



Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 92
2025 m. liepa



„Šarka“ su dėkingumu pasitinka mielus skaitytojus išibėgėjus vasarai ir jau prasidėjus atostogų metui. Dienos centre „Šviesa“ šį pusmetį buvo tiek daug visokių įvykių, kad net sunku aprėpti ir į vieną laikraštį viską sutalpinti. Daug džiaugsmo atnešė nauji ir seni projektai, veiklos, renginiai, kelionės. Gyvenimas tęsiasi, nors rūpesčių ir nerimų keliančių pasaulio įvykių apstu. Šis neramus kontekstas moko mus vertinti laisvę, laimės akimirkas ir susitikimų grožį.

Dėkojame už Jūsų gerus žodžius ir visokeriopą palaikymą vertinant Centro darbą, už tai, kad dalinatės savo rūpesčiais ir džiaugsmais. Gal ne į visus poreikius spėjame laiku atsiliepti, bet stengiamės ir mokomės nuoširdžiai išgirsti ir suprasti. Džiaugiamės lankytojų branda, darbuotojų kūrybiškumu ir įsitraukimu, tėvų atvirumu ir noru bendradarbiauti.

Tikimės, kad visi spėsime pailsėti vasaros glėbyje ir su naujais išpūdžiais sugrįšime po atostogų. O dabar linkiu malonaus skaitymo.

Sigita Narauskaitė



DUOday iniciatyva 2025

Jurgita Šidlauskienė

DUOday – tai tarptautinė iniciatyva, kai žmonės su negalia kviečiami praleisti dieną įvairiose organizacijose, išbandyti skirtingas profesijas, iš arti susipažinti su įvairiais darbais ir pasidalinti savo išpūdžiais. Dienos centras „Šviesa“ šioje iniciatyvoje dalyvauja jau ketvirtus metus. Šiais metais joje dalyvavo net 15 lankytojų, kurie aplankė 12 organizacijų. Ši diena mūsų lankytojams – ne tik galimybė įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, sužinoti ir išmokti ko nors naujo, bet ir patirti daugybę išpūdžių, kuriais visi dar ilgai dalijasi.

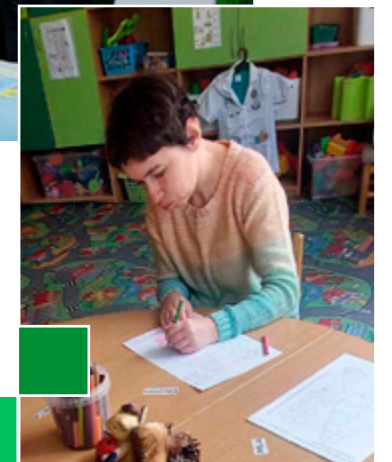
Justina praleido dieną Valdovų rūmuose ir iš arčiau susipažino su administracijos darbu. „Man labai patiko daryti suvenyrų dėžutes ir dėti laiškus į įmautes. Dar patiko vaikščioti po Valdovų rūmus ir žiūrėti per 3D akinius filmą apie Gedimino pilį. Matėme ir parodą. Paskui

pasidariau medalių ir pasikabinau ant kaklo. Labai patiko daryti medalius. Buvo daug darbo, bet smagu ir įdomu.“

Olia praleido dieną „Carito“ Betanijos valgykloje. Olios mama pasakojo, kad Olia grįžo namo kupina išpūdžių: „Labai patiko darbas, su Martynu rūšiovome produktus, juos paskirstėme žmonėms. Mums davė skanius pietus. Norėčiau dar kartą apsilankyti Betanijoje.“

Martynas taip pat dieną praleido „Carito“ Betanijos valgykloje. „Lupau kiaušinius, nešiojau šaltibarščius ir bulves, bet labiausiai patiko, kad pats galėjau paragauti šaltibarščių.“

Kristina ir Ernesta apsilankė fotostudijoje „Dūdė Foto“, kur fotografuojami kūdikiai. Kristina: „Labai patiko puošti gražiomis suknelėmis. Fotografuotis buvo jauku. Man atrodo, kad fotografo darbas yra sunkus.“



Ernesta: „Man patiko fotosesija. Apsirengiau suknelę, vaikščiojau su batais su kulniukais ir susipažinau su nauja moterim.“

Laurynas lankėsi Valdovų rūmuose, kur turėjo galimybę susipažinti su rūbininko darbu. Laurynas pabandė pats skenuoti bilietus, apžiūrinėjo paveikslus, klausėsi istorijų bei sužinojo, kiek paveikslams metų. Laurynas pasakojo, kad patiko gaminti medalių.

Joana Vilniaus Barboros Radvilaitės progimnazijoje susipažino su mokytojos darbu. „Labiausiai patiko muzikos pamoka ir dailės užsiėmimas, kur reikėjo plėšyti popierių ir klijuoti jūrą.“

Ana praleido dieną „Rimi“ parduotuvėje. Jai patiko bendrauti su žmonėmis ir dirbti parduotuvėje. Didelį išpūdį Anai paliko kelionė viešuoju transportu.

Irutė ir Viktorija apsilankė Adomo Mickevičiaus bibliotekoje. Irutė: „Labiausiai patiko dėti dėlionę (pūzlę), pietauti su darbuotojomis ir žiūrėti knygas.“ Viktorija:

„Patiko knygos, dėti dėlionę ir piešti gėlytes, kurias paskui klijavome ant marškinėlių.“

Viktorija apsilankė ir kitoje organizacijoje – „Delfi“ televizijoje. „Labai patiko filmavimas.“

Rytis praleido dieną LRT televizijoje. „Patiko sėdėti ant fotelio, stebėti aparatūrą, susipažinti su Nemira Pumprickaitė.“ Rytį lydėjusi darbuotoja Ona pasakojo, kad didelį išpūdį paliko aplankyta grimerinė ir didžiausia Baltijos šalyse filmavimo salė.

Jūratė gėlių salone „Bohemian Garden“ kūrė puokštes. „Labiausiai patiko daryti puokštes ir gerti kavą su darbuotojomis. Smagu, kad man leido puokštę pasiimti.“

Romualdas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje turėjo įvairių veiklų. Viena iš jų Romualdai patiko labiausiai – „padėjau sunešti į salę kėdes svečiams. Patiko bendrauti su darbuotojais. Dar labai patiko dovanos.“

Inga lankėsi Lietuvos Respublikos Seimo kanceliarijoje. „Seime aš išmokau surinkti asmens kodą spausdinimo aparate. Viskas



patiko. Kai buvau balkone su Milda ir Aušra, gyvai mačiau Skvernelį, Žemaitaitį, Kukuraitį ir Zuoką. Ėjau su Aušra ir Milda iš Seimo į valgyklą ir pirmą kartą valgiau šaltibarščius“.

Renata praleido dieną lopšelyje-darželyje „Vilnelė“. „Man patiko bendrauti su vaikais ir žaisti žaidimus su balionais.“

Dėkojame visiems dalyvavusiems DUOday iniciatyvoje bei visoms organizacijoms, kurios mus šiltai priėmė. Jau laukiame kitų metų, kai vėl galėsime jungtis prie šios prasmingos iniciatyvos, ir jau pradedame galvoti, kokias organizacijas norėtume aplankyti bei kokius darbus išbandyti.



Atstovavimo sau mokymai Justina Markevičiūtė ir Sigita Narauskaitė



Aš pasakojau, ką man reiškia atstovauti sau:

- Atstovaudama sau aš sakau savo nuomonę, ką galvoju, kas man svarbu.

- Galiu rinktis, ką noriu veikti, ką valgyti, kaip apsirengti, ką nusipirkti ir pan.

- Kiti gali man patarti, bet sprendžiu aš pati.
- Aš galiu svajoti ir kalbėtis su kitais apie savo svajones ir norus. Pavyzdžiui, man labai patinka mokytis naujų dalykų: kalbų, vertinti tekstus, atstovavimo sau ir kt.

- Aš esu suaugusi ir noriu, kad su manimi elgtųsi kaip su suaugusiu žmogumi. Noriu, kad su manimi tartųsi, o ne viską spęstų už mane (kaip už mažą vaiką).

Apie šiuos ir panašius dalykus kalbėjome su mokymų dalyviais, o per pertrauką kartu gėrėme arbatą. Susidraugavome. Buvo smagu. Kai kurie aprodė savo namus ir kambarius.

Kitą dieną kalbėjome apie susirinkimus ir taisykles, apie seniūnų rinkimus. Balsavome ir išrinkome du seniūnus. Buvo labai įdomūs rinkimai, nes norinčių būti seniūnais buvo daugiau. Reikėjo paaiškinti, ką seniūnai daro, už ką jie atsakingi, kad turi būti geru pavyzdžiu kitiems ir rūpintis ne tik savo, bet ir visais namo gyventojais – atstovauti jiems. Nelengva užduotis. Pasakojau, ką mes darome Centre per susirinkimus, kaip balsuojame kortelėmis. Mokymų metu irgi naudojome kortelėmis ir palikome jų, kad jie galėtų naudoti savo susirinkimuose.

Labai patiko būti lektore. Man buvo svarbu, kad manęs klausėsi, kad galėjau padėti, paraginti Lentvario gyvenimo namų gyventojus drąsiai kalbėti apie save, savo poreikius ir jausmus. Tikiuosi, jiems gerai seksis atstovauti sau.

Šių metų kovo mėnesį aš, Justina, su Sigita Narauskaite vedėme mokymus Lentvaryje esančiuose savarankiško gyvenimo namuose gyvenantiems žmonėms. Jie pirmą kartą dalyvavo tokiuose mokymuose. Man tai irgi buvo pirmas kartas. Truputį jaudinausi. Kol važiovome mašina, su Sigita vis kartojausi, ką svarbu bus pasakyti, kokius pavyzdžius reikės papasakoti.

Mokymai vyko dvi dienas. Pirmąją dieną nuvykusios susipažinome su į juos atvykusiais žmonėmis, žaidėme žaidimą su siūlu. Kiekvienam, kam į rankas pakliuvo kamuolys, reikėjo papasakoti apie save. Buvo smagu, visiems patiko. Buvo įdomu klausytis, kas ką mėgsta daryti. Po to reikėjo vieniems apie kitus papasakoti. Buvo sunku viską tiksliai prisiminti.

Sigita papasakojo apie taisykles, kurių reikės laikytis mokymų metu, ir kodėl. Visi suprato, kad taisyklės padeda vieniems kitus geriau išgirsti ir suprasti.



Europos solidarumo korpuso projektas „Ekologijos ir technologijų solidarumo kelionė“ Jurgita Šidlauskienė

Džiaugiamės galėdami pasidalinti puikiais naujienomis – šių metų kovo mėnesį dienos centre „Šviesa“ pradėjome įgyvendinti naują Europos solidarumo korpuso projektą „Ekologijos ir technologijų solidarumo kelionė“!

Po sėkmingo projekto „Aš – kaip ir tu!“, kuris stiprino bendruomeniškumą, ugdė lankytojų savarankiškumą ir ekologinį sąmoningumą, tęsiame šią iniciatyvą – plečiame veiklas, įtraukdami dar daugiau dalyvių bei naujų galimybių mokytis ir kurti.

Šis projektas apima įvairias edukacines, kūrybines ir bendruomenines veiklas. Ypatingai džiaugiamės, kad šiais metais į jas įsitrauks ir naujasis dienos centro „Šviesa“ Verkių skyrius, tad projekte dalyvaus dar daugiau lankytojų ir bendruomenės narių!

Kokias veiklas vykdome ir vykdysime projekto metu?

- Organizuosime skaitmeninio raštingumo užsiėmimus su išmaniąja lenta abiejuose skyriuose;
- Kursime naujas ekologiškų arbatų gaminimo

dirbtuves Verkių skyriuje bei tęsime veiklą jau įkurtose dirbtuvėse;

- Auginsime ir prižiūrėsime vaistažoles sensorinėse lysvėse abiejuose skyriuose;
- Keliausime į edukacines išvykas Lietuvoje, rinksime vaistažoles ir dalyvausime pažintinėse veiklose;
- Skatinsime savanorystę ir stiprinsime bendruomeniškumą;
- Organizuosime labdaros akciją – mūsų lankytojai dovanos savo rankomis pagamintas arbatas, o suaukotus pinigus skirsime paramai Ukrainai;
- Kursime arbatų receptų elektroninę knygą lengvai suprantama kalba;
- Projekto pabaigoje surengsime bendrą renginį, kuriame dalyvaus lankytojų artimieji ir bendruomenės nariai.

Šis projektas suteikia lankytojams galimybę tobulėti, ugdytis naujus įgūdžius ir aktyviai dalyvauti bendruomenės gyvenime.

Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos lėšų. Jam įgyvendinti skirta 10 804 Eur.

KĄ DARYTI KILUS NETIKĖTOMS EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS?

Sigita Narauskaitė

Gyvenimo aplinkybės mus visus skatina būti pasiruošusius netikėtoms situacijoms. Tikimės, kad niekada to neprireiks, bet geriau būti pasiruošus ir sutarus dėl bendrų veiksmų. Esame numatę keletą algoritmų ir jau šiek tiek pasitreniravę, kaip tai veikia. Tad norime pasidalinti jais ir su „Šarkos“ skaitytojais. Šiuo atveju labiau kreipiuosi į lankytojų tėvus.

Mūsų numatyti algoritmai tokie:

• **Gaisro atveju:**

- Visi lankytojai ir darbuotojai skubiai ir darniai išeina iš Centro ir apsisotja P. Vileišio mokykloje.
- Kontaktuojame su tėvais ir organizuojame lankytojų parvežimą namo pagal galimybes Centro transportu. Tai galioja ir nakties metu, tik gali užtrukti dėl transporto atvykimo (turime sutartį su mokykla, kad mus priglautų laikinai tiek, kiek reikės, kol visus galėsime parvežti).

• **Elektrinės sprogimo atveju:**

- Visi liekame pastate, nes eiti į lauką pavojinga (uždarami visi langai, durys).
- Sekame instrukcijas.
- Gavus leidimą išeiti iš pastatų, bandomė susisiekti su tėvais ir planuojame lankytojų parvežimą namo.

• **Karo atveju:**

- Didelė tikimybė, kad viskas įvyktų naktį (tad lankytojai dar nebūtų atvažiavę į Centrą). Nakvojantys nusileidžia į rūšį ir laikosi tolesnių instrukcijų.
- Pagal galimybes organizuojamas lankytojų parvežimas namo.
- Jei dienos metu prasidėtų karo ataka, visi skubiai ir tvarkingai nusileidžia į rūšį (priedangą) – esame darę visų lankytojų ir darbuotojų nusileidimo į rūšį pratybas.
- Laukiame tolesnių instrukcijų.
- Pagal galimybes organizuojame lankytojų parvežimą namo.

Šiuo metu jau turime pagamintas kortelės kiekvienam lankytojui su jo nuotrauka, vardu ir pavarde, tėvų kontaktais (kad pasimetus nekalbantis lankytojas būtų atpažįstamas ir randami artimųjų kontaktai).

Žinoma, visko numatyti neįmanoma, ruošiamės ekstremalioms situacijoms pagal savo galimybes ir tikimės, kad niekuomet to neprireiks.

Jei turite pasiūlymų ar klausimų, visada galite su mumis susisiekti (pavaduotojas@dcsviesa.lt) ir aptarti tai, kas rūpi.

Mums svarbu būti pasiruošus visoms ekstremalioms situacijoms, tad daug kalbėjome su lankytojais ir dalyvavome pratybose. Svarbiausia buvo pasiekti, kad lankytojai nebijotų ir žinotų, kaip elgtis tokiose situacijose.



BENDRAVIMO GRUPĖS UŽSIĖMIMAI

Paula Stašaitienė

Balandžio mėnesį lankytojai tris kartus dalyvavo bendravimo grupės užsiėmimuose, kuriuos vedė darbuotojos Paula ir Justina. Kiekvieną kartą susitikę kalbėjome apie ekstremalias situacijas.

Pirmiausia kalbėjome apie karą – kas tai yra, kuo jis pavojingas ir kaip reikėtų elgtis, kad apsugotume save. Vėliau kalbėjome apie gaisrą. Aiškinomės, kaip jis kyla, kokios grėsmės kyla per gaisrą ir ką daryti, kad būtume saugūs.



Sužinojome ir apie radiaciją. Nors jos nematome ir negirdime, ji gali būti pavojinga mūsų sveikatai, todėl svarbu žinoti, kaip elgtis.

Užsiėmimuose kalbėjome, kaip reikėtų reaguoti, jei nelaimė atsitiktų tuomet, kai esame Centre. Taip pat turėjome pratybas – visi kartu mokėmės, kaip elgtis pavojingose situacijose, pasitikrinome, ar žinome, kur eiti ir ką daryti. Svarbu buvo kalbėtis apie jausmus. Supratome, kad kalbėti apie pavojus baisu, bet kalbėjimasis padeda pasiruošti ir jaustis saugiau.

IŠVYKA Į PASIENIO RINKTINĖS ATVIRŲ DURŲ DIENĄ

Paula Stašaitienė

Po užsiėmimų gegužės mėnesį vyko į Pasienio rinktinės atvirų durų dieną. Vaikščiodami gryname ore, miško apsuptyje galėjome dalyvauti įvairiose veiklose bei susipažinti su pareigūnais, greitosios medicinos darbuotojais ir iš arti stebėti jų darbą.

Stebėjome sraigtasparnio pasirodymą – jis skrido virš mūsų galvų, o vėliau galėjome prieiti prie jo ir įlipti į vidų. Matėme, kaip dirba tarnybiniai šunys. Išbandėme pasieniečių automobilius, keturračius, buvome greitosios



pagalbos automobilyje. Viena iš atrakcijų – specialus keltuvas, kuriuo mus pakėlė iš automobilio. Taip pat galėjome palaikyti tikrus ginklus. Ragavome pasieniečių išvirtos košės.

Praleidome labai įdomią, pilną įspūdžių dieną. Tai buvo vertinga patirtis lankytojams – susipažinti su specialiosiomis tarnybomis ir jų technika, kuri kartais gali kelti nerimą. Dabar žinome, kad šie žmonės dirba tam, kad mus apsaugotų, ir visada yra pasiruošę padėti.

Ergoterapija Centre

Paula Stašaitienė

Kartu su lankytojais ergoterapijos užsiėmimuose mokėmės, ieškojome sprendimų ir stengėmės, kad kasdienybė būtų kuo švelnesnė ir savarankiškesnė.

Knygos – mūsų balsas

Šiomet ir toliau nemažai dėmesio skiriame tam, kad lankytojai būtų labiau išgirsti ir suprasti. Viena iš priemonių – komunikacinės knygos, kurias kai kurie lankytojai naudoja jau ne pirmus metus.

Iki šiol knygomis bendravo Darius, Goda ir Ruslanas – jie jau įpratę parodyti, ko nori, ką veikia ar kaip jaučiasi. O šiomet jas pradėjo naudoti dar keturi lankytojai – Vaiva, Artiomas, Jolanta ir Pijus. Jie turi asmenines knygas ir mokosi atrasti paveikslėlius, pasirinkti veiklą, išreikšti poreikius užsiėmimuose, dirbtuvėse, grupių erdvėse.

Lankytojų knygas papildė nauji simboliai, tai Centro veiklos – dirbtuvių ir užsiėmimų kortelės. Taip lankytojai gali pasakyti, į kokią užsiėmimą ar dirbtuvę nori eiti, kokiam buvo, kaip jam ten sekėsi. Siekiame, kad tai taptų kasdiene praktika, kuri stiprina savarankiškumą.

Ypač džiugu, kad Pijaus tėvai išreiškė susidomėjimą komunikacine knyga. Dabar Pijus turi knygą ir namuose. Tai svarbus žingsnis, kad bendravimo galimybės vystomos ne tik Centre, bet ir šeimoje.

Turime ir daugiau svajonių – ateityje komunikacinių knygų norėtume pasiūlyti ir kitiems lankytojams ir kad tai taptų įprasta ne tik Centre, bet ir už jo ribų!

Žingsniai link savarankiško valgymo

Valgymas – viena iš svarbiausių kasdienio gyvenimo veiklų, todėl su kai kuriais lankytojais ir toliau skiriame laiko valgymo įgūdžiams lavinti.

Anksčiau šiuose susitikimuose dalyvavo Valdemaras, Martynas, Eglė ir Silvestras,

o šiomet prie jų prisijungė Dainius. Su juo susitinkame kartą per savaitę ir kartu su antros grupės komanda ieškome būdų, kaip įtraukti jį į valgymo procesą kuo savarankiškiau – kad galėtų daugiau padaryti pats.

Tuo tarpu lankytojas Silvestras, su kuriuo taip pat susitikdavome, dabar jau valgo pats. Jam vis dar reikalinga darbuotojo pagalba, tačiau daugumą judesių ir veiksmų jis atlieka savarankiškai. Dėl šios priežasties ergoterapeutė Paula šiame procese jau nebedalyvauja – Silvestras ir šeštos grupės komanda sėkmingai tęsia valgymo įgūdžių palaikymą savarankiškai.

Ieškome patogesnių kelių judėti

Šiomet pradėjome daugiau galvoti apie tai, kaip pagerinti lankytojų judėjimą, kad būtų patogiau, saugiau ir lengviau dalyvauti veiklose.

Vienas iš pavyzdžių – Valdemaras. Ergoterapeutė Paula su trečios grupės komanda ir Valdemaro tėčiu kartu sprendė, kokios priemonės galėtų padėti jam kasdienybėje. Vykome į pagalbinių priemonių parduotuvę, kur rinkomės naują vežimą ir specialią kėdę, kurią Valdemaras galėtų naudoti Centre. Abi šios priemonės yra kompensuojamos, todėl galėjome ieškoti tinkamiausių variantų. Dabar, kai priemonės jau parinktos, laukiame Valdemaro su jomis.

Toliau palaikome ryšį su Silvestro tėvais – kalbamės, kokios priemonės galėtų padėti jam.

Siekiame, kad ir kiti lankytojai, kuriems judėjimas kelia iššūkių, galėtų turėti jiems pritaikytas pagalbines priemones ir judėti užtikrinčiau ir labiau įsitraukti į Centro veiklas.

Jei kilo klausimų, norisi pasikalbėti ar sužinoti daugiau, drąsiai kreipkitės (ergoterapija@dcsviesa.lt)!

Teatro magija Silvijana Bilskytė

Mūsų teatro studijos TTT naujausio spektaklio „Viensparnis Lakštukas“ premjera įvyko beveik prieš metus Kauno kameriniame teatre, antroji premjera – Panevėžio muzikiniame teatre. Taigi, prabėgęs laikas, repeticijos tobulinant spektaklio sceninę raišką ir įvykę pasirodymai žiūrovams įvairiose scenose subrandino mūsų artistų kuriamus vaidmenis, labiau išryškino jų personažų charakterius. Taip sustiprėjo pasitikėjimas savo jėgomis ir gebėjimas laisviau ir įtikinamiau kurti dialogus tiek žodžiu, tiek ir kūno plastiniais judesiais.

Pavasari mūsų Centrą aplankė net dviejų darželių (Viršuliškių ir Naujosios Vilnios) vaikai. Vaidindami jautėme nuoširdų bendravimą su mažaisiais žiūrovais. Jie ne tik labai atidžiai žiūrėjo spektaklį, bet labai natūraliai įsijungė į jo veiksmą (pabaigoje drauge su visais paukščiais padėjo Lakštukui skristi į šiltuosius kraštus), kas dar labiau sustiprino viensparnio Lakštuko istorijos prasmę. Labai dėkui nuostabioms darželių auklėtojomis, su vaikais padovanojusioms mums tiek daug džiugių padėkų, dovanų, skambių dainų ir šokių.

Su Lakštuku lankėmės ir tremtinių namuose

Valakampiuose. Čia mūsų laukė solidi senjorų bendruomenė. Teko greitai prisijaukinti naują gan nedidelę erdvę. Šį kartą platiems paukščių sparnams teko mojuoti saikingiau. Prisitaikant prie kitokių sąlygų atsirado naujų judesio formų, gal kiek kitokia kalbos maniera ir intonacijos. Vienas amerikiečių filosofas yra pasakęs, kad žmogus turi tiek veidų, kiek yra jį atpažįstančių žmonių. Taip ir spektaklis: jis visada yra gyvas ir nepakartojamas, nes kiekvieną kartą, vaidinamas skirtingoje vietoje, skirtingam žiūrovui, turi skirtingą savo veido emocinę išraišką.

Po sėkmingo pasirodymo praeitais metais (vaidinome spektaklį „Dykumos balsai“) ir šiais metais buvom pakviesti į „Gabijos“ progimnaziją. Puiki erdvi scena, puikus apšvietimas ir pilna salė žiūrovų – ne tik mokinių, bet ir mokytojų. Po spektaklio buvom apdovanoti aploclimentais, saldinais ir žodžiais: „Buvo gražu, jautru. Bravo.“ Net ir apšvietėjas, linksmas atsisveikindamas, mums tarė: „Spektaklis buvo JĖGA.“ Taigi visi apsikeitėme geromis emocijomis, jomis vėliau dalinomės su kitais.

Po savaitės su mažuoju Lakštuku dalyvavome Naujosios Vilnios kultūros centro festivalyje



„Mažoji scena“, o teatro festivalyje „Raudonas džiazas“ Panevėžyje, pačiame J. Miltinio teatre, parodėme kitą savo dažnai vaidinamą spektaklį – „Dykumos balsai“. Ačiū festivalio kūrybingai organizatorei Linai Trebieniei už kasmetinį puikiai organizuojamą spalvingą teatro festivalį, galimybę jame dalyvauti ir dalintis savo patirtimi su kitais bendraminčiais. Šį spektaklį suvaidiname ir į mūsų Centrą atvykusiems svečiams iš Islandijos. Tikimės, kad jų nenuvylėme. Po pasirodymo buvom pakviesti aplankyti jų šalį.

Jau beveik pasitinkant vasarą laukė labai svarbus mūsų Centro renginys, skirtas lankytojų tėveliams. Smagu, kad galėjome parodyti ir savo teatro studijos naujausią spektaklį „Viensparnis Lakštukas“. Jautėm, kad spektaklis pavyko. Kaip pasakė mūsų muzikė ir teatro pagalbininkė Kristina, pasirodymas buvo vienas



iš sėkmingiausių. Tad nuoširdus ačiū Kristinai ir Aldonai, puikių kostiumų dailininkei. Ačiū Tomai, individualios priežiūros darbuotojai, pagelbėjusiai vaidinant, naujai teatro studijos lankytojai Kristinai, puikiai atlikusioms paukščių vaidmenis, ir ačiū Sigutei, kuri greitai ir sėkmingai ne tik įkūnijo paukščio vaidmenį, bet ir sukūrė gražų mūsų spektaklio reklaminį skelbimą. Ačiū visiems ištikimiems teatralams už drauge kūrybiškai praleistus dar vienus metus.

Lai teatro magija ir jos skleidžiama pozityvi energija dažniau užpildo mūsų kasdienybę ir neleidžia mums joje įstrigti.

Muzikantų popuri

Justinas Narvidas

Baigėsi dar vienas teatro ir muzikos, įvairių renginių ir konkursų sezonas.

Toliau vystėme „Šviesa Rock Band“ formatą. Turėjome nemažai pasirodymų.

- Rudenį vykome į Varėną – ten padėjome atidaryti parodą. Grojome ne tik mes, bet ir į parodos atidarymą susirinkę varėniškiai.

- Kalėdiniu laikotarpiu viešėjome Vilniaus kolegijoje – lankytojų ir darbuotojų gaminių mugėje kūrėme kalėdinę nuotaiką. Atmosfera buvo tokia gera, kad kolegijos studentai ir darbuotojai išpirko dirbinius, o Indrė Laukų Vėjas netgi suko pasileidusi plaukus per „Fojė“ dainą „Meilės nebus per daug“.

- Kalėdų senelis Zigmas užsuko pasveikinti su artėjančiomis šventėmis naujajame Verkių padalinyje, taip pat Užupyje.

- Centre atgrojom, ko gero, visas valstybines šventes ir jų minėjimus. Nė vienas pasirodymas neapsiėjo be šio sezono šlagerio – grupės „Fojė“ dainos „Kitoks pasaulis“, be Vytauto Kernagio repertuaro dainų, buvo ir liaudiškų akcentų. Svarbu paminėti, kad, rodos, Vasario 16-osios proga scenoje su daina „Mažam kambarėly“

pasirodė Aurimas. Labai smagus postūmis į priekį.

- Dar žiemiškame Vilniuje atidarėme lankytojų darbų parodą Asmens su negalia teisių apsaugos agentūroje prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (ANTA), Švitrigailos g. 11E, paroda veiks iki rugsėjo mėnesio.

- Su ta pačia „Fojė“ daina dalyvavome ir tradiciniame „Vieversėlyje“.

- Na ir ilga ir intensyvi repeticijų sesija su Verkių skyriaus muzikantais, t. y. vadovu Mariumi, lankytojais Germanu, Darija, Tomu, Ernestu S., Ernestu Š. Jungtinis ansamblis ruošėsi dalyvauti konkurse „Perliukai“. Ruošėme dainą „Kitoks pasaulis“ su mušamųjų improvizacijomis, kurioms vadovavo Marius. Konkurse užėmėme trečią vietą.

- Pavasarį Centre uždarėme Aurelijaus akvarelių parodą „Mano Vilnius“, atlikome numerį su Rūta, kuri išreiškė didelį norą groti scenoje.

- Ir sezono pabaigos koncertas, skirtas visai „Šviesos“ bendruomenei. Vėl scenoje „Kai sirpsta vyšnios Suvalkioj“ dainavo Aurimas ir jau po



prakaitu grojome Dainos teatro lietuviškos estrados popuri, kurią su Kristina išplėtėme iki 20 minučių. Atliekant popuri bosinio būgno muzikantai keitėsi, nes reikia juk jėgos turėti 20 min. kalti tą būgną.

Taigi ačiū „Šviesa Rock Band“ grupei už gausų pasirodymų sezoną. Ačiū Dainiui, Artiomiui, Romualdui, Pauliui, Anai, Viktorijai, Martynui, Aurimui, Germanui, Darijai, Tomui ir kitiems iš Verkių, Mariui, Kristinai ir visiems palaikiusiems, kentėjusiems, išleidusiems, puošusiems, laukusiems, patarusiems, prižiūrėjusiems, vežiojusiems, nešiojusiems ir dainavusiems kartu!



Keramikos paroda „Pavasarejant“

Astė Masiukaitė

Keramikos studijos parodos, galima sakyti, tapo sezoninės: žiemą – žiemiškos, pavasarį – pavasariškos, na, o vasarėjant jau ruošiamės naujai ryškiaspalvei parodai. Ji turėtų būti kiek kitokia nei įprastai, bet, kol ji dar kelyje, telieka maža paslaptis, kuri, tikimės, žiūrintiems bus džiugus siurprizas.

Šįkart prisiminkime paskutiniąją Keramikos studijos lankytojų parodą „Pavasarejant“. Joje dalyvauja net devyni autoriai: Andrius Jarmašauskas, Andriejus Savickij, Dalia Keperšaitė, Inga Rukuižaitė, Jūratė Kareivaitė, Jūratė Radzevičiūtė, Martynas Kitovas, Pavel Vosko, Sergej Nechajev. Ši paroda atskleidžia sniego tirpsmo ir pirmųjų žolynėlių pasirodymo džiaugsmą. Pavasarinės nuotaikos darbų autoriai išreiškė kurdami įvairių formų keramines kompozicijų detales, jas dekoruodami faktūromis ir spalvomis, perteikiančiomis bundančios gamtos grožį ir kontrastus. Parodos pristatymo metu ekrane peržvelgėme visų autorių darbus, sugretintus su juose atspindėtų gamtos motyvų fotografijomis. Tai ir augalai, pirmieji pavasariniai žiedai, išporėjusi sniego pluta virš besikalančių želmenėlių, akmenėliai, iškišę įvairiaspalvius

šonelius virš suplonėjusios sniego paklotės, ir sraigės, sulaukusios pirmųjų pavasariškos saulės spindulių šilumėles.

Paroda dar kartą priminė, kokia puiki mokytoja yra gamta ir kiek įkvėpimo ir naujų kūrybinių idėjų ji gali pateikti. Viena iš jų – pasikalbėti apie kontrastus. Dirbdami ir pristatydami Keramikos studijos lankytojų darbo rezultatus, visuomet stengiamės ką nors naujo sužinoti ar išmokti. Šįkart aiškinomės, kas yra kontrastas. Ekrane stebėjome kontrastingas fotografijas, aptarėme skirtingus reiškinius, patys piešėme kontrastingus objektus. Klausimai buvo labai įvairūs, patyrėme daug gerų emocijų, o įgiję žinių ir jau iš patirties Centro lankytojai dabar be vargo pasakys, kad šviečiant saulei mes kiekvienas nejučia kuriam didelį kontrastą. Juk tai krenta mūsų pačių šešėlis.

Iki kitų susitikimų!

Judėjimo džiaugsmi

Laima Galaburdienė

Šiais metais nepaprastai stengiamės būti aktyvūs ir rasti įvairiausių būdų judėti, kad lavėtų vis kitos kūno raumenų grupės. Be to, ne mažiau svarbūs ir motyvavimo būdai judėti. Vienas iš įdomesnių – apsilankymas laipiojimo centre „Bonobo“.

Laipiojimo sportas lavina daugumą raumenų grupių, stiprina ištermę, gerina koordinaciją, pusiausvyrą ir susitelkimą. Tai puiki sporto priemonė norintiems turėti tvirtą bei sveiką kūną, būti fiziškai aktyviems.

Laipiojimo sporte lengva pasirinkti sau tinkamą sudėtingumą, tad jis tinkamas bet kokio amžiaus ar fizinio pasirengimo žmonėms.

Lipti sienomis – tikras iššūkis, tačiau palaikomi draugų ir su instruktoriaus Mariaus patarimais bei padrąšinimais išbandėme skirtingo sudėtingumo trasas ir MUMS PAVYKO!

Lipome visi (lankytojai ir darbuotojai), įveikę aukščio baimę lengviau ar sunkiau pasiekėme net 8 m aukštį. Labiausiai nustebino Renata Š., nes vykti nerodė didelio noro, o pabandžiusi nebenorėjo sustoti. Šį iššūkį įveikė 9 lankytojai ir 6 darbuotojai.

Mūsų mažojoje salytėje turime naują irklavimo treniruoklį. Jį visi labai pamėgo. Smagu, kad beveik visi greitai įvaldė šį treniruoklį ir smagiai iriasi treniruočių metu. Tad vasarą nenustebkit, kad lankytojai gali visai neblogai pairkluoti valtį, tik suteikit progą. Jei paklausit, pasakysiu, kaip kam sekasi.

Trečiadieniais vykome į Vilniaus kolegiją, kur didelėje sporto salėje kartu su studentais žaidėme, sportavome, dalyvavome visokiose edukacijose. Bėgioti tikroje sporto salėje pusantros valandos – yra ką veikti! Stengėmės, kad kiekvieną kartą vyktų vis kita lankytojų

sudėtis ir taip visi patirtų judėjimo džiaugsmą tikroje sporto salėje.

Pasivaikščioti lauke smagu ir žiemą, ir vasarą. Nueiname 4–5 km – tai priklauso nuo einančiųjų pajėgumo. Ypač gerai motyvuoja pasirinktas tikslas – kavinė, parduotuvė, ledai – ko nepadarysi dėl jų, net nueiti 5 km vienas juokas. Pasivaikščiojimams mažomis grupelėmis dažniausiai skiriame pirmadienį ir ketvirtadienį rytus.



Suskubome nuvykti ir į Kairėnų botanikos sodą pasigrožėti žydinčiais rododendrais ir vilkdalgiais. Parko takeliais numynėme net iki alyvų giraitės.

Džiaugiuosi, kad grupėse lankytojai su darbuotojais irgi juda, labai džiugu juos sutikti mieste ar parkuose (Bernardinų, Paupio, Belmonto, Markučių).

Jei tik leis orai, Centro kieme žaisime judriuosius žaidimus, vyksime prie ežerų ir rengsime sportines varžybas. Tiems, kas išeinate atostogų, linkiu nesustoti ir toliau smagiai judėti!





Pirmos grupės džiaugsmai Jevgenijus Filipovas

Dienos centro pirma grupė – tai vieta, kur lankytojai ne tik lavina svarbius įgūdžius, bet ir turiningai bei linksmai leidžia laiką. Viena iš veiklos krypčių – informacinių technologijų ugdymas. Grupėje mokomasi naudotis kompiuteriais, planšetėmis, išmaniosiomis lentomis, edukacinėmis programėlėmis, bendrauti per „Zoom“, „Messenger“. Technologijos padeda mokytis, bendrauti ir tobulėti, o mokymosi procesas tampa įdomus ir pritaikytas kiekvienam pagal gebėjimus.

Svarbus ir laisvalaikis. Jis suteikia džiaugsmo, stiprina tarpusavio ryšius ir kuria teigiamą emocinę aplinką. Lankytojai ypač mėgsta aktyviai leisti laiką – vaikščioti gryname ore, žaisti stalo, lauko bei lavinamuosius žaidimus, kartu kurti, šokti ar tiesiog smagiai leisti laiką bendraminčių apsuptyje. Tokios veiklos ne tik stiprina sveikatą, bet ir formuoja gerus kasdienius įpročius.

Ekskursijos ir išvykos – tai dar viena itin laukiama veikla. Kelionės į įvairias vietas praplečia akiratį, suteikia naujų išpūdžių ir padeda kurti bendrus prisiminimus.

Ypatinga vieta grupės gyvenime skiriama gimtadieniams švęsti. Kiekvieno lankytojo gimtadienis tampa maža švente visai grupei – vaišinamasi picomis, valgomi ledai, skamba sveikinimai, juokas ir dainos. Dažnai gimtadieniai švenčiami išvykoje – važiuojama žaisti boulingo ar į kitą smagią vietą. Tokie momentai stiprina draugystę, savivertę ir bendrumo jausmą.

Pirmoje grupėje kiekviena diena yra prasminga – čia dera mokymasis ir džiaugsmas, augimas ir bendrystė.

Apie daržoves ant „Šviesos“ kalniuko Indrė Nagumanova ir trečios grupės komanda



Iš pradžių buvo tik mažos sėklytės. Mažos, beveik nematomos. Tyliai gulėjo delne ir svajojo tapti agurkais. Arba bent jau ridikėliais.

Ir štai mes – visa komanda su pirštinėmis, šaukštais ir šypsenomis – ėmėme trečioje grupėje dirbti. Pasėjome tas mažas sėklytes į žemę. Gražiai paglostėm, palinkėjome sėkmės ir... laukėm.

Kiekvieną dieną tikrinom – ar jau išdygo? Gal jau lapelis? Gal jau pusė agurko? Kol kas – tik žemė. Bet ne bėda! Laistėm. Kalbėjome. Vienas net klasikine muziką leido – žmonės sako, kad tai padeda augalams. Ir jie sudygo. Gražūs, žali, tvirti.

Ar žinai, kad daržas – tai reikalai ne tik apie daržoves? Tai ir apie gyvenimą.

Čia išmoksti laukti. Mokaisi rūpintis. Supranti, kad, jei laistysi tik vieną pusę, kita liks sausa ir nudžiūsi – visai kaip su žmonėmis. Šiltnamiai – tai atskiras pasaulis. Ten visada šilta. Ten gali sėdėti ir žiūrėti, kaip pomidorai raudonuoja nuo tavo komplimentų. Kai kurie žmonės sako, kad kalbėtis su augalais – kvaila. Bet pabandyk nepakalbėti – ir žiūrėk, kaip moliūgas tau iš pykčio neauga!

O kas svarbiausia – tai, kad daržą auginam kartu. Kartu sėjame, kartu laistome, kartu juokiamės netyčia apsipylę vandeniu, kartu ragaujam pirmą agurką. Koks jis skanus! Kai pats užaugini – skonis trigubai geresnis. Ypač, kai gali pasidalinti su draugu.

Šiomet mūsų daržą papildė nauji gyventojai –

arbūzas, gervuogė ir aktinidija. Gervuogę ir arbūzą turbūt žinai, o kas ta aktinidija? Tai toks augalas vijoklis su labai labai skaniais vaisiais – vynuogės dydžio kiviais. Kai krūmas užaugs ir prinoks vaisiai, eisime visi ant kalno paukščių baidyti, nes jie laaabaai mėgsta saldžias aktinidijų uogas... tai kaip saldainiai ant krūmo! Lažinuosi, kad ir jums visiems labai patiks!

Na, ir aišku, kaip ir kasmet, tikimės užauginti pomidorų, agurkų, paprikų, moliūgų, cukinijų, žemuogių, aviečių, šilauogių, morkų, ridikų, nors po vieną braškę paragauti... Užsuk ir tu ant kalno pažiūrėti, palaistyti, ką nors skanaus į burną įsimesti! Čia laukiami visi. ☺



Naujienos iš Verkių Vaiva Mačiežaitė-Kazlauskienė

Birželio pradžioje į Verkių centro langus pabeldė Šarka. Sako: „Ei, jau beveik pusę metų praėjo, atskridau naujienų susirinkti!“ Puolėme į visas puses po Centrą lakstyti ir 5 mėnesių po visus kampus išsibarsčiusias naujienas rinkti. Taigi patogiai ir jaukiai įsitaisykite ir mūsų naujienas skaitykite.

Naujienos apie naujus lankytojus

Sausį prie mūsų margos kompanijos prisijungė trys nauji lankytojai:

KAROLINA

Nuotraukoje – Karolina su Ruslanu

1. Karolinos svajonė pamatyti šunį haskį, vilką, lapę, žuvis akvariume – dideles ir mažas. Karolina nori nuvažiuoti prie šiltos jūros.

2. Karolina baigė Atgajos mokyklą. Ji svajoja sugrįžti ten aplankyti savo mokytoją Jolitą. Kaip faina, kad kai kurie žmonės gražiai prisimena savo mokyklos laikus.

3. Karolina turi puikų humoro jausmą. Pavyzdžiui, į savo socialinius tinklus ji įkėlė savo



Karolina ir Ruslanas

nuotrauką su višta iš ekskursijos pas gyvūnus.

4. Kartais Karolinai būna sunku, kai kiti lankytojai ar darbuotojai sunkiau supranta, ką ji nori pasakyti. Tada ji sako, kad dirbtinis intelektas geriau ją supranta nei žmonės.

5. Geriausias draugas Centre – Ruslanas. Tai žmogus, kuris geriausiai supranta Karoliną.

6. Karolina yra stipri asmenybė ir mėgsta džiaugtis gyvenimu. Jei ji valgo picą – tai aštrią. Mėgsta dainuoti, žaisti futbolą. Centre patinka sportuoti su treneriu Tomu, eiti į dramos terapiją. Kai ką nors veikia, viską aplink pamiršta.

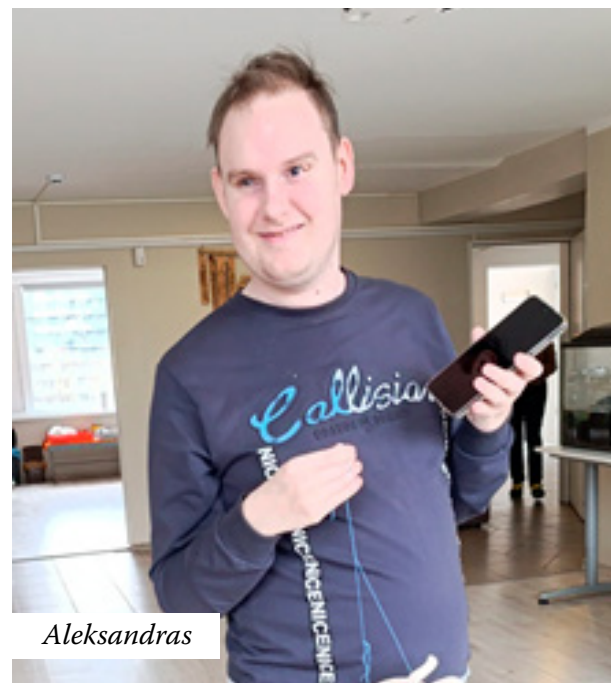
TOMAS

Tikras Centro auksas! Gamta jam kaip antri namai – jei kada pasigesi, tikrinti verta artimiausią mišką, parką ar mokyklą, nes būtent ten jis, ramiai žingsniuodamas, apmąsto pasaulio tvarką (ir naujausias automobilių tendencijas).

Ekskursijos? Jis visada pirmas! Nesvarbu, ar kelionė po muziejų, ar išvyka prie ežero – šalia jo visada linksma ir įdomu. O kai prireikia pagalbos – net nespėji pasakyti „gal galėtum...“, o jis jau ten.



Tomas



Aleksandras

Superherojus be apsiausto, bet su plačia šypsena!

Dar viena paslaptis – Tomas pavergia visas merginų širdis. Kaip? Niekas tiksliai nežino. Gal dėl humoro jausmo, o gal tiesiog todėl, kad būti šalia jo – tikras džiaugsmas.

ALEKSANDRAS

Aleksandras – tikra paslaptis su muzika! Nuo pirmųjų akimirkų pastebi – muzika jam ne šiaip fonas, o visas pasaulis. Nesvarbu, ar groja ritmingas pop hitas, ar rami melodija – jis ją jaučia visu kūnu.

Jo rankose beveik visada rasi virvutę su žaisliuku – mažas daiktas, bet didelė ramybės sala. Jie Aleksandrui lyg superherojų įrankiai: padeda susikaupti ir jaustis saugiai.

Nors jo akys pasaulį mato savaip, Aleksandras stebina visus savo orientacija pažįstamoje aplinkoje. Jis tiksliai žino, kur kas padėta, kur pasukti, o kur galima rasti skaniausią saldainį ar geriausią vietą pasiklaudyti muzikos!

Tai žmogus, kuris nebijo būti savimi – ir tuo žavi visus aplink.

Naujienos apie darbuotojus

Kartais pagalvoju, kad visai reikėtų Verkiuose bent 0,25 etato dirbančio žmogaus su personalu



Indrė

– darbuotojų atleidimo, paieškos, įdarbinimo ir palydėjimo klausimais.

Per šį pusmetį atsisveikinome su 10 darbuotojų, iš kurių 5 senbuviai, 2 išėjo po bandomojo, 2 padirbėję savaitę pasitraukė dėl asmeninių priežasčių ir 1 darbuotoja po gero pusmečio dėl asmeninių priežasčių; **pasisveikinome** su 11 darbuotojų, iš kurių šiuo metu dirba 7.

Ne kiekvienas gali dirbti autobuso vairuotoju, lakūnu, politiku, siuvėju ar mokytoju. Ne kiekvienas gali būti ir individualios priežiūros darbuotoju. Džiaugiamės, kad yra žmonių, atrandančių save šioje profesijoje. Kas ieško prasmės, gyvo santykio su žmonėmis, mažiau popierių ir kas neišsigąsta artimo asistavimo mūsų lankytojams – tas lieka su mumis.

Susipažinkime

INDRĖ, socialinė darbuotoja. Kuruoja Geltoną grupę. Jos komanda vyriškiausia, o ir tarp grupės lankytojų vyrauja vyrija (iš 9 lankytojų tik 2 merginos). Įsiklausymas į kiekvieno lankytojo poreikius ir pastangos atrasti jam veiklos ir užimtumo + atjauta + struktūra + tvarka + humoras + jaunatviškas polėkis – visa tai ir dar daug daugiau yra Indrė.

VERKIŲ SKYRIAUS NAUJIENOS



RIMANTĖ, užimtumo specialistė – ji atrado raktus į kiekvieno lankytojo širdį, atpažino jo mėgstamas veiklas. Kiekvienam pritaikė užimtumą pagal jo pomėgius! Už užimtumo kambario durų vyksta mistika.



GABRIELĖ, individualios priežiūros darbuotoja – stabilumo, geros nuotaikos, ramybės uostas. Pamačius Gabrielės garbanas, ramią šypseną ir tvirtus žingsnius kiekvienam ateina mintis: „O ko aš čia nerimauju?“



Saiva ir Sandra

SANDRA, individualios priežiūros darbuotoja – jautri siela, vis dar skleidžiasi, labai po truputį leidžia mums ją pažinti ir susipažinti. Ją visada rasi su lankytojais – tai kambaryje, tai lauke, tai virtuvėlėje. Atrodo, jos visas laikas skirtas kitiems.

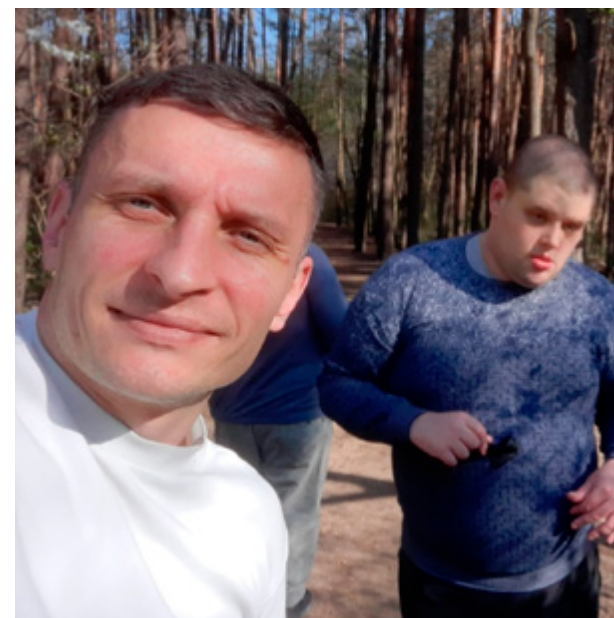


SKAISTĖ, virtuvėlės darbuotoja ir bendrų patalpų tvarkytoja. Iš visos šio pusmečio darbuotojų komandos Skaistė atėjo paskutinė, o su ja – švara ir tvarka visur. Tobula darbuotoja ir kolegė.

VERKIŲ SKYRIAUS NAUJIENOS



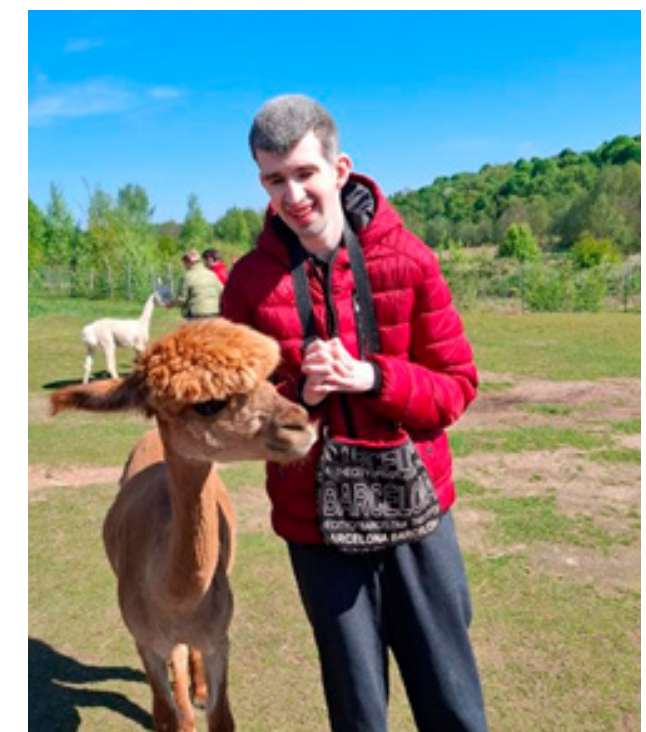
ARVYDAS, individualios priežiūros darbuotojas. Jis įvairių darbo metodų ir priemonių žinovas, tikras guru. Asmeninis Aleksandro asistentas. Bet kai Aleksandro nebūna, tai savo dėmesiu dalinasi su visais Geltonos grupės lankytojais.



LIUTAURAS, individualios priežiūros darbuotojas. Vietoje nenustygstantis mūsų merginų numylėtinis, geros nuotaikos ir pozityvumo šaltinis.

Atėjus Rimantei, užimtumo specialistei, rimtai išjudėjome į išvykas. Gegužės–birželio mėn. visos grupės aplankė: Alpakų ūkį, drugelių parodą, mini ZOO sodą. Planuojame aplankyti Botanikos sodą ir Levandų ūkį.

Nuotraukos iš išvykų:



VERKIŲ SKYRIAUS NAUJIENOS

Nuotraukos iš įvairių užimtumo veiklų Centre:



Tęsiame bendradarbiavimą su „**Lietaus vaikais**“ ir ketvirtadieniais bei penktadieniais važiuojame į Naująją Vilnią, kur gaminame muilą.



Išbandėme veiklas **Užupyje**. Keletas lankytojų dalyvavo Keramikos, Tekstilės, Dailės, studijose, knygų gamybos dirbtuvėse.

Linkėjimai atėjusiai vasarai. Kiekvienas iš mūsų turime sparnus, tik daugelis tai pamiršę. Atraskite juos ir kilkite ten, kur tik svajos ir neša. Gero skrydžio per spalvotą gyvenimo pievą!

SUSIPAŽINKIME

Evaldas Storoženko, individualios priežiūros darbuotojas, dirba VI grupės komandoje

Metų laikas – vasara ir žiema.
Kai būna liūdna... pasidarau uždaras.
Gauti dovanų... briliantų ☺.
Patiekalas... keptos bulvės.
Laisvalaikiu... vaikščioti.
Svajoju... tapti milijonieriumi ☺.
Didžiausia šventė... Kalėdos.
Gyvenime man svarbiausia... išlikti pozityviam.
Apie save manau... esu linksmas, užjaučiantis, drąsus, nuolankus.



Nodar Mamasakhlisi, savanoris iš Sakartvelo, atvyko savanoriauti metams ir padeda VI grupės lankytojams

Metų laikas... sakyčiau, kad tai yra vasara.
Kai būna liūdna... dažniausiai žaidžiu kompiuterinius žaidimus.
Gauti dovanų... nieko konkretaus, ką nors padovanotą iš širdies.
Patiekalas... Spagečiai su mėsa.
Dirbti... žemiškus kaimo darbus.
Laisvalaikiu... kaip minėjau, žaisti kompiuterinius žaidimus ir skaityti klasikinės literatūros knygas.
Svajoju... neturiu jokių svajonių, tiesiog gyvenime plaukiu pasroviui.
Didžiausia šventė... turėti mylinčią šeimą.
Gyvenime man svarbiausia... meilė ir šeima.
Apie save manau... matau save kaip asmenį, kuris mokosi.



**Gintaras Kasulaitis, IV grupės lankytojas, kovo 27 dieną
šventė 50 metų jubiliejų**

1. Kaip jaučiatės sulaukęs šio gražaus jubiliejaus?

Gera.

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

Mamą prisimenu.

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

Šokti.

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

Sportuočiau.

5. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Mamą myliu.

6. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Eiti į lauką su mama.

7. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Mamą mylėt.



**Ernesta Protasova, VI grupės lankytoja, gegužės 3 dieną
šventė 40 metų jubiliejų**

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Aš labai laiminga, bet norėčiau būti 15-os metų, tada buvau dar laimingesnė. Laikas greitai bėga...

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

Svajoju, kaip laisvai kalbu.

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

Man patiko pabandyti dirbti „Pirmame blyne“, patiko nešioti patiekalus, kai mane gyrė Timas, bet buvo sunku kalbėti su žmonėmis. Gyvenime patinka viskas, mėgstu keliauti ir kitką veikti, turiu daug draugų.

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

Važinėčiau miesto transportu viena pati į Centrą kaip Povilas.

5. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?



Mama, aš, „Tikėjimo ir šviesos“ bendruomenė ir dienos centras „Šviesa“.

6. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Draugai, darbuotojai, kelionės, teatras, tekstų vertinimas... daug...

7. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?
Daug gerų skaitytojų!

**Justina Markevičiūtė, VI grupės lankytoja, gegužės 27 dieną
šventė 40 metų jubiliejų**

1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi labai gerai, kaip suaugusi.

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

Svajoju apie žirgus. Labai noriu pajodinėti.

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

Norėčiau išmokti siuvinėti.

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

Daryčiau daug gerų darbų.

5. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Tėvai ir brolio šeima.

6. Kas Jums šiandien teikia daugiausia džiaugsmo?

Draugai.

7. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?
Ilgai gyventi ir skaityti „Šarką“!



**Zigmantas Karalius, VI grupės lankytojas, gegužės 27 dieną
šventė 40 metų jubiliejų**

Apie Zigmantą papasakojo Inga Damažekaitė.

1. Kaip jaučiasi Zigmas švėsdamas gimtadienį?
Zigmas nemėgsta švėsti savo gimtadienių. Jam gimtadienis yra eilinė diena su kasdiene rutina.

2. Kas Zigmo gyvenime svarbiausia, brangiausia?
Šeima ir brangiausias žmogus – mama.

3. Kas Zigmui teikia daugiausia džiaugsmo?
Šaškės ir šachmatai. Jis yra šaškių žaidimo fanas, tiesiog šaškių karalystės karalius. Mūsų Zigmas, o švelniai Zigmūtis, yra ypatingas. Jį galima palyginti su netikėta vasaros liūtumi. Gali griaudėti, žaibuoti, o vėliau džiuginti visus kaip vaivorykštė.



Išėjusiųjų į amžinybę šviesa – mūsų ŠVIESOS atmintyje Jūratė Tamašauskienė

Pastaraisiais metais mūsų Centrą pasiekė ir netekčių liūdesys. Į amžinybę palydėjome keturis mums svarbius žmones – bendruomenės narius, kūrusius ŠVIESOS kasdienybę, prisidėjusius prie jos šilumos, kultūros ir stiprybės. Kiekvienas jų paliko savitą pėdsaką mūsų atmintyje. Prisiminkime juos su dėkingumu.

A. A. Virgilija Montrimaitė (1968–2025)

Viena pirmųjų centro lankytojų. Virgiliją prisimename kaip moterį, turėjusią stiprų charakterį, gebėjusią tiek išbandyti, tiek sušildyti aplinkinius. Kasdienėje veikloje ji dalinosi apkabinimais, švelniais ir aštresniais žodžiais, subtiliu humoru. Mums įstrigo jos savitas būdas sėdėti „loto“ poza, jos autoironija – „juk aš turiu Dauno sindromą“ – sakyta su šypsena ir orumu. Virgilija gyveno mylinčių žmonių apsuptyje: ją supo tėvai, sesuo, krikšto mama Sigita, „Tikėjimo ir Šviesos“ bendruomenė ir, žinoma, ŠVIESA.

A. A. Donatas Deksnys (1974–2025)

Donatas buvo išskirtinis Centro lankytojas – stebino savo smalsumu, įžvalgomis ir atmintimi. Pirmiausiai Donatą atsimename, kaip labai mėgstantį skaityti lankytoją, Jis nuolatos buvo paniręs į reklaminių skelbimų, laikraščių informacijos studijas. Turėjo unikalią atmintį ir išskirtinę vaizduotę. Su cigaretės dūmeliu irgi draugavo, tačiau Jevgenijaus ir Jurgitos profesionalumo ir sumanumo dėka, rūkymo įpročio atsisakė pats. Daug atsakomybių Donatas buvo sau priskyres: centro priešgaisrinė apsauga, budėjimas prie telefono. Žavėjomės jo ir Jūratės Kareivaitės draugyste. Donatas pragyveno laimingą gyvenimą mylimos ir mylinčios šeimos, Valakampių namų ir dienos centro „Šviesa“ bendruomenių apsuptyje, kur jam buvo suteikta erdvė būti savimi.

A. A. Viktoras Kasulaitis (†2024)

Gintaro tėtis. Nuo pirmųjų ŠVIESOS dienų Kasulaičių šeima buvo gyvas bendruomenės pavyzdys, kaip meilė, pagarba ir orumas kuria

prasmingą gyvenimą žmogui su negalia. Nei viena bendruomenės šventė nepraėjo be Gintaro tėvelių dalyvavimo – šventėse, kasdieniauose susitikimuose, su šypsena ir palaikančiu žodžiu. Tėvelis – taip gražiai ir švelniai jį vadino sūnus Gintaras. Tėvelio Viktoro elegancija ir išmintis paliko mielą įspūdį visiems, kas jį pažinojo. Viktoras buvo vienas iš intelekto negalią turinčių žmonių teisių gynimo pradininkų Lietuvoje – jis įkūrė ir vadovavo Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijai, buvo šios organizacijos prezidentu. Linkime stiprybės Gintaro mamai Daliai. Esame su jumis, kartu.

A.A. Danuta Belopetrovičienė (†2024)

Valdemaro mama. Kai Valdemaras pradėjo lankyti mūsų centrą susipažinome su jo puikia šeima, protingu ir išradingu tėčiu, bei ypatingai ir besąlygiškai sūnų mylinčia mama Danuta. Net negalėtume įsivaizduoti ar dar kur nors motinoms meilė, kurią Valdemaro mama jautė savo sūnui, galėtų būti stipresnė. Nuostabiai graži, švelni, korektiška, empatiška moteris. Toks paveikslas išliko mūsų atmintyje, visada įsitraukianti ir įsiklausanti. Šiandien su pagarba žvelgiame į Valdemaro ir jo tėčio stiprybę.

A. A. Rūta Rinkevičienė (†2025)

Ignos mama. Nors Ignas dar neseniai prisijungė prie ŠVIESOS bendruomenės, jo mama Rūta tapo kasdienybės dalimi – su švelnumu ir rūpesčiu lydėdavo sūnų iki centro. Rūta buvo aktyvi bendruomenės „VILIS“ narė, ilgametė pirmininkė, siekusi pokyčių ir geresnių sąlygų vilniečiams, turintiems proto negalią. Jos netektis – netikėta, skausminga.

Džiaugiamės matydami, kad Igną šiandien myli ir rūpestingai globoja tėtis bei seserys – tai didžiausias meilės tęstinumo ženklas.

Iš Justinos metraščio užrašų

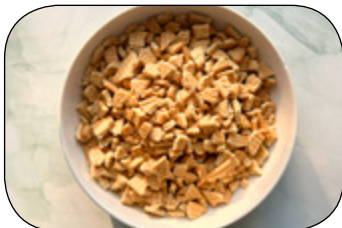
Aname numeryje dalinomės Justinos vedamo metraščio užrašais, tad ir toliau jais dalinamės. Tai pareiga, kurią Justina labai atsakingai vykdo.

2025.01.07 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.01.08 Ėjome į bažnyčią.
2025.01.09 Centre yra svečias Raimundas Kižys, kuris kuria filmus, jis dažnai svečiuosis ir kurs filmą apie mus.
2025.01.09 Savanorė Gabija lankytojams salėje praves šokių pamoką.
2025.01.13 Degėme žvakes ant langų, po pietų bus renginys salėje.
2025.01.23 Bus visuotinis tėvų, darbuotojų ir lankytojų susirinkimas.
2025.01.29 Svečiuose vaikai ir „Jurginėlio“ darželio, jiems parodysime spektaklį „Paukštukas vienu sparnu“.
2025.01.30 Važiuosime į buvusios lankytojos Virgilijos Montrimaitės laidotuves.
2025.02.04 Žiūrėjome filmą didelėje palapinėje, kuri buvo pastatyta valgykloje.
2025.02.05 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.02.07 Kalbėjomės apie ekstremalias situacijas – ką daryti, jei kiltų karas, gaisras...
2025.02.11 Grožio klubas su Odeta.
2025.02.12 Salėje šventėme Valentino dieną.
2025.02.14 Salėje žiūrėjome nuotraukas ir filmus iš renginių.
2025.02.17 Salėje buvo Vasario 16 dienos minėjimas.
2025.02.19 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.02.20 Važiavome į ANTA dailės, tekstilės ir keramikos darbų parodos atidarymą.
2025. 02.26 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.03.04 Važiavome su Indre į Vilniaus jėzuitų gimnaziją pasakoti apie mūsų Centrą.
2025.03.04 Važiavome į Kaziuko mugę „Šilo“ mokykloje.
2025.03.04 Po pietų švėsimė Užgavėnės.
2025.03.05 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.03.12ir14 Sigita ir Justina M. veda atstovavimo sau mokymus Lentvaryje, „Vilties“ bendrijos gyvenimo namų lankytojams.
2025.03.13 Kovo 11 dienai skirtas renginys.
2025.03.19 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.03.19 Muzikos studijos ansamblis dalyvaus „Vieversėlio“ festivalyje.
2025.03.20 Dešimt lankytojų vyks į geležinkelio stotį. DuaDay projektas.
2025.03.21 Visi dėvime spalvotas kojines ir fotografuojamės.
2025.03.24 Važiavome į MO muziejų, lankėmės parodoje „Iš vidaus“.

2025.03.27 Važiuosime į Tremtinių namus. Teatro diena.
2025.04.01 Laima nuvežė 9 lankytojus į „Bonobo“ laipiojimo centrą.
2025.04.03 Važiavome sodinti medelių.
2025.04.04 Kalbėjome, ką daryti jei kyla gaisras, karas... apie ekstremalias situacijas.
2025.04.09 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.04.11 Kunigas Edvinas klausė išpažinčių.
2025.04.16 „Perliukų“ festivalyje dalyvaus mūsų muzikantai iš Verkių ir „Šviesos“.
2025.04.17 EVAKUACIJOS PRATYBOS „GAISRAS“. Ramiai ir greitai visi eisime į lauką.
2025.04.18 Trečia grupė važiavo prie sakurų.
2025.04.22 Muzikinė edukacija „Pasaulio instrumentai“.
2025.04.22 Kiaušinių ridenimo šventė.
2025.04.24 Tremtinių namai – savanorystė su TTT spektakliu „Paukštukas“.
2025 04.30 Važiavome į Vilniaus kolegiją sportuoti.
2025.05.07 TTT gastrolės „Gabijos“ progimnazijoje. Spektaklis „Paukštukas“.
2025.05.12 Aurelijaus dailės parodos „Mano Vilnius“ uždarymas.
2025.05.13 TTT Naujosios Vilnios kultūros centre vaidino spektaklį „Lakštukas“.
2025.05.14 Išvyka į Vilniaus pasienio rinktinę.
2025.05.16 išvyka į Sauliaus Petreikio edukacinį koncertą, spektaklį Verkiuose.
2025.05.21 Trečios grupės išvyka į TV bokštą.
2025.21 Svečiams iš Islandijos vaidinsime spektaklį „Paukštukas vienu sparnu“.
2025.05.22-23 DUOday projekto dienos, visi važiuosime į įvairias vietas.
2025.05.27 TTT išvažiavo į Panevėžį į festivalį „Raudonas džiazas“. Vaidino spektaklį „Dykumos balsai“.
2025.05.29 Pavasario šventė su tėvais.
2025.06.03 Ketvirtos grupės išvyka į gamtą.
2025.06.04 Trečios grupės išvyka į Trakus.
2025.06.04 išvyka į Kairėnus.
2025.06.11 Išvyka į Pelėdų parką (1 ir 6 grupės)
2025.06.12 Išvyka į Mini zoo (3 grupė).
2025.06.16 Svečiuose Jėzuitų gimnazijos septintokai.
2025.06.17 Išvyka į Kauno zoologijos sodą (2 ir 5 grupės).
2025.06.19 Joninės, svečiuose ansamblis „Labingis“.

RECEPTAI

KARAMELINIS TINGINYS



Sausainius sulaužyti mažais gabalėliais.

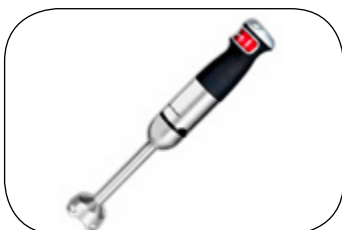


Kitame puode sudėti:

- Rududu karamelę ir
- sviestą.

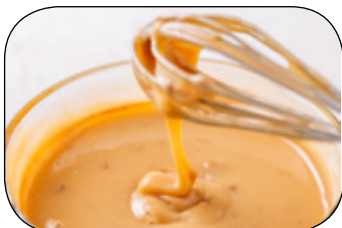
Sudėjus sviestą ir karamelę pašildyti.

Kai sušils, tada pamaišyti.



Maišyti galima su trintuvu.

Trintuvas yra elektrinis daiktas.



Karamelę supilti ant sulaužytų sausainių.

Tada viską išmaišyti su šaukštu.



Sumaišytą tinginį sudėti į maišelį.

Paspausti rankomis.

Įdėti tinginį į šaldytuvą ir palaikyti visą naktį.



Kitą dieną Tinginį galima:

- išimti iš šaldytuvo,
- pjaustyti ir
- valgyti.

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