios priežiūros darbuotojai, užimtumo specialistai (muzikos, sporto ir dramos terapijos). Per tuos keturis 2024 metų mėnesius Verkių skyriuje:

- Visi lankytojai ir darbuotojai pasidalino į tris grupes, po 10 lankytojų ir 4 darbuotojus;
 - Naujai pasidalinta patalpos: kiekviena grupė turi po 2 patalpas po 30 kv. m., yra personalo kambarys, kuriame darbuotojai gali pietauti, pailsėti, ir administracijos kambarys, kuriame darbuojasi vedėja ir socialiniai darbuotojai;
 - Įvestos videokamerų stebėjimo ir priešgaisrinės sistemos;
 - Kuriamos užimtumo programos.
- 2025 metais laukiančios užduotys:
- Toliau gilintis į lankytojų individualius poreikius bei tobulinti užimtumo veiklas;
 - Gerinti patalpų būklę; vienam iš flangų reikia remonto;
 - Auginti darbuotojų kompetencijas, reikalingas darbe su intelekto negalią turinčiais žmonėmis;
 - Auginti komandinio darbo dvasį ir stiprinti darbuotojų įgūdžius dirbti komandoje.

Gera būti „Šviesos“ bendruomenėje!

Nuo savanorio iki darbuotojo: mano augimas „Šviesoje“ ir jos Verkių skyriuje

Ahmed Nabil

Mano kelionė link darbo su specialiujų poreikių žmonėmis prasidėjo netikėtai, be jokios patirties atvykus savanoriauti dienos centre „Šviesa“. Pabaigęs studijas bandžiau atrasti savo sritį, kur degčiau aistra. Ir atradau nuoširdų susidomėjimą padėti kitiems. Nuo žaidimų, kurie teikė lankytojams džiaugsmo, iki naujų įgūdžių mokymo – kiekvienas mažas pagalbos veiksmas atrodė prasmingas. Stebėdamas savo kolegas, įgijau vertingos praktinės ir emocinės patirties. Po šešių mėnesių savanorystės supratau, kad tai yra kelias, kurio noriu siekti profesionaliai, ir buvau labai motyvuotas žengti į šią sritį.

Baigęs metus savanorystės „Šviesoje“, gavau puikią galimybę prisijungti prie naujo Verkių skyriaus.

Ilgijęs reikiamą kvalifikaciją, perėjau į naują „Šviesos“ Verkių skyrių. Buvo jaudulio, o ir smalsumo, kaip tas skyrius vystysis. Nors jis dar tik kūrėsi, greitai pokyčiai mane nustebino.

Darbas nepaprastai prasmingas, tačiau kartu ir iššūkių kupinas. Pereiti nuo savanorio pareigų „Šviesoje“ prie darbuotojo Verkių skyriuje buvo nelengva. Būdamas savanoriu daugiausia teikiau pagalbą sekdamas labiau patyrusių komandos narių pavyzdžiu. Tačiau kaip darbuotojas turiu prisiimti daugiau atsakomybės ir tiesiogiai vadovauti lankytojams jų kasdienėje veikloje.

Vienas iš sudėtingiausių mano darbo aspektų – skatinti lankytojus peržengti savo galimybių ribas. Paskatinti žmogų išeiti iš savo komforto zonos ir išbandyti ką nors naujo gali būti sunku. Visada yra baimė juos pervarginti, tačiau būtina padėti jiems augti, švelniai skatinant peržengti ribas ir gerbiant jų tempą. Tai buvo pamoka, kurią turėjau išmokti.

Kaip įveikiau sunkumus?

Labai rėmiausi savo kolegų patirtimi. Stengiausi užduoti klausimus ir ieškoti patarimų, kai tik

jaučiausi nepasitikintis. Su palaikančia komanda ir jų pagalba toliau tobulinu savo įgūdžius. Taip pat išmokau būti kantrus sau. Ši sritis reikalauja nuolatinio mokymosi, o klaidos yra natūrali proceso dalis. Užtuot sunkumus laikęs nesėkmėmis, matau juos kaip galimybę augti. Kolegų atsiliepimai man padeda tobulėti, ir aš nuolat mokausi, kad tapčiau geresnis darbuotojas.



Kas mane džiugina Verkių skyriuje?

Didžiausią džiaugsmą man teikia ryšys, kurį užmezgu su lankytojais per paprastas, bet prasmingas veiklas. Nesvarbu, ar tai būtų ramus pasivaikščiojimas miške, draugiškas „Uno“ žaidimas, ar mėgavimasis kavos puodeliu juokiantis – šios akimirkos kuria tikrą laimės jausmą. Svarbiausia užsimezgę ryšiai ir šypsenos, kurias sukelia bendros patirtys.

Didelį pasitenkinimą suteikia ir lankytojų pasiekimai. Kiekviena maža sėkmė – ar žmogus išmoksta užsirišti batus, ar savarankiškai atlieka naują užduotį – parodo mūsų darbo tikrąją vertę.

Esu dėkingas už galimybę augti ir prisidėti prie mūsų lankytojų gyvenimų. Verkių skyriuje vykstantys spartūs pokyčiai įkvepia. Didžiuojuosi, kad esu šios komandos dalis. Nors pakeliui kyla iššūkių, keliauti verta.

VIZITAS SAKARTVELE

Indrė Nagumanova, Saulius Sakalauskas ir Jurgita Šidlauskienė

Dienos centro „Šviesa“ darbuotojai Indrė, Saulius ir Jurgita 2024 m. spalio 3–11 d. Sakartvele dalyvavo gerosios patirties Erasmus+ projekte „Į traumą orientuotas neformalusis švietimas“.

Projektas subūrė dalyvius iš 10 skirtingų šalių: Lenkijos, Rumunijos, Latvijos, Sakartvelo, Lietuvos, Jordanijos, Ukrainos, Egipto, Vokietijos ir Ispanijos.

Projekto metu dalyviai įgijo teorinių žinių apie emocinės sveikatos svarbą bei susipažino su skirtingų šalių požiūriu į psichikos sveikatos problemas bei aptarė jų sprendimo būdus.

Vizito metu dalyviai aplankė 5 organizacijas, dirbančias su žmonėmis, turinčiais intelekto ir psichosocialinę negalią:

1. Savivaldybės reabilitacijos ir plėtros centrą „Kesane“ Rustavyje
2. Kedelio bendruomenę Signagyje
3. Asociaciją „MACGeorgia“ Tbilisyje
4. Psichosocialinės reabilitacijos centrą „Kamara“ Tbilisyje
5. Tarptautinį skautų centrą Rustavyje

Projekto dalyvių atsiliepimai:

Indrė: *Man didžiausią įspūdį paliko kalnuose prie Signagio miestelio įsikūrusios neįgalųjų bendruomenės bei jų darbuotojų šiluma, atvirumas, pastangos padaryti pokytį visuomenėje. Taip pat grožėjomės nuostabia Sakartvelo gamta*

bei skanavome tradicinių šios šalies patiekalų, žiūrėjome šokius ir klausėmės dainų.

Užsiėmimų metu aptarėme galimą įvairių traumų poveikį kiekvieno žmogaus psichikai bei ieškojome būdų, kaip priartėti prie sunkumus patiriančių jaunų žmonių. Savo patirtimi pasidalino ir vietinė Rustavio miesto skautų bendruomenė, kuri aktyviai dalyvauja jaunimo ugdymo procese.

Apibendrinę visą projekto metu gautą patirtį pabandėme pasvajoti bei sukurti projekto idėją savo dienos centro lankytojams, kuri, tikėkimės, vieną dieną taps realybe.

Jurgita: *Kedelio bendruomenė ypač įkvėpė mane dėl savo įtraukiančio požiūrio: bendruomenės gyventojai aktyviai dalyvauja visose kasdienėse veiklose, nuolat skatina atsakomybę ir savarankiškumą. Ši patirtis suteikė man naujų idėjų būsimiems projektams, kuriuose akcentuosiu lankytojų įtrauktį, savarankiškumą ir dalyvavimo bendruomenėje svarbą.*

Saulius: *Organizacijoje „MACGeorgia“ pamatėme, kaip mokykloms ir centrams teikiama specialistų – ergoterapeutų, logopedų ir psichologų pagalba. Tai puikus pavyzdys kitoms šalims, siekiančioms pagerinti švietimo ir socialinių paslaugų kokybę teikiant profesionalią pagalbą tiems, kuriems jos labiausiai reikia.*



PROJEKTAI IR GEROJI PATIRTIS

Dėkojame projekto dalyviams ir organizatoriams už įgytas žinias ir naudingas patirtis!

Gerosios patirties vizitą finansavo Europos Sąjunga.

Projekto organizatoriai:

WTZ Czersk ir ISCR Georgia

Projekto partneriai:

SOLIS TUVAK, Latvija

Asociatia „Beyond“, Rumunija

Dienos centras „Šviesa“, Lietuva

ADEFIS JUVENTUD INTERNACIONAL, Ispanija

United Religions International, Jordanija

Tamkeen, Egiptas

WTZ Czersk, Lenkija

ISCR, Sakartvelas

Neue Zeiten Landshut e.V., Vokietija

NVO „Gyvoji biblioteka“, Ukraina



Darbuotojų kelionė į Ispaniją

Paula Stašaitienė ir Viktorija Pilibaitienė

2024 m. lapkričio 30 – gruodžio 5 d. dienos centro „Šviesa“ darbuotojos Paula ir Viktorija vyko į darbuotojų mobilumo gerosios patirties Erasmus+ projektą Ispanijoje, Rekenos (Requena) mieste.

Projekto metu susitiko dalyviai iš 6 šalių: Portugalijos, Italijos, Rumunijos, Ispanijos, Lenkijos ir Lietuvos.

Dalyviai iš 13 skirtingų organizacijų pristatė savo veiklą bei dalijosi savo šalių gerąja patirtimi teikiant socialines paslaugas.

Vizito metu dalyviai aplankė 6 organizacijas, teikiančias dienos socialines paslaugas Rekenoje ir kituose Valensijos miestuose:

- Bona Gent: <https://www.bonagent.org/>

- La Alquería de Bona Gent: <https://www.bonagent.org/la-alqueria/>

- María Rafols užimtumo centras: <https://www.utiel.es/es/centro-ocupacional-maria-rafols>

- Los Viñedos II: <https://utiel.laboraenruta.es/es/empresa/143952>





- IVASS: <https://www.ivass.it/homepage/index.html>

- CEIP Serrano Clavero: <https://portal.edu.gva.es/serranoclavero/>

Po kelionės Viktorija ir Paula pasidalijo savo išpūdžiais:

Viktorija: *Džiaugiuosi, kad turėjau galimybę pirmą kartą dalyvauti tarptautiniame Erasmus+ projekte.*

Kelionė į Ispaniją, dalyvavimas projekte, susitikimas su dalyviais iš skirtingų šalių praturtino ir praplėtė žinias bei patirtį.

Projekto metu:

- užmezgiau ryšių su kitais dalyviais,
- diskutavau apie bendradarbiavimo galimybes,
- aplankiau įvairias vietines organizacijas, teikiančias paslaugas žmonėms su intelekto negalia,
- dalinausi savo kasdiene patirtimi ir įgijau žinių apie darbo specifiką užsienio šalyse,
- geriau susipažinau su Ispanijos kultūra ir tradicijomis.

Paula: *Malonu buvo vėl susitikti su projekto partneriais, taip pat susipažinti su naujais partneriais.*

Pasidžiaugėme ir dalinomės gerąja patirtimi po sėkmingo projekto, kai praėjusiais metais su lankytojais vykdėme į Erasmus+ jaunimo mainų projektą.

Vizito metu aptarėme naujas bendradarbiavimo galimybes, lankėmės Valensijos mieste ir regione, ten svečiavomės įvairiuose centruose ir dirbtuvėse, kuriuose teikiamos paslaugos asmenims, turintiems intelekto negalią.

Didelį išpūdį paliko alternatyvios komunikacijos pritaikymas: nuo patalpose naudojamų simbolių pavadinimams ir individualiems tvarkaraščiams iki asmeninių komunikacijos knygų, kurios lydi kiekviename žingsnyje ir yra svarbus kasdienio gyvenimo įrankis.

Dėkojame projekto dalyviams už aktyvų įsitraukimą, dalijimąsi patirtimi ir bendrystę.

Šie susitikimai padeda ne tik tobulinti profesinius įgūdžius ir kompetencijas, bet ir kurti naujas tarptautinio bendradarbiavimo galimybes, praturtinančias mūsų veiklą.

Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų.

Seminaras „Socialinės dirbtuvės – laiptas į atvirą darbo rinką?“

Jurgita Šidlauskienė ir Paula Stašaitienė

2024 m. spalio 23 d. Justina ir Paula vyko į Lietuvos Respublikos prezidentūrą, kur dalyvavo seminare „Socialinės dirbtuvės – laiptas į atvirą darbo rinką?“.

Seminare patirtimi ir praktiniais patarimais apie žmonių su negalia užimtumą ir dalyvavimą darbo rinkoje dalinosi nevyriausybinų organizacijų, viešojo sektoriaus ir verslo atstovai. Taip pat buvo pristatyta socialinių dirbtuvių geroji praktika, jų tikslas ir veikla, aptarti žmonių su intelekto ir psichosocialine negalia įsitraukimo į darbo rinką gerieji pavyzdžiai, iššūkiai bei lūkesčiai socialinių dirbtuvių paslaugai.

Po seminaro Justina dalinosi savo išpūdžiais: *Po konferencijos jaučiuosi gerai, esu patenkinta. Įdomūs buvo kitų pasakojimai apie darbą. Man patiko, kad buvo pranešimas apie lengvai suprantamą kalbą, tekstų vertinimą. Pristatė, kaip vertina, kad tai darbas ir už tai galima uždirbti pinigų. Aš irgi vertinu tekstus ir žinau, koks tai sunkus darbas. Buvo įdomu paklausti, kaip sekasi kitiems darbui, kuriuos ir aš darau Centre.*

Savo išpūdžiais dalinasi ir Paula: *Seminare buvo puiki proga išgirsti kitų žmonių patirtis apie socialines dirbtuves ir tai, kaip jos padeda žmonėms su negalia integruotis į darbo rinką. Labai džiugu, kad buvo kalbama apie tikras istorijas ir gerąją praktiką – kaip socialinės dirbtuvės ne tik suteikia galimybę užsidirbti, bet ir kuria svarbią socialinę vertę. Dalyviai pasakojo apie iššūkius, su kuriais susiduria tiek darbuotojai, tiek organizacijos, bei kaip šie*

iššūkiai sprendžiami. Seminaras tikrai praplėtė mano supratimą apie socialines dirbtuves ir jų reikšmę mūsų visuomenėje.

Dėkojame seminaro organizatoriams už kvietimą, o dienos centro „Šviesa“ atstovėms – už dalyvavimą.



Europos solidarumo korpuso projektų vykdytojų susitikimas Rokiškyje

Paula Stašaitienė ir Laima Galaburdienė



2024 m. rugsėjo 25–27 d. Faustina, Laurynas, Laima ir Paula dalyvavo Europos solidarumo korpuso projektų vykdytojų susitikime Rokiškyje. Dienos centro „Šviesa“ atstovai dalinosi gerąja patirtimi pristatydami neseniai Centre įgyvendintą projektą „Aš – kaip ir tu!“. Rodė nuotraukas, vaišino dalyvius pačių pagaminta arbata.

Renginio metu dalyviai iš visos Lietuvos pristatė savo projektus. Mums įsimintinas jaunimo centro projektas, kuriame jaunuoliai mokosi atlikti akrobatinius triukus su ugnimi. Turėjome galimybę pamatyti šio projekto rezultatą – įspūdingą ugnies šou, kuris paliko didžiulį įspūdį visiems susirinkusiems.

Taip pat dalyvavome įvairiose veiklose, bendravome, žaidėme, dainavome, šokome, vykdėme į ekskursijas po Rokiškio miestą, kurių

metu aplookėme:

- miesto bažnyčią,
- miesto dvarą,
- senamiestį,
- dalyvavome Rokiškyje gaminamo sūrio edukacijoje.

Buvome vienintelė organizacija, kuri atvyko su lankytojais, turinčiais negalią. Iš pradžių kitiems jaunuoliams tai buvo neįprasta. Džiugu, kad mūsų lankytojai ir kiti jaunuoliai gebėjo sukurti bendrą ryšį, kartu dalyvauti veiklose – visi galėjome būti savimi. Šis patyrimas skatino dalyvius susimąstyti apie įtraukties svarbą ir bendruomenės stiprinimą. Mums visiems tai buvo nauja patirtis, tačiau ji padėjo gilinti empatiją ir supratimą, kad bendradarbiaudami kartu galime sukurti įtrauktesnę ir jautresnę aplinką.



Konferencija Panevėžyje

Indrė Nagumanova

2024 metų rugsėjo 19 dieną Kristina ir Indrė dalyvavo Panevėžio jaunuolių dienos centro organizuotoje konferencijoje „Socialinė atsakomybė. Mano galia bendruomenėje“. Kristina skaitė pranešimą „Nustebsi mane pažinęs“, kuriame pasakojo apie save ir tai, ką veikia dienos centre. Kristina lanko dienos centrą „Šviesa“ keletą metų, jau spėjo įsitraukti į daugybę veiklų: nuolat atstovauja Centrai įvairiose konferencijose, vertina tekstus lengvai suprantama kalba, vyko į kelionę Ispanijoje, buvo grupės seniūnė ir kt.

Visos konferencijos metu labai džiugino ir maloniai stebino Panevėžio jaunuolių dienos centro lankytojų įsitraukimas į organizavimą – kas ruošė kavas svečiams, kas fotografavo,

kas renginį vedė ar dovanas dalino, kas kvietė vaišintis skanėstais. Visi pasipuošę, pasitempę, pasiruošę – gera buvo žiūrėti. Taip pat įdomu buvo paklausti kitų dienos centrų atstovų pranešimų, sužinoti, kokių įvairių veiklų jie susigalvoja, kaip prisideda prie geresnės ir gražesnės bendruomenės kūrimo.

Po konferencijos abi pasidžiaugėme vaizdais aplink viešbutį, apėjome ratu Senvagę, pasimėgavome šilta rugsėjo saule. Gera buvo praleisti dieną kitokioje aplinkoje ir įveikti dar vieną iššūkį!

Kristina: *Buvo labai skani kava ir bandelės, įdomu paklausti kitų pranešimų. Truputį jaudinausi, bet manau, kad mano pristatymas gerai pavyko.*



Lengvai suprantamos kalbos tekstų vertinimas dienos centre „Šviesa“

Jurgita Šidlauskienė

Lengvai suprantama kalba parengti tekstai yra be galo naudingi didelei daliai visuomenės.

Prieš publikuojant kiekvieną lengvai suprantamos kalbos tekstą kruopščiai peržiūri teksto vertintojai. Būtent jie pasako, ar tekstą išties lengva suprasti, o gal reikia pataisyti. Vertindami suprantame, kodėl tekstai, parengti lengvai suprantama kalba, yra tokie svarbūs. Tekstų vertinimas atneša dar ir didžiulę pridėtinę vertę tekstų vertintojams. Vertintojai sužino naujų dalykų, išmoka naujų žodžių, gali dirbti ir užsidirbti – taip iš paslaugų gavėjų tampa paslaugų davėjais.

2024 metais dienos centre „Šviesa“ buvo suburta net devynių lengvai suprantamos kalbos vertintojų ir trijų koordinatorių grupė, kurie aktyviai įsitraukė į tekstų lengvai suprantama kalba vertinimo veiklą. Tekstus vertina Justina, Valdemaras Dainius, Aurelijus, Rytis, Birutė, Inga, Kristina ir Dalia, o vertintojams padeda darbuotojos Paula, Viktorija ir Jurgita.

Vertintojai turėjo galimybę vertinti tekstus šioms organizacijoms: Pakruojo rajono, Palangos, Jonavos rajono, Kauno rajono ir Kauno, Kretingos rajono, Šilalės rajono, Jurbarko rajono, Pagėgių, Elektrėnų, Varėnos rajono, Rietavo, Klaipėdos, Šiaulių, Skuodo rajono, Biržų rajono, Švenčionių rajono, Ukmergės rajono savivaldybėms, Raseinių socialinių paslaugų centrui, Jaunimo reikalų agentūrai, „Bitei“, SODRA, VMI, ANTA ir dar daugeliui kitų organizacijų.

Vertintojai su darbuotojo pagalba pasiskirstė vertinti skirtingų lygių tekstus: 1 lygio tekstams – du

vertintojai, 2 lygio tekstams – keturi vertintojai, 3 lygio tekstams – trys vertintojai.

2024 metais tekstus vertinti pradėjo 2 nauji lankytojai. Pradžioje buvo nelengva, kadangi tai buvo visiškai nauja veikla, kurios vertintojai niekada prieš tai nebuvo darę.

7 vertintojai, tekstus jau vertinę antrus metus iš eilės, jautėsi drąsiai – kaip tikri savo srities ekspertai.

Vertintojai mielai dalinasi savo atliekamo darbo išpūdziais ne tik su kolegomis dienos centre, bet mielai apie savo patirtis viešai pasakoja ir visuomenėje – renginiuose ir konferencijose.

Tekstus dienos centre „Šviesa“ vertinome bendradarbiaudami su Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra prie SADM. Labai džiaugiamės sklandžiu bendradarbiavimu, kurį visi kartu aptarėme svečiuodamiesi agentūroje.

Po vizito agentūroje tekstų vertintojai dalijosi savo išpūdziais:

Rytis: *Man labiausiai patiko sausainiai.*

Inga: *Man labiausiai patiko saldus sūris.*

Dainius: *Man labiausiai patiko portretas.*

Justina, Kristina, Dalia: *Labiausiai patiko ekskursija po agentūrą.*

Valdemaras: *Man labiausiai patiko ekskursija ir žmonės.*

Džiaugiamės, kad bendradarbiaudami su agentūra ir vertindami tekstus lengvai suprantama kalba lankytojai turėjo galimybę įgyti naujų darbinių įgūdžių bei prisidėjo prie informacijos prieinamumo gerinimo Lietuvoje.



Norime būti tvarūs, kūrybingi ir naudingi

Indrė Nagumanova

Dienos centre „Šviesa“ stengiamės būti tvarūs ir kūrybingi – tai, ką turime, panaudoti naujiems projektams, idėjoms ir dovanoms. Prieš keletą metų iš vienos užsidarančios siuvimo įmonės gavome dovanų įvairiausių medžiagų. Jomis labai džiaugėmės ir siuvome iš jų vaikiškas žieminės kepures. O šiemet sugalvojome dar vieną būdą, kaip panaudoti šias medžiagas, – prisiuvome šiltų, jaukių ir spalvotų pledų ir juos dovanojome seneliams, gyvenantiems globos namuose „Tremtinių namai“. Kiekvieną pledą lydėjo atvirutė su Centro lankytojų piešiniais ant viršelio bei palinkėjimais viduje. Tikimės, kad mūsų mažos dovanėlės sušildys senelius niūriais ir tamsiais žiemos vakarais.

Nuvykę pas senelius sulošėm boulingą – emocijos liejosi per kraštus. Dėkojame savo bičiuliams globos namams „Tremtinių namai“ už nuostabiai praleistą laiką, juoką ir bendrystę.



„DISKOTEKA KUKUŠKA TEATROMAKUŠKA“, ARBA PROJEKTAS „ABIPUS SKLIAUSTŲ“

Karolina Žernytė



Projektą „Abipus skliaustų“, kurį finansavo Vilniaus miesto savivaldybė, kūrė grupė menininkių, bendradarbiaujančių su Pojūčių teatru. Teatro režisierė ir aktorė Karolina Žernytė, dailininkė Šarūnė Pečiukonytė „Šviesoje“ lankėsi jau ne pirmą kartą, prie jų prisijungė fotomenininkė Inesa Adamonytė ir tarpdisciplininio meno kūrėja Saulė Norkutė. Atėjome turėdamos tikslą ieškoti bendrakūrybos būdų su menininkais, turinčiais negalią. Pasiryžome tik susitikusios nuspręsti, kokia bus bendra projekto kryptis, nes kuo daugiau atsakomybės ir laisvės rinktis norėjome palikti dienos centro kūrybingiems lankytojams. Tikėjome, kad tik taip rezultate bus girdimas jų balsas, jie pajus malonumą priimti sprendimus ir pasididžiavimą, kai kūrinys nuo pradžios iki galo padarytas savo rankomis, pagrįstas savo unikaliu matymo kampu, o žiūrovas jį pamato taip, kaip kūrėjui norisi. Projekto rezultatas buvo nuotraukų parodos dienos centre „Šviesa“ ir Mokytojų namuose esančioje VVJ meno galerijoje. Kokias nuotraukas ir kaip eksponuoti, rinkosi patys lankytojai fotografai. Parodos pavadinimą taip pat išrinko lankytojai – „Diskoteka kukuška teatromakuška“. Paklausus, ką tai reiškia, lankytojai smagiai kvatoja, nes tai paslaptis, kurią nežino jie patys.

Karolina Žernytė: *Netikėtai pirmasis susitikimas įvyko diskotekoje, kurios atmosfera iškart ištrynė visas ribas tarp „mūsų“ ir „jų“. Buvome įtrauktos į judesį, gyvenimo džiaugsmą, ir iškart kilo mintis fiksuoti kylančius jausmus. Pasiūlėme tą daryti patiems lankytojams. Tada supratome, kiek iššūkių tokiame, rodos, paprastame veiksmo kaip fotografavimas. Pamatėme, kad tai nėra kiekvieno žmogaus fiziniams gebėjimams pritaikyta medija. Bet susidarė grupė nuoširdžiai susidomėjusiųjų – vieni uoliai fotografavo, kiti puikiai pozavo. Nustebino, kaip pasikeičia pozuotojo*

santykis su kamera, kai ją laiko ne mažai pažįstamas žmogus (kažkuri iš mūsų), o vienas iš jų. Tada atsiskleidžia nuoširdžios emocijos ir spalvos. Nuo to momento pradėjome gilintis į įvairias portreto formas. Lankytojai ieškojo savo žvilgsnio, analizavo kompozicijos principus. Vėliau iki pačios fotografijų parodos kiekviename žingsnyje tekdavo save pristabdyti ir išlaukti, kol patys dalyviai priims sprendimus. Taip atradome kelis visiems suprantamus nuotraukų atrankos kriterijus (širdžiai miela, juokinga, tiesiog labai patinka). Visada stebino, kiek daug lemia nusiteikimas, jei dalyviai iš anksto žino, ko laukti, pavyzdžiui, atėję į galutinės ekspozicijos kūrimo susitikimą, jie buvo nusiteikę rimtai ir išbuvo ilgiau ir darbingiau nei iki tol, o atvykę į parodos atidarymą, iškart įėjo linksmi, pasiruošę sveikinimams ir smagiai praleisti laiką.

Saulė Norkutė: Projekto metu glumino tai, kiek mes patys esame linkę viską spręsti kalbėdami ir kiek iš tiesų ten glūdi nesusikalbėjimų ir nesusipratimų. Dar aiškiau suvokiau, kad kalba nėra visiems prieinama bendravimo forma. Šis procesas buvo galimybė ieškoti veiklų ir būdų, kuo keisti kalbą, kad pavyktų drauge kurti. Čia ir atsirado fotografija kaip suprantama medija. Pradėjome drauge fiksuoti jų taip mėgstamą ir laukiamą penktadienio diskoteką, kurioje susitinka visos grupės. Būtent jų fiksuojami momentai, detalės, žmonės ir leido susipažinti su jų braižu ir kas jiems atrodo svarbu, verta nuotraukos.

Šarūnė Pečiukonytė: Smagiausia tai, kaip šiltai buvome priimtose nuo pirmųjų minučių. Įėjusios į diskotekos erdvę, iškart buvome visiems įdomios, mus įtraukė į šokį, į savo bendruomenę. Neįprasta buvo tai, kas nejučia tapo normalu mūsų kasdieniame gyvenime – dienos centre niekada nesijautėi kitoks, apskritai nesijaučia skirstymo, statusų. Vienoda šiluma sklinda ir iš darbuotojų, savanorių bei lankytojų. Be to, šildo ir rūpestingas tarpusavio santykis, pagarba vienas kitam. Prisimenu Justės pastabą, kad nuotraukas reikėtų spausdinti didesnes, nes kai kurie draugai prasčiau mato. Visiems rūpi, kad kitam būtų gerai.





DAILĖS STUDIJOS ĮSPŪDŽIAI

Aldona Jankauskienė

Sveiki mieli skaitytojai! „Šarka“ vėl pakvietė mus pasisvečiuoti ir pasidalinti reikšmingiausiais praėjusių metų įspūdžiais. Ta proga tarp kitų parodų, vykusių mūsų Centre, norėčiau išskirti labiausiai įsimintiną trijų meninės raiškos studijų parodą „ant ratų“, mat iškeliavusi iš Vilniaus ji pirmiausiai pasiekė Marcinkonių kultūros centrą, esantį Dzūkijos nacionalinio parko teritorijoje, o lapkričio mėnesį paroda, kurią nusprendėme pavadinti „Gamtos motyvai menine kalba“, savo apimtimi ir išraiška organiškai įsiliejo į modernias Varėnos bibliotekos erdves.

Šalia paveikslų darniai išeksponuoti tekstilės ir keramikos darbai. Visus lankytojų kūrinius stengėmės susieti bendra gamtos tematika. Dailės studija eksponavo naujai atliktus darbus tušo technika, kuri plačiai žinoma nuo seniausių laikų ir yra atkeliavusi iš Rytų – Kinijos ir Japonijos. Bėgant laikui toks meninis atlikimo būdas įvairiomis formomis plačiai paplito Vakaruose ir buvo meistriškai naudojamas daugelio dailininkų, suteikė erdvės ir netikėtumo jų kūrybiniame procese.

Dailės studijoje šį būdą išbandėme palyginti neseniai ir pastebėjome, kad lankytojai noriai ėmėsi taikyti tušą savo kūryboje. Ant šlapio akvarelinio popieriaus besiliejančys juodi dažai pasklinda nuo tamsiausio iki pačių šviesiausių tonų – taip savaime suteikia spontaniškumo ir gilumo įspūdį. Tušo techniką papildėme akvarele – darbus nuspalvinome ir suteikėme jiems norimą nuotaiką. Abi šios priemonės mūsų dėmesį patraukė neatsitiktinai, nes jos yra ekologiškos ir visiškai saugios.

Mūsų tikslas buvo įtraukti į parodą kuo daugiau Centro lankytojų darbų, todėl eksponavome 19 skirtingų autorių paveikslų. Netikėtai pasirodė Edvino Mickaus darbai – jie pirmą kartą eksponuojami kartu su kitais ir sulaukė didelio žiūrovų susidomėjimo. Ši bendra trijų kūrybinių studijų paroda plačiai supažindina žiūrovus su mūsų Centro lankytojų meninės raiškos galimybėmis ir studijų vadovų kompetencija jas ugdant.

Studija aktyviai bendradarbiauja su teatro vadove ir dalyvauja kuriant spektaklių scenografiją bei personažų kostiumus. Centro teatro trupė TTT vaidino ne viename teatrų festivalyje ir konkurse. Džiaugiamės, kad 2024 metais Nacionalinis kultūros centras mus

pakvietė dalyvauti Lietuvos mėgėjų teatrų šventėje „Tegyvuoja teatras“. Mūsų Centro spektaklis „Kelionė į dykumą“ buvo įvertintas diplomu už ryškiausią scenografiją. 2024 metų pavasarį ypatingų teatrų festivalyje „Begasas“, kuris vyko Kauno kamerinio teatro erdvėse, spektaklis „Paukštis vienu sparnu“ pelnė prizą už sceninius kostiumus. Smagu paminėti, kad komandinis darbas visuomet palengvina iškilusius iššūkius, todėl siuvant kostiumus aktyviai prisidėjo tekstilės studijos vadovė Jūratė Urbonaitė.

Baigdama noriu pasidžiaugti mielais mūsų lankytojais, jų nuoširdumu ir kūrybinėmis pastangomis. Visam mūsų kolektyvui dėkoju už nuoširdų bendradarbiavimą ir linkiu gražių 2025-ųjų metų.



PARODA VARĖNOJE

Astė Masiukaite

Varėnos bibliotekos gražiai atnaujintose patalpose, auksinio rudens fone, visą lapkričio mėnesį vyko mūsų dienos centro „Šviesa“ dailės, keramikos ir tekstilės studijų lankytojų darbų paroda. Jos uždarymo datos nenumatėme, nes varėniškiams paroda patraukli ir bus tol, kol reiks užleisti erdvę kitai ekspozicijai.

Taigi, dabar nuo pradžių... Keramikos darbus išeksponavome taip, kad gatvės praeiviai jau pro pirmo aukšto vitrininius langus regi molinukus, valiūkiškai žvilgčiojančius į gatvę ir tarsi kviečiančius užsukti į vidų ir ten atidžiau patyrinėti esamą ekspoziciją. Keraminiai dirbiniai išdėlioti grupėmis ant mūsų ekspozicinių staliukų ir bibliotekos pasiūlytose aukštose stiklinėse ekspozicinėse spintose. Į tokias spintas įprastai dedami juvelyriniai ar kiti brangūs gaminiai. Tad nenuostabu, kad ir mūsų smulkioji keramika atrodo itin patraukliai. Šalia bibliotekos augalų salelių jaukų prieglobstį rado keraminiai gyviai ir gyvūnai: ir žaliosios varlės, krokodilai, ir

įvairūs miško gyventojai. Jų kaimynystė su netoliese esančiomis knygų pripildytomis lentynomis tarsi skatina kurti savas istorijas, vizijas, įkvėptas mūsų lankytojų meistriškai realizuotų meninių idėjų.

Apie visų studijų veiklą papasakojome parodos pristatymo metu. Renginio dalyviai galėjo savo rankose palaikyti pirmuosius beveik prieš tris dešimtmečius Keramikos studijoje sukurtus gaminius. Tai leido geriau suvokti mūsų nueitą kūrybinį kelią ir pamatyti šiandienos darbų meniškumą.

Pabaigoje šio teksto ir jau pasibaigus 2024-iesiems metams belieka padėkoti visiems kolegoms, lankytojams, o šios, Varėnos parodos kontekste, ir muzikantams, džiuginusiems parodos pristatymo metu.

TEKSTILĖS STUDIJA APIE PARODAS

Jūratė Urbonaitė

Praėję metai buvo dosnūs parodų. Norisi pasidžiaugti keliomis bendromis dailės, tekstilės ir keramikos studijų parodomis, kurios vyko Marcinkonyse ir Varėnoje, taip pat tekstilės aplikacijų iš audinių paroda „Audinio stebuklai“, vykstančia dienos centre „Šviesa“.

Taigi, lapkričio mėnesį atidaryta paroda Varėnos bibliotekoje. Tekstilės studija pristatė darbus, atliktus vilnos vėlimo šlapiuoju ir

kaišymo būdu, – veltus paveiksliukus. Ši technika reikalauja didelio kruopštumo ir susikaupimo. Vilnos vėlimas lavina smulkiąją motoriką, maloniai nuteikia ir atpalaiduoja. Mūsų centro lankytojams ši technika labai patinka. Čia atsiskleidžia šviesus ir tyras jų pasaulis, stebinantis spalvų gausa. Tuo džiaugiamės ir norime dalintis.

Kitą parodą – „Audinio stebuklai“ jau mūsų Centre surengė tekstilės studija. Trys autorės – Justina Markevičiūtė, Birutė Pocevičiūtė ir Ernesta Protasova – eksponuoja savo aplikacijas iš audinių. Darbuose autorės tradicinius amato įgūdžius sujungė su šiuolaikine kūryba. Audiniai – ne tik medžiaga, bet ir kūrybos priemonė, leidžianti formuoti tekstūrą, spalvą ir kompozicijas. Paroda supažindina su įvairiais aplikacijų kūrimo būdais. Kiekviena aplikacija – tai unikalus kūrinys, pasakojantis savo istoriją per audinio sluoksnius, piešinius, detales – nuo gamtos motyvų iki abstrakčių formų. Kiekvienas darbas išskirtinis, tačiau kartu visi kūriniai sukuria bendrą subtilų audinių pasaulį, kuriame kūrybiškumas ir technika susijungia į vientisą meninį pasakojimą.

Noriu padėkoti visiems tekstilės studijos lankytojams bei kitoms studijoms ir linkiu šiais metais surengti daug gražių bendrų ir autorinių parodų bei renginių.





KŪRYBINĖ MOZAIKA

Silvijana Bilskytė

Kūrybinėje erdvėje verta pasiklysti, nes atrandi daug naujų nepramintų kelių ir galimybę pamatyti save vis kitaip ir leisti sau būti kitaip. Naujos raiškos formos dėlioja vis į naujas mozaikas. Ir daug kartų vaidintas spektaklis su žinomu siužetu naujoje erdvėje, naujiems žiūrovams visada tampa gyvas, nes būna naujai interpretuojamas.

Mūsų teatro studijos trupė buvo pakviesta į Kauno dienos centrą „Korys“ parodyti savo spektaklio jo darbuotojams ir lankytojams. Nauja erdvė reikalavo greitos orientacijos ir atminties, prisitaikyti ir atrasti naujas veiksmo formas. Spektaklis „Dykumos balsai“ iki tol buvo vaidintas 15 kartų. Tad patirties bagažas labai pravertė, tuo labiau, laikas buvo labai ribotas ir teko labai dėmesingai ir atsakingai be repeticijos ruošti pasirodymui. Spektaklis

pavyko. Žiūrovų aploდishmentai buvo pelnyti. Buvome apdovanoti padėkomis. Gera buvo girdėti iš „Korio“ darbuotojų: „nesitikėjom tokio gero spektaklio“. Buvom kupini gerų emocijų, jomis ir dalinomės vieni su kitais.

Laukė dar viena kelionė. Buvom pakviesti į Druskininkų savivaldybės viešąją biblioteką. Dar vienas išbandymas, nes erdvė reikalavo naujų prisitaikymo būdų. Pasiruošimo laikas greitai seko. Mūsų artistų pasiruošimo procesas – taip pat savitas niekada nesurepetuotas spektaklis. Šį kartą labai gelbėjo šio mūsų naujo spektaklio dailininkės Aldonos pagalba. Ji kūrė vaidintojų kostiumus, o dabar padėjo juos aprengti.

Naujas spektaklis „Viensparnis lakštukas“ buvo pastatytas pagal ukrainiečio knygą „Lakštingala su vienu sparnu“. Tai jautri istorija apie šeimą, kuri patiria didelį išbandymą ir nuo aplinkinių priklauso, koks bus tolesnis jos šeimos gyvenimo kelias. Istorija pamokanti, kad kiekvienas mūsų, koks jis bebūtų, turi savo itin svarbų pašaukimą. Šia jautria mums visiems tema paminėjome ir pasaulinę Gerumo dieną.



Kalėdinė mugė Vilniaus kolegijoje

Diana Žėkienė

2024 m. gruodžio 2 d., pirmadienį, Sveikatos priežiūros fakultete geros nuotaikos tikrai netrūko, ypač kai dienos centro „Šviesa“ lankytojų „Kalėdinis Rock Band“ trankia muzika ir dainomis visus pakvietė į savo gaminių mugę. Kalėdinių dovanų pasirinkimas didžiulis: Centro lankytojų sukurti keramikos gaminiai, numegzti žaislai, pasiūtos kepurės, nuveltai suvenyrai, sudžiovinti prieskoniniai, o

svarbiausia – šiluma, nuoširdumas, dėmesys. Nors muzikos grupės vadovas Justinas Narvidas visus ragino aktyviau rinktis dovanas: „Kad jūsų rankos nebūtų tuščios!“, mes pridurtume: kalėdinė dvasia fakultete jau apsigyveno, – pilnos ne tik rankos, bet ir širdys!

Informacija iš Vilniaus kolegijos paskyros feisbuke



Kalėdinė mugė Katedros aikštėje prie Eglės

Sigita Narauskaitė

Viename iš kalėdinių namelių Katedros aikštėje prie Eglės visą mėnesį prekiaavo įvairiausios socialinės organizacijos. Dienos centrui „Šviesa“ atiteko šventinės dienos – gruodžio 24–25. Buvome truputį nusiminę, nes manėme, kad per šventes bus sunku rasti norinčių prekiauti, o ir pirkti ką nors norinčių jau nelabai bus... Džiaugiamės, kad, nors būta organizacinių sunkumų, ligų, nenumatytų situacijų, įveikėme šį iššūkį. Dėkojame visiems darbuotojams (Reginai, Jurgitai, Jūratei, Laimai,

Aldonai, Tomai), taip smagiai susitelkusiems ir tomis šventinėmis dienomis paskyrusiems savo laiką prekybai kalėdiniame namelyje.

O ir pirkėjų tikrai netrūko, buvo daug miesto svečių, norėjusių aplankyti sostinės puošniąją Eglę ir parsivežti originalių šiltų dovanų. Dėkojame visiems dalyvavusiems ir tikimės, kad mūsų lankytojų nuoširdūs darbai ilgai džiugins visus juos įsigijusius.

Būsimos kineziterapeutės mintys apie susitikimą su dienos centro „Šviesa“ lankytojais

Laima Galaburdienė



Praėjusių metų antradieniais Centro lankytojai vykdavo į Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetą pabendrauti su studentais, pasportuoti ir patirti naujų dalykų. Studentai mokėsi organizuoti sporto šventę Centro lankytojams. Keitėsi studentų grupės, keitėsi ir mūsų Centro lankytojų komandos. Praėjusių metų rugsėjo–gruodžio mėnesiais dalyvavome 12-oje sporto švenčių, jose sportavo 41 lankytojas. Galėjome aktyviai pajudėti, išmokyti naujų judesių, žaidimų ir susirasti naujų draugų.

Norime pasidalinti vienos studentės refleksija apie susitikimą su Centro lankytojais. Tai Viktorija Gauronskytė – pirmo kurso studentė, būsimą kineziterapeutę. Su Viktorija kalbėjosi Vilniaus kolegijos dėstytoja Aurelija Kugytė.

Kokie buvo jūsų lūkesčiai iš susitikimo su dienos centro „Šviesa“ lankytojais?

Prieš susitikimą su „Šviesos“ lankytojais mano pagrindinis lūkestis buvo sukurti linksmą ir įdomią atmosferą, kurioje jie galėtų jaustis laisvai, patogiai ir, žinoma, aktyviai įsitraukti į veiklas. Tikėjausi, kad visi, nepriklausomai nuo fizinių

galimybių, ras sau tinkamų iššūkių ir smagiai praleis laiką. Svarbiausia buvo, kad jie pajustų bendruomeniškumą ir pasitikėjimą savimi.

Taip pat tikėjausi, kad sporto šventė bus ne tik fizinė veikla, bet ir socialinis įvykis, kuris leis žmonėms susipažinti, bendradarbiauti komandoje, vieniems kitus palaikyti ir kartu patirti pergalės džiaugsmą. Buvo svarbu, kad šventė būtų ne tik smagi, bet ir įtraukianti – kad visi galėtų pasijusti lygiateisiai dalyviai, nesvarbu, kokie jų gebėjimai.

Kurios užduotys buvo susijusios su kineziterapijos studijų tikslais? Ar esate patenkinta užduočių turiniu? Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

Viena iš užduočių buvo estafetės, kuriose reikėjo atlikti tam tikrus judesius: bėgti, šokinėti ar koordinuotai judėti su komandos nariais. Šios užduotys skatino judėjimą, ir buvo svarbu stebėti, kaip dalyviai susidoroja su fiziniais iššūkiais. Tai buvo puiki proga paanalizuoti, kaip skirtingų gebėjimų žmonės reaguoja į fizinį aktyvumą.

Man patiko, kad užduotys buvo susijusios ne tik

su fiziniu judėjimu, bet ir su bendradarbiavimu, kas skatino socialinę ir emocinę gerovę – tai svarbi kineziterapijos sritis.

Kaip jūs pritaikėte medžiagą pagal dalyvių gebėjimus suvokti užduotis?

Stengėmės, kad užduotys būtų įdomios, paprastos, aiškos, lengvai suprantamos ir tinkamos skirtingų gebėjimų dalyviams. Pavyzdžiui, estafetės, užduotys, kur reikėjo greitai reaguoti ir atlikti keletą koordinuotų judesių, kai kuriems lankytojams galbūt atrodė pernelyg sudėtingos, nes reikalavo didesnės koncentracijos ir greitos reakcijos. Jiems galėjome pasiūlyti paprastesnes užduotis arba suteikti daugiau laiko įsitraukti.

Kai kuriems lankytojams užduotys buvo per lengvos ir nesuteikė pakankamai iššūkių. Tačiau stengėmės užtikrinti, kad jie galėtų prisidėti prie komandinio darbo ir padėti kitiems, nes bendradarbiavimas buvo svarbus aspektas.

Ar dalyviams buvo reikalinga jūsų pagalba renginio metu?

Kai kuriems lankytojams tikrai reikėjo pagalbos, o jų daugiausia suteikė Centro darbuotojai ir savanoriai, nes jie geriau žinojo, kaip padėti ir kokios pagalbos reikia kiekvienam.

MINTYS

Prieš susitikimą: Šiek tiek nerimavau, nes nesu patyrusi bendrauti su žmonėmis, turinčiais intelekto negalią. Norėjau, kad jie jaustųsi patogiai ir mėgautųsi tuo, ką daro, kad užduotys nebūtų per lengvos arba per sunkios, bet leistų jiems patirti pasiekimus.

Susitikimo metu: Pamačiau, kaip puikiai suvaldo situaciją Centro darbuotojai, stebintys bei palaikantys dalyvius, ir mano nerimas pradėjo nykti. Buvo akivaizdu, kad jie žino, kaip tinkamai padėti, o prireikus suteikti reikalingą pagalbą. Tai tikrai nuramino ir padėjo man labiau pasitikėti, kad viskas klostysis gerai. Taip pat pastebėjau, kaip komandinis darbas ir palaikymas tarp lankytojų sukuria labai teigiamą atmosferą, tai mane įkvėpė.

Bendraujant ir stebint: Kai bendravau su dalyviais ir stebėjau, kaip jie reaguoja į įvairias užduotis, kilo minčių apie jų kasdienybę ir gyvenimo iššūkius. Taip pat pradėjau mąstyti, kodėl žmonės gimsta su įvairiomis negaliomis ir kaip svarbu, kad visuomenė geriau suprastų ir vertintų šiuos žmones. Kiekvienas jų judesys, kiekvienas šypsnyks buvo tikras laimėjimo momentas, ir tai privertė mane geriau įvertinti paprastus dalykus, kurie kartais atrodo savaime suprantami. Pavyzdžiui, kad žmonės be negalių turėtų labiau vertinti savo sveikatą ir džiaugtis galimybe gyventi be tokių iššūkių.

Šiuo metu, kai praėjo šiek tiek laiko: Jaučiu gilų dėkingumą už šią patirtį. Mintys dabar sukasi apie tai, kaip svarbu kurti įtraukią ir palaikančią aplinką visiems – nesvarbu, kokie jų gebėjimai. Stebėdama, kaip lankytojai su entuziazmu dalyvavo ir iš tikrųjų džiaugėsi mažais pasiekimais, supratau, kaip svarbu ne tik suteikti galimybių, bet ir parodyti tikrąjį palaikymą.

Požiūris į žmones, turinčius negalią: Mano požiūris į žmones, turinčius negalią, po susitikimo tapo dar labiau atjaučiantis ir pagarbus. Supratau, kad negalia nėra kliūtis gyventi, kad ir nepilnavertė, bet savą gyvenimą, tačiau tai reikalauja daugiau pastangų ir paramos iš aplinkinių. Jaučiu, kad turime kurti daugiau galimybių, kad šie žmonės galėtų realizuoti savo potencialą, dalyvauti įvairiose veiklose ir jaustis įtraukti. Esu stipriau įsitikinusi, kad kiekvienas žmogus, nesvarbu, kokie jo gebėjimai, turi teisę į lygias galimybes ir pagarbą. Taip pat pastebėjau, kad jie yra daug stipresni, nei galėtume įsivaizduoti – jų gebėjimas palaikyti vieniems kitus ir pasiekti tikslų kartu buvo labai įkvepiantis.

**Esu Viktorija Zaiceva,
2024 metų liepos mėnesį pradėjau lankyti
dienos centro „Šviesa“ pirmą grupę.**

Metų laikas... vasara.

Kai būna liūdna, einu pasivaikščioti su savo šuniuku Rudžiu.

Gauti dovanų... rūbų: kelnes, džemperį.

Patiekalas – saldūs blyneliai.

Dirbti – mėgstu tvarkyti savo kambarį.

Laisvalaikiu mėgstu piešti, spalvoti, padėti mamytei virtuvėje.

Svajoju paskraidyti lėktuvu.

Didžiausia šventė – Kalėdos.

Gyvenime man svarbiausia draugai.

Apie save manau, kad esu draugiška, atsakinga, tvarkinga, žavinga.



**Esu Greta Ona Vidugirytė,
dienos centrą „Šviesa“ lankau nuo 2024
metų spalio mėnesio, esu trečioje grupėje.**

Metų laikas – žiema, nes tada būna mano gimtadienis.

Kai būna liūdna, verkiu arba išdykauju su Jurgiu.

Gauti dovanų – „Telebimbam“ diską arba bilietą į roko operą.

Patiekalas – mamos gamintas maistas ir grikių košė.

Dirbti – kepti duoną.

Laisvalaikiu einu į „Spalvų muzikos“ orkestrą.

Svajoju aplankyti „Šilo“ draugus.

Didžiausia šventė – mano gimtadienis.

Gyvenime man svarbiausia – mano šeima.

Apie save manau, kad esu graži ir juokinga.





Esu Didem Ciftci, atvykau iš Turkijos. Savonoriauju trečioje grupėje, dienos centre „Šviesa“ būsiu metus.

Metų laikas – žiema, kai būna šalta ir visur aplink balta, tada smagu visiems būti namuose.

Kai būna liūdna, žiūriu turkiškus serialus, taip nuveju blogas mintis.

Gauti dovanų – tokią dovaną, kurią darydamas žmogus įdėjo daug pastangų ir meilės.

Patiekalas – saldumynai ir ledai.

Dirbti žmonėms ir tai, apie ką svajoju.

Laisvalaikiu mėgstu susipažinti su naujais žmonėmis, eiti į teatrą, atrasti naujas vietas ir analizuoti savo vidinį pasaulį.

Svajoju apie savo gražią ateitį.

Didžiausia šventė – kelionės su draugais, ypač, kai jaučiuosi nelaiminga. Ateityje norėčiau leisti į ilgą kelionę su nameliu ant ratų.

Gyvenime man svarbiausia niekada neprarasti vilties ir mylėti gyvenimą.

Apie save manau, kad visuomet turiu daug energijos ir mano aistra gyvenimui niekada neišsenka. Taip pat manau, kad mano geriausias bruožas yra tas, jog susidūrusi su sunkumais niekuomet nepasiduodu.



Esu Justina Vasarovaitė. 2024 metų spalio mėnesį pradėjau dirbti individualios priežiūros darbuotoja pirmoje grupėje.

Man patinka kinas, teatras, kelionės, menas, maisto gaminimas (kai yra įkvėpimas).

Metų laikas – šiltas ruduo, balta žiema, bundantis pavasaris, vėsūs vasaros vakarai.

Kai būna liūdna... Tokiomis akimirkomis randu paguodą savanorystėje. Tikiu, kad savanorystė praturtina asmenybę, suteikia neįkainojamų patirčių ir naujų pažinčių. Taip pat mėgstu eiti į kiną.

Gauti dovanų – knygą.

Patiekalas... Labai mėgstu azijietišką virtuvę, tačiau taip pat esu ištikima lietuviškiems patiekalams. Nemėgstamiausi man grybai.

Darbas man reiškia galimybę tobulėti ir prisidėti prie „Šviesos“ bendruomenės gerovės kūrimo, ypač dabar, kai studijuojau socialinį darbą VIKO.

Laisvalaikiu savanoriauju įvairiuose renginiuose: kino festivaliuose „Scanorama“, „Kino pavasaris“, Nacionaliniame dramos

teatre, vasarą muzikos festivaliuose. Tai man leidžia būti tarp kūrybingų žmonių.

Svajoju apie tolimas keliones. Jau esu buvusi Vietname, Indonezijoje, Kambodžoje ir Šri Lankoje, tačiau norėčiau aplankyti dar daugiau pasaulio kampelių. Mano keliavimo būdas angliškai vadinasi „backpacking“ (lietuviškai – *kupriniavimas*) – tai nebrangi ir nepriklausoma kelionių forma. Kelionės eigą pradėdau planuoti tik atvykusi į šalį.

Didžiausia šventė man – tai akimirkos, praleistos su artimaisiais ar patirtos kelionėse. Pamenu, kokia didelė šventė buvo netikėtai sutikti draugę siauroje Vietnamo gatvelėje.

Gyvenime man svarbiausia... Šiuo gyvenimo tarpsniu svarbiausia yra studijos.

Apie save manau, kad moku džiaugtis mažais dalykais – šiltu pokalbiu ar netikėta smulkmena. Žmogui reikia tiek nedaug, kad būtų laimingas. Tikiu, kad gerumas ir nuoširdumas visada sugrįžta.



Esu Artem Tkachev, nuo 2025 metų sausio 6 dienos dirbu dienos centre „Šviesa“ šeštoje grupėje individualios priežiūros darbuotoju.

Atvykau iš Rusijos 2021 metais, gavau politinį prieglobstį. Labai stengiausi išmokyti lietuvių kalbą, bet dar turiu mokytis, kad laisvai kalbėčiau. Esu labai dėkingas, kai mane pataiso.

Metų laikas... Man patinka visi metų laikai, visada gyvenau panašiam klimate, kaip ir Lietuvoje. Esu gamtininkas, nuo vaikystės gyvenau miškuose. Vilniuje daug parkų, o tai man labai patinka. Mano mama dirbo su vaikais, turinčiais negalią, tai darbas „Šviesoje“ man labai pažįstama sritis.

Kai būna liūdna, einu pasivaikščioti miške, jei yra galimybė, einu su draugais.

Gauti dovanų... Iš tiesų niekad nešvenčiu savo gimtadienio, nes man nepatinka gauti dovanų. **Patiekalas** – lęšių sriuba.

Dirbti man patinka su žmonėmis, augalais ir gyvūnais.

Laisvalaikiu patinka žygiuoti su kuprine ir plaukti baidarėmis.

Svajoju išmokyti laisvai kalbėti lietuviškai.

Didžiausia šventė – Lietuvos Respublikos Nepriklausomybės atkūrimas, nes svajoju, kad visos buvusios SSRS respublikos ir visos tautos (pvz., Komija, Baškirija, Tatarstanas, Kaukazo respublikos) iškovotų tikrą nepriklausomybę. Nepriklausomybės išsikovojo man yra tikra šventė.

Gyvenime man svarbiausia draugystė ir meilė.

Apie save manau, kad esu idealistas.

**Vaiva Senovaitytė, II grupės lankytoja,
2024-ųjų rugpjūčio mėnesį šventė 30 metų jubiliejų**

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Labai patenkinta.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... Apie ką svajojate?

Labai patinka kelionės, o ypač atostogauti prie jūros, mėgsta eiti į kavinę.

3. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Tėvai ir brolis.

4. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Muzika, šokiai, dienos centras „Šviesa“, grupės draugai.

5. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?



Kad ir toliau klestėtų!

Su Vaiva kalbėjosi ir padėjo užrašyti jos atsakymus Olga Gorodeckaja.

**Paulius Terleckas, I grupės lankytojas,
2024-ųjų rugsėjo mėnesį šventė 30 metų jubiliejų**

1. Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi labai gerai, esu laimingas.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... Apie ką svajojate?

Laimingas, nes turiu mamą ir tėtį. Jie lydi mane visą gyvenimą. Svajoju būti savarankiškesnis.

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

Norėčiau išmokti geriau naudotis kompiuteriu ir kepti blynukus.

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

Likimo nepakeisi. Turiu daug palaikymo iš artimųjų.

SVEIKINIMAI



5. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Prieš tai minėjau, kad svarbiausia tėveliai, bet turiu ir sesutę, kurią labai myliu. Man svarbu neskaudinti artimų žmonių.

6. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Džiaugiuosi, kad galiu atvažiuoti į dienos centą „Šviesa“. Taip pat džiugina grojimas pianinu, gitara, dainavimas.

7. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Sveikatos ir ilgų metų. Linkiu ne tik skaitytojams, bet ir visiems žmonėms.

Ana Kemenko, VI grupės lankytoja, 2024 metų gruodžio mėnesį šventė 30 metų jubiliejų

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Man patinka mano gimtadieniai.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... Apie ką svajojate?

Labiausiai iš savo gimtadienio atsimenu kavinę.

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

Norėčiau būti masažuotoja. Kartais padarau masažą tiems, kurie manęs paprašo. Dar norėčiau turėti daug karolių ir apyrankių.



SVEIKINIMAI

4. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Turiu draugę Gabrielę. Mes gyvename viename kambaryje.

5. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Šypsena.

6. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Visiems siunčiu linkėjimų.

Silvestras Jurgutavičius, VI grupės lankytojas, 2024 metų rugsėjo mėnesį šventė 30 metų jubiliejų

Silvestras nekalba, bet jo kūno kalbą labai gerai supranta mama Inga, kuri ir užrašė Silvestro atsakymus į Šarkos klausimus.

1. Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus jubiliejaus?

Esu laimingas ir subrendęs vyrukas.

2. Įsimintiniausia Jūsų gyvenimo akimirka, gyvenimo tarpsnis, kurį mieliausia atsiminti... Apie ką svajojate?

Gražiausi mano prisiminimai yra gimtadieniai su tortu, balionais ir žvakutėmis, didžiosios metų šventės su artimaisiais.

3. Kokią svarbiausią pamoką šiame gyvenime esate gavęs? Ko dar norėtumėte išmokyti? Ko dar gyvenime norėtumėte pasiekti?

Norėčiau išsaugoti viską, ką turiu šiandien.

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

Esu laimingas ir nieko nekeisčiau.

5. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Svarbiausia nesirgti ir būti tarp žmonių, kurie mane supranta, palaiko ir man padeda. Brangiausia – mano šeima, seneliai ir artimieji, žmonės, kurie mane supa dienos centre „Šviesa“.



6. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Kelionės su šeima ir galimybė leisti laiką dienos centre.

7. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Būti sveikiems, mylimiems ir daugiau šypsotis!

Iš Justinos metraščio užrašų

Praeitame numeryje dalinomės Justinos vedamo metraščio užrašais. Tai pareiga, kurią Justina labai atsakingai vykdo, tad toliau dalinamės jos užrašais.

2024.09.03 Grupėje naujas darbuotojas Aurimas. Ėjome į taromatą, nusipirkome mineralinio vandens.

2024.09.05 Rugsėjo pirmosios pasveikinimas, dainavom dainas.

2024.09.10 Su Birute, Ernesta ir Laima važiavome traukiniu į Kauną valgyti spurgų!

Dar buvo nauja mergaitė Sofija.

2024.09.11 Šiandien ėjome į bažnyčią.

2024.09.16 Vakare buvo konferencija per „zoom“ (Atstovavimo sau su „Vilties“ taryba posėdis).

2024.09.18 Važiavome į Taikomosios dailės ir dizaino muziejaus parodą.

2024.09.20 Važiavome į edukaciją „Keliaujantis paveikslas“.

2024.09.23 Pas mus ateis naujas darbuotojas.

2024.09.26 Važiavome į Tremtinių namus koncertuoti seneliams.

Žiūrėjome nuotraukas iš lankytojų vasaros atostogų.

2024.10.02 Teatras važiavo į Kauną. „Korio“ centro lankytojams rodė spektaklį „Dykumos balsai“.

Lankytojai važiavo į edukaciją „Taškuotas“ Dailės muziejuje.

III grupėje nauja lankytoja Greta.

2024.10.15 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.10.16 Važiavome į Naujosios Vilnios kultūros centrą klausytis klasikinės muzikos koncerto.

Buvo svečių iš Verkių centro.

2024.10.17 Su Paula vykome į konferenciją prezidentūroje.

Lankytojų išvyka į ŠMC su Pojūčių teatru.

2024.10.23 Važiavome į mūsų dailės, tekstilės keramikos darbų parodos atidarymą Varėnoje, mūsų muzikantai koncertavo.

2024.10.24 Indrė, Saulius ir Jurgita pasakojo apie kelionę į Gruziją. Paula, Laima, Laurynas ir Faustina pasakojo apie kelionę į Rokiškį.

2024.10.29 Susitikimas su Verkių lankytojais per „zoom“, pasakojome jiems apie lankytojų seniūnų tarybą.

2024.11.05 Su Pojūčių teatru mokėmės fotografuoti save.

Lankytojai važiavo į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.11.12 III grupė važiavo į kiną.

Lankytojai važiavo į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.11.13 Teatras važiavo į Druskininkų biblioteką, kur rodė spektaklį „Paukštukas vienu sparnu“.

Kiti ėjo į Mišias Bernardinuose.

2024.11.14 Ėjome į Valdovų rūmus, į „Vilties“ bendrijos 35 metų šventę.

2024.11.19 Lankytojai važiavo į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.11.20 Seniūnų susirinkimas.

Važiavome į klasikinės muzikos koncertą Naujojoje Vilnioje. Grojo Čiurlionio menų mokyklos moksleiviai.

2024.11.22 Su Pojūčių teatru dëliojome nuotraukas.

2024.11.26 Lankytojai važiavo į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.11.28 Važiavome į Tremtinių namus susitikti su seneliais, vežėme jiems III grupės siūtus pledus.

2024.12.03 Lankytojai važiavo į Vilniaus kolegiją sportuoti.

2024.12.04 Keturios savanorės iš savivaldybės padėjo puošti salę.

2024.12.05 I grupė važiavo aplankyti Jūratės Kareivaitės.

2024.12.06 Atėjo brolis Ramūnas klausyti išpažinčių.

2024.12.09 Visi repetavome salėje kalėdiniam pasirodymui.

2024.12.10 Seniūnų susirinkimas

2024.12.11 Ėjome į Mišias Bernardinuose.

Mokytojų namuose galerijoje Pojūčių teatro mūsų nuotraukų parodos atidarymas.

2024.12.13 Edukacija salėje – Audioknygų pristatymas/klausymas.

2024.12.14 Lengvai suprantamos kalbos tekstų vertintojai važiavo į svečius ANTA.

2024.12.18 Šventės generalinė repeticija.

2024.12.20 Šviesos kalėdinė šventė!

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