

Šarka

Dienos centras „ŠVIESA“

Nr. 89
2024 m. sausis



Po ramių ir jaukių šventų Kalėdų, kurias praleidome su artimiausiais sau žmonėmis, dienos centras „Šviesa“ gruodžio 28 dieną įsisuko į šventinį šėlsimą. Dažnai senųjų ir naujųjų metų sandūroje išgyvename dvejopus jausmus. Būna šiek tiek liūdna atsiveiktini su nueinančiais metais, padovanojusiais mums džiaugsmingų ir laimingų akimirkų. Tačiau yra vaistas nuo šio liūdesio – tai padėka. Todėl nuoširdžiai dėkoju visai nuostabiai dienos centro „Šviesa“ bendruomenei. Pirmiausia – darbuotojams, kurie buvo draugiški, kūrybingi, darbštūs ir nuoširdžiai atsidavę mūsų Centro misijai. Ačiū savanoriams, tarptautiniams savanoriams – nuostabu, kad jums prasminga būti mūsų Centre. Labai dėkoju lankytojų šeimų nariams už tai, kad mus palaikote, bendradarbiaujate ir įsitraukite į ŠVIESOS gyvenimą. Labai ačiū tiems, kas atėjote į nuostabią naujametinę šventę ir pagerbėte mūsų darbą. Tačiau didžiausia padėka Centro lankytojams, kurie šiais metais kūrė nuostabius darbus, keliavo, atsakingai dalyvavo įvairiose veiklose ir labai labai stengėsi dėl mūsų bendruomenės.

Kiekvienas turime lūkesčių, vilčių, svajonių. Lai Naujaisiais metais išsipildo jų kuo daugiau. Linkiu Jums visiems geros sveikatos, ekonominės gerovės ir dvasinės darnos.

Direktorė Jūratė

Kalėdinio renginio akimirkos



Kalėdinio renginio akimirkos



Keramikos studijos naujienos

Astė Masiukaitė

Artėjant kalėdiniam laikotarpiui, iš auksinio rudens vaizdų vaizduotėje jau neriname į žiemos pusnis ir bandomė prisiminti, kaip žiba papuošta žaliaskarė eglutė, kaip gardžiai kvepia imbieriniai sausainiai. O dovanos, dovanos...

Keramikos studijai tai ištis ypatingas laikas. Juk jau artėja Kalėdos – slėpiningo, jaukaus džiaugsmo šventė, o mes savo darbais prisidedame ją kuriant. Dabar studijoje gaminame suvenyrus kalėdinėms mugėms. Pirks ar nepirks – ne tai mums svarbiausia. Vis vien tikime, kad mūsų darbeliai gali pradžiuginti kiekvieną, gaunantį juos kaip

dovaną. Daugiausia tai nedideli buitės daiktai. Šįkart lipdome ir dekoruojame lėkšteles.

Mokomės dirbti su naujomis spalvinimo medžiagomis. Ateityje tikimės sukurti ir netikėtų, spalvingų darbų parodoms. Pavasariop esame numatę jų ne vieną. Kad gimtų keramikos dirbinių, reikia netrumpo laiko ir kantrybės. Tad tamsusis metas kaip tik pats tinkamiausias svajoti, kurti, darbuotis ir kaupti jėgas pavasariniais polėkiams.

Visiems savo bičiuliams taip pat linkime šio laiko jaukaus, ramaus ir kūrybiško.

Tekstilės studijos naujienos

Jūratė Urbonaitė



Artėja gražiausios metų šventės Kalėdos. Purios snaigės, už lango krentančios dideliais kšniais, primena pastarųjų metų mūsų studijos kūrybą – baltos vilnos pūkelius, iš kurių gimsta originalūs tekstilės meno kūriniai. Tarsi iš sniego iššokę vilnoniai zuikiai, avinėliai, angelai džiugina neįmantriomis formomis ir prašyte prašosi ant kalėdinės eglutės.

Kaip greitai prabėgo metai... Džiaugiamės, kad jie buvo dosnūs parodų. Sudengėme dvi didžiules tekstilės darbų parodas už Centro ribų – Vilniaus Bernardinų bažnyčios galerijoje veltų paveikslėlių ir batikos, o A. Mickevičiaus bibliotekoje – veltų paveikslėlių. Labai džiaugiuosi mūsų lankytojų darbais.

Dabar studijoje lankytojai pradėjo mokytis aplikacijos iš medžiagų technikos. Tai nauja ir įdomu, tačiau technika reikalauja didelio kruopštumo.

Visiems gražių, jaukių šv. Kalėdų ir Naujųjų Metų.

Dailės studijos naujienos

Aldona Rasa Jankauskienė

Sveiki, mieli skaitytojai ir visi tie, kurie nekantriai laukė naujos „Šarkos“ pasirodymo. Juk po paskutinio mūsų leidinio numerio prabėgo daug laiko, taigi įvyko nemažai įvairių įdomių dalykų. Mėgstanti bendrauti smalsioji Šarka buvo užsukusi ir į Dailės studiją, kur nenuilstamai šurmuliuoja draugiškas būrys lankytojų. Čia pat pakvietėme viešnią prisėsti, pavaišiname mėlynų ir miško žolelių arbata ir pasidaliname naujienomis ir planais.

Pasakojome apie menines priemones ir būdus, kurie leidžia mūsiškiams plačiau pasireikšti dailėje, apie idėją sukurti žaidimą – dėlionę iš ryškesnių ir aktualesnių lankytojų darbų. Šiuo metu klijuojame atvaizdus, kuriuos mums padiktavo Justinos Markevičiūtės, Dalios Keperšaitės ir Romualdo Aliasevičiaus darbai. Lankytojai, klijuodami jiems gerai pažįstamo draugo paveikslėlio atvaizdą, labiau įsijaučia į darbą ir nuoširdžiai stengiasi. Tokia dėlionė ugdo kantrybę, dėmesį ir kviečia žaisti. Džiugu, kad daugeliui vis geriau sekasi savarankiškai atlikti dėlionės užduotį.

Dailės studijos dalyviai išbandė liejimą tušu ant



šlapio akvarelinio popieriaus, todėl toliau tęsiame darbą savotiškos kaligrafijos kryptimi, mokinamės laisvų, nekomplikuotų linijų ir komponavimo pagrindų. Ši senovinė technika – puiki priemonė, leidžianti pažvelgti į skirtingus grafinius paveikslų atlikimo būdus. Tušu atlikti darbai atrodo efektingai ir profesionaliai. Jau sukaupė nemažą kūrinių kolekciją būsimai parodai.

Dar vienas įdomus meninės saviraiškos būdas – paveikslėliai, nuo organinio stiklo atspausinti ant popieriaus. Mūsų lankytojams labai patinka spontaniški, savaip atrodantys ir didelio tikslumo nereikalaujantys ryškūs atspaudai.

Atskirai paminėjome ir Povilo Vosko kūrybinius pasiekimus. Centro lankytojai neabejingai sutiko personalinę autoriaus parodą. Ji nustebino netikėtais portretiniais atvaizdais. Nedidelio formato kruopštūs piešiniai, atlikti pieštukais ir paryškinti flomasteriais, taikliai atspindi kiekvieno charakterį. Savo kūrinius Povilas atliko savarankiškai. Dažniausiai kopijuojantis iš meno knygų, albumų ir žurnalų autorius pasitarė, kad šią savo parodą sukūrė remdamasis vaizdais iš internetinės dienos centro „Šviesa“ svetainės.

Tradiciškai studijoje su lankytojais stengiamės išbandyti kuo daugiau įvairių dailės raiškos priemonių. Gilindamiesi ir įtvirtindami jau esamus įgūdžius, pasimokydami iš buvusių parodų, atsižvelgdami į fizinius ir intelektualinius gebėjimus, pasirenkame vieną iš dailės atlikimo būdų ir maksimaliai jį tobuliname. Toliau sėkmingai piešiame akrilo dažais, spalvotais pieštukais ir vaško kreidelėmis. Džiugina sukaupta unikali Kristinos Meidytytės, Jano Artiomo Koroliovo, Martyno Kitovo, Aurelijaus Krupavičiaus, Justinos Markevičiūtės, Birutės Pocevičiūtės, Ernestos Protasovos, Ernesto Čepukoito, Romualdo Aliasevičiaus kompozicijų kolekcija, pareikalavusi daug kruopštumo, kantrybės ir įdirbio.

Pakvietėme Šarką aplankyti naują kalėdinę aplikacijų parodą šalia šventinės eglutės ir apžiūrėjome šventėms išpuoštą ir prožektorių šviesoje spindinčią salę... Pamačiau, kaip sužibo mūsų viešnios akys vos pažvelgus viršun į didingai sklendžiantį auksinį simpatišką drakoną, apsuptą stiklinių burbulų.

Geriausio linkėjimai visiems! – maloniai padėkojusi Šarka pasikeden plunksnas ir grakščiai purptelėjo pro lempučių girliandą.

Beje, Dailės studija maloniai sveikina visus su Naujaisiais 2024 metais.



Teatro studijos naujienos

Silvija Bilskytė

Su rudeniškais vėjais bei krintančių lapų šlamesiu įsibėgėjo ir mūsų teatro studijos kūrybinė veikla. Spalį laukė dvi kelionės.

Ne kartą su spektakliu teko pasirodyti Druskininkų parapijos namų bendruomenei, o ši kartą buvome pakviesti į Druskininkų „Saulės“ mokyklą. Smagu, kad mus lydėjo Sigutė. Ji mokiniams pristatė Centro veiklą ir patį spektaklį. Kartu vyko ir du savanoriai – Ahmed ir Bader. Ačiū jiems už nuotraukas. Jaukioje scenoje jautėmės puikiai. Pasirodymas pavyko. Tą liudijo ir nuoširdūs, šilti mokinių aplodismentai. Po spektaklio buvome pavaišinti arbata ir tik ką iškeptu Angelės, kaip visada, nepakartojamai gardžiu pyragu. Ačiū Angelei ir mokyklos mokytojoms už šiltą mūsų trupės priėmimą. Kadangi, kaip įprasta, visos mūsų kelionės minutės buvo suskaičiuotos, organizuotai su visais savo daiktais ir dekoracijomis operatyviai judėjome link autobuso. Kupini gerų emocijų džiugios nuotaikos parkeliavome namo.

Kitas labai atsakingas pasirodymas laukė Kaišiadorių kultūros namuose. Čia pirmą kartą

dalyvavome Respublikinėje mėgėjų teatrų apžiūros šventėje „Atspindžiai“. Rodėme spalvingą spektaklį „Kelionė į dykumą“. Džiaugėmės, kad turėjome laiko ne tik apsirengti, bet ir nusigrimuoti. Nuoširdus ačiū Paulai už jos visapusišką pagalbą grimojant ir leidžiant muzikos fonogramą. Ačiū ir dailininkei Aldonai, nes jos dėka su spalvingais kostiumais jautėmės tikri aborigenai. Po spektaklio labai geros nuotaikos atsisveikinome su renginio organizatoriumi ir režisieriumi Jonu Andriulevičiumi. Paklausėme jo nuomonės, ar patiko, o jis atsakė: „Ne tas žodis, kaip patiko. Tiek gėrio, tiek šviesos padovanojot!“

Na, o gruodį laukia tradicinis tarptautinis festivalis „Begasas“. Šįkart jis vyks Panevėžyje, Juozo Miltinio dramos teatre. Dar turime šiek tiek laiko gerai surepetuoti savo naują spektaklį „Paskutinis lapas“ ir atsakingai pasirodyti festivalyje.

Neįtikėtina, artėja Kalėdos ir Naujieji Metai, bet neskubinkime jų, o pasidžiaukime tuo, ką mums dovanoja kiekviena diena link jų.



Pasislėpusi nauja veikla

Inga Damažekaitė ir 6-os grupės komanda

Jei norite sužinoti, kokia nauja veikla atsirado šeštoje grupėje, jums teks perskaityti trumpą straipsnelį. Atlikę nesudėtingą užduotį-galvosūkį, sužinosite, kas ji.

Mes, Centro lankytojai, esame smalsūs ir atviri naujoms veikloms.

Užsiėmę nuo ryto iki vakaro dūzgiamė kaip bitės.

Ir mums dar vis įdomios senosios veiklos, bet labai mėgstame išbandyti naujas.

Linksma ir įdomu kartu su draugais praleisti laiką dirbtuvėse.

O jose skaniai kvepia pyragais, džiovintomis žolelėmis, šiugžda knygų lapai...

Gaminame, lipdome, kerpame, pilame, klijuojame, matuojame, sveriamė, makaluojame...

Ar gali būti kas nors geriau už laiką, praleistą kartu su draugais?

Mums svarbu, kad mūsų kūrybos rezultatai gali nudžiuginti ir nustebinti.

Yra dalykų, kurie mums ypač svarbūs, nes jie teikia džiaugsmą jums ir pasitikėjimą savimi mums.

Bendrystė – mūsų jėga.

Ateikite į svečius ir mes jums parodysime, kaip įdomiai galima praleisti laiką. Laukiame visų!

O dabar susikaupkite ir atidžiai perskaitykite (arba užsirašykite) nuo viršaus į apačią visas storas raides. Ten slepiasi atsakymas.

Tikimės, kad teisingai perskaitėte arba užsirašėte ir sužinojote, kokia ta naujoji veikla šeštoje grupėje. Kitame „Šarkos“ numeryje papasakosime lankytojų išpūdžius apie naująją veiklą – *muilo gamybą*.

Naujienos socialinio dalyvavimo dirbtuvėje

Viktorija Pilibaitienė

Socialinio dalyvavimo dirbtuvėje mokomės:

- bendrauti ir susikalbėti;
- pažinti savo jausmus;
- suprasti savo teises ir pareigas;
- aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime.

Šiais metais dirbtuvėje turime naujienų:

- skaitome informaciją lengvai suprantama kalba. Šiuo metu skaitome Lietuvos ateities viziją „Lietuva 2050“;
- stebime dienos centro „Šviesa“ internetinio puslapio naujienas ir išsakome savo pasiūlymus;
- mokomės pažinti komunikacinės knygos simbolius;
- vertiname tekstus lengvai suprantama kalba.

Primename, kad lengvai suprantama kalba yra rašymo ar kalbėjimo būdas, kai kalba pritaikoma specialiesiems tam tikrų visuomenės grupių poreikiams.



Trečios grupės rudens nuotykių

Indrė Nagumanova

Rudens sezoną trečioje grupėje atidarėme Zigmo M. išlydėtuvių vakarėliu „Can Can“ picerijoje. Skaniai pavalgę picų, išgėrę kokakolos atsisveikinome su Zigmu M. ir su meile išlydėjome jį į penktą grupę. O mūsų kompanija pasipildė Laura M. Ji greitai čia apsiprato ir šauniai įsiliejo į trečios grupės gyvenimą.

Valdemaras: Man iš visų rudens išvykų labiausiai patiko mūsų išvyka į piceriją, valgiau labai skanią picą su plėšyta kiauliena, gėriau kolą.

Spalio pradžioje Martynas, Olia, Laurynas, Artiomas ir Karolis drauge su darbuotoju Jakovu apsilankė Energetikos ir technikos muziejuje, grįžo kupini įspūdžių. Muziejuje kompanija ne tik apžiūrėjo įvairius eksponatus iš praeities, prisiminė savo vaikystę, bet taip pat galėjo išbandyti įvairias interaktyvias veiklas trečiame muziejaus aukšte.

Martynas: Mačiau lėktuvą „Lituanica“, galėjau pasėdėti jame, patiko.

Karolis: Mačiau tikrą senovišką „Mersą“, labai patiko tikros senovinės mašinos.

Spalio viduryje tęsėme nuotykius – apsilankėme gigantiškų vabalų parodoje po atviru dangumi „Vilnius Outlet“ prekybos centre. Galėjome iš arti apžiūrėti, kokio ilgio yra tarakono ūsai, kaip atrodo elniaragio ragai, kiek kojų turi uodas. Šioje edukacinėje parodoje iš viso pamatėme 20 tikroviškų eksponatų. Kadangi lauke jau buvo žvarboka, nusprendėme savo išvyką užbaigti skania karšta kava iš „Vero Cafe“.

Karolis: Paroda labai patiko, mačiau uodą su ilgu straubliu, erkę, blusą ir net laumžirgį.

Martynas: Labiausiai man patiko karkvabalas, kuris griaužia lapus.

Lapkritį, atšalus orams, mūsų grupė pakvipo nuostabiai gardžiais kepinių kvapais. Net kelis kartus kepėme pasakiškai skanų ir labai lengvai pagaminamą obuolių pyragą. Jo receptu norime pasidalinti ir su jumis.

Projektas „Decider“. Kelionė į Šiaurės Makedoniją

Jevgenijus Filipovas

Kai kompiuterių dirbtuvė gavo pasiūlymą dalyvauti tarptautiniame projekte „Decider“, labai apsidžiaugėme, nes viskas, kas nauja, yra įdomu ir atveria mums naujų galimybių. „Dicider“ – projektas apie sprendimų priėmimą su pagalba.

Mums labai patiko jame dalyvauti. Reikėjo testuoti įvairias programėles, padedančias savarankiškai priimti sprendimus. Tai buvo ir įdomus, ir labai atsakingas darbas. Daug dirbome prie kompiuterio, važiuodavome į susitikimus „Vilties“ bendrijoje – ten dalindavomės savo patirtimi.



Projekto pabaigoje, spalio 1–4 dienomis, laukė labai įdomi kelionė į susitikimą su mūsų draugais iš įvairių Europos šalių Šiaurės Makedonijoje, Skopjės mieste. Nusprendėme, kad Centrai atstovaus trys kompiuterių mylėtojai: Dainius M., Paulius T. ir aš, Jevgenijus. Skrydis buvo labai įdomus ir ilgas – apie 4 valandas – su vienu persėdimu Varšuvos oro uoste. Tam gerai buvome pasiruošę, susikaupe, tad viskas praėjo labai sklandžiai. Su mumis skrido ir „Vilties“ bendrijos atstovė Natalija.

Atskridę į Skopję, po kelionės vieną dieną galėjome pailsėti, o kitas tris dienas vyko mokymai, kurių metu su savo draugais aptarinėjome savo patirtį, kaip mums sekėsi naudotis programėlėmis, išsakėme, ką būtų galima patobulinti, kad jomis naudotis būtų lengviau.

Po sunkių darbų kiekvieną vakarą eidavome pasivaikščioti po gražų miestą Skopję. Ir aišku, nepamiršdavome užėiti į kavinę skaniai pavakarieniauti, kad kitą dieną turėtume jėgų dirbti. Laiką šioje kelionėje praleidome tikrai smagiai, tačiau tos 5 dienos prabėgo labai greitai...





Projekto „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ rezultatai

Jurgita Šidlauskienė

Įgyvendinę projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“, pristatome jo rezultatus.

Projektą vykdėme nuo 2022 metų rugsėjo 1 dienos iki 2023 metų rugsėjo 30 dienos.

Projekto metu turėjome daug naujų veiklų ir labai džiaugiamės, kad viską, kas buvo suplanuota, įvykdėme laiku ir pasiekėme puikių rezultatų.

Projektas įvertintas ne tik Lietuvos, bet ir tarptautiniu mastu. Alternatyvios komunikacijos knygų (PECS – Paveikslėlių apsikeitimo komunikacijos sistema) gaminimo dirbtuvių veikla domėjosi ir 2023 m. liepos 5 d. dienos centre „Šviesa“ lankėsi Lietuvos pirmoji ponija Diana Nausėdienė kartu su Lenkijos pirmąja ponija Agata Kornhauser-Duda.

Vilniaus miesto savivaldybės administracijos Socialinių paslaugų skyriaus organizuotame

konkurse dienos centras „Šviesa“ paskelbtas nugalėtoju ir rugsėjo 18 d. vykusiam renginyje apdovanotas kategorijoje INOVACIJA.

Per 1 metus dienos centro „Šviesa“ ir fondo „Dom Autysty“ lankytojai pagamino 328 alternatyvios komunikacijos (PECS) knygas: 218 knygų lietuvių kalba, 90 knygų lenkų kalba, 20 knygų anglų kalba.

Komunikacijos knygoms simbolius gaminome licencijuota „Boardmaker“ programa, kurią projekto pradžioje įsidiegėme dienos centre „Šviesa“ bei fonde „Dom Autysty“.

Dienos centre „Šviesa“ buvo įkurtos 2 knygų gaminimo dirbtuvės, kuriose nuolat dalyvavo 15 lankytojų (20 proc. visų Centro paslaugų gavėjų) ir 8 darbuotojai (23 proc. visų darbuotojų), o veiklą dirbtuvėse per 9 mėnesius iš viso išbandė net 56 lankytojai

(78 proc. Centro paslaugų gavėjų). Jiems padėjo socialiniai ir individualios priežiūros darbuotojai, tačiau visos priemonės, naudotos dirbtuvių veikloje, buvo pritaikytos, kad lankytojai kuo savarankiškiau galėtų dalyvauti ir įsitraukti į veiklą.

Lenkijoje, fonde „Dom Autysty“, buvo įkurtos 1 knygų gaminimo dirbtuvės, kuriose nuolat dirbo 13 lankytojų.

Lankytojai dirbtuvėse turėjo galimybę lavinti ir įgyti naujų darbinių įgūdžių, o už atsakingą darbą lankytojai vyko į keliones bei savarankiškumo ugdymo stovyklas. Jie turėjo galimybę patys rinktis, kur nori nuvykti, kur apsistoti, ką aplankyti ir pamatyti. Per 1 metus vykdant projektą įvyko:

- 6 dienų dienos centro „Šviesa“ kelionė traukiniu iš Lietuvos į Lenkiją (5 lankytojai, 4 darbuotojai);

- 6 dienų fondo „Dom Autysty“ kelionė traukiniu iš Lenkijos į Lietuvą (5 lankytojai, 4 darbuotojai);

- 3 savarankiškumo ugdymo vasaros stovyklos Lietuvoje (Nida, Druskininkai, Šiauliai – iš viso 16 lankytojų ir 8 darbuotojai);

- 2 savarankiškumo ugdymo stovyklos Lenkijoje (10 lankytojų ir 6 darbuotojai).

Projektą užbaigėme nuotoline tarptautine konferencija, kurioje dalyvavo virš 1000 dalyvių iš Lietuvos ir Lenkijos, o apie projekto veiklas pasakojo ir išpūdziais dalinosi ne tik darbuotojai, bet ir lankytojai iš dienos centro „Šviesa“ bei fondo „Dom Autysty“.

Projektas buvo naudingas ne tik jį vykdžiusioms organizacijoms, tačiau ir Lietuvos bei Lenkijos visuomenėms, kadangi jo metu pagamintos alternatyvios komunikacijos knygos buvo dovanojamos įvairioms organizacijoms, kurioms tokios knygos būtinos ir labai naudingos: mokykloms, bibliotekoms, dienos centrams, jaunimo užimtumo centrums.

Iki šiol alternatyvios komunikacijos knygas Lietuvoje padovanojome 32 organizacijoms,

Lenkijoje – 18 organizacijų.

Lankytojų taryboje visi vienbalsiai nubalsavo, kad nori tęsti knygų gaminimo dirbtuves, tad ši veikla tęsiama 6 grupės dirbtuvėse.

Lenkijoje, fonde „Dom Autysty“, pasibaigus projektui taip pat nuspręsta tęsti dirbtuvių veiklą.

Projektas finansuotas iš Europos Sąjungos lėšų.

Dėkojame visiems, kurie įsitraukė į šio projekto veiklas!





Tekstas lengvai suprantama kalba



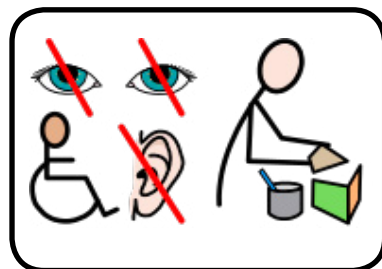
Projekto „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ rezultatai.
Rezultatas – tai, ką veikėme ir ko pasiekėme projekto metu.



Projektą vykdėme 1 metus.



Projekte dalyvavo dienos centras „Šviesa“ kartu su partneriais iš Lenkijos fondu „Dom Autysty“.
Partneriai – tai žmonės, kurie dirba kartu.
Fondas – tai organizacija.



Dienos centre „Šviesa“ buvo įkurtos 2 knygų gaminimo dirbtuvės.
Fonde „Dom Autysty“ buvo įkurta 1 knygų gaminimo dirbtuvė.
Dirbtuvėse knygas gamino lankytojai.



Dienos centre „Šviesa“ ir fonde „Dom Autysty“ nusipirkome programą „Boardmaker“. Su šia programa galėjome gaminti simbolius knygoms.



Lietuvoje per 1 metus dienos centro „Šviesa“ dirbtuvėse buvo pagamintos 238 knygos:

- 218 knygų lietuvių kalba;
- 20 knygų anglų kalba.

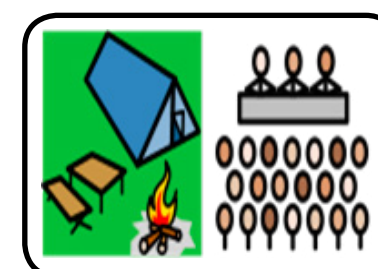


Lenkijoje per 1 metus fondo „Dom Autysty“ dirbtuvėse buvo pagaminta 90 knygų lenkų kalba.



Pagamintas knygas Lietuvoje ir Lenkijoje dovanojome įstaigoms, kuriose lankosi arba gali lankytis negalia turintys asmenys:

- mokykloms;
- jaunimo centrams;
- dienos užimtumo centrams;
- bibliotekoms.



Projekto metu vyko daug veiklų Lietuvoje ir Lenkijoje:

- 3 renginiai, kuriuose pristatėme knygas;
- 2 kelionės į kitą šalį;
- 3 vasaros stovyklos Lietuvoje;
- 2 vasaros stovyklos Lenkijoje;
- 1 tarptautinė konferencija.



Džiaugiamės, kad projekto veiklos suteikė mums daugiau galimybių ir mes:

- gamindami knygas išmokome naujų dalykų;
- jautėmės svarbūs, nes knygas gaminome žmonėms, kuriems labai jų reikia;
- galėjome keliauti, pamatyti ir patirti daug naujų dalykų.



Projektas buvo labai sėkmingas:

- gavome apdovanojimą iš Vilniaus miesto savivaldybės;
- apie projektą norėjo sužinoti



Lietuvos ir Lenkijos pirmosios ponios. Pirmosios ponios net atvyko į dienos centrą „Šviesa“! Pirmoji ponia – tai šalies prezidento žmona.



Paibaigus projektui, nusprendėme, kad dienos centre „Šviesa“ ir fonde „Dom Autysty“ toliau dirbsime dirbtuvėse ir gaminsime knygas.



Projektui pinigus gavome iš Europos Sąjungos. Europos Sąjunga – kai daug šalių dirba kartu tam, kad žmonėms Europoje gyventi būtų geriau.

Tekstą į lengvai suprantamą kalbą vertė Jurgita Šidlauskienė. Tekstą vertino Inga Rukuižaitė. Paveiksėlių šaltinis – „Boardmaker“ programa.

Nuotolinė tarptautinė konferencija

„Dabar aš suprantu! Kaip alternatyvi komunikacija keičia negalią turinčių žmonių gyvenimus“

2023 m. rugsėjo 14 d. dienos centras „Šviesa“ kartu su partneriais iš Lenkijos fondu „Dom Autysty“ organizavo nuotolinę tarptautinę konferenciją „Dabar aš suprantu! Kaip alternatyvi komunikacija keičia negalią turinčių asmenų gyvenimus“. Ši konferencija buvo baigiamasis projekto „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“ renginys.

Į konferenciją užsiregistravo 1170 dalyvių iš 226 Lietuvos ir Lenkijos organizacijų. Temos aktualumą rodo užsiregistravusių dalyvių gausa iš skirtingų organizacijų (negalią turinčių asmenų dienos centrai, mokyklos, darželiai, lopšeliai, įvairių miestų savivaldybių administracijos skyriai, senjorų globos namai, Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SAM, bibliotekos, universitetai (VDU, VU), kolegijos (Kauno, Klaipėdos), poliklinikos, ligoninės (Santaros ligoninė, LSMU), psichologijos centrai ir t. t.

Konferencijos metu pasidalinome projekto rezultatais, kurie ištis džiugina ir viršijo visus lūkesčius. Labai džiugu, kad apie visas projekto

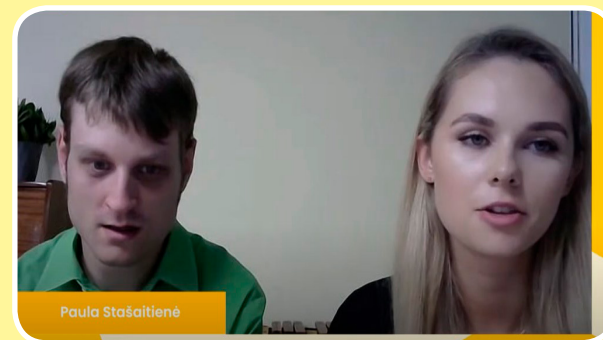
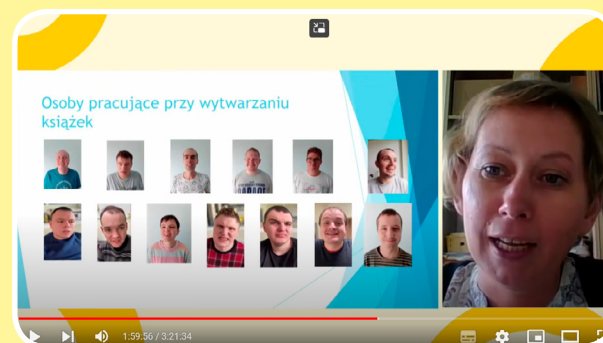
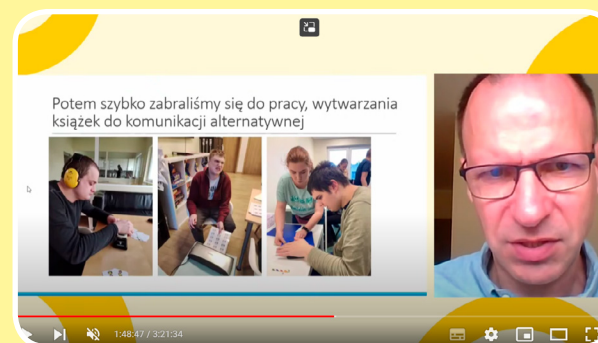
veiklas papasakojo ir išpūdžiais dalinosi patys projekto dalyviai iš dienos centro „Šviesa“ ir fondo „Dom Autysty“.

Dienos centro „Šviesa“ lankytojos Gabrielė, Justina ir Birutė su darbuotojomis Inga ir Ramune pristatė pranešimą „Mes laimingi, kai galime spręsti, veikti, dalintis!“. Pranešėjos pasakojo apie dirbtuvių veiklą – kaip sekėsi gaminti knygas, kokios veiklos labiausiai patiko.

Darbuotoja Paula su lankytoju Karoliu pristatė pranešimą „Komunikacijos knygų (PECS/Paveikslėlių apskaitimo sistema) bei simbolių naudojimas praktikoje“. Paula papasakojo, kaip sekasi naudoti komunikacijos knygas dienos centre „Šviesa“, o Karolis – apie vaizdinių užsiėmimų tvarkaraščių kasdienį naudojimą centre.

Džiaugiamės lankytojų ir darbuotojų aktyviu įsitraukimu ruošiantis konferencijai bei jos metu. Dėkojame visiems, kurie dalyvavo!

Konferencija buvo finansuojama iš Europos Sąjungos lėšų, vykdant projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“.





Tekstas lengvai suprantama kalba

Apie konferenciją

„Dabar aš suprantu! Kaip alternatyvi komunikacija keičia negalią turinčių asmenų gyvenimus“

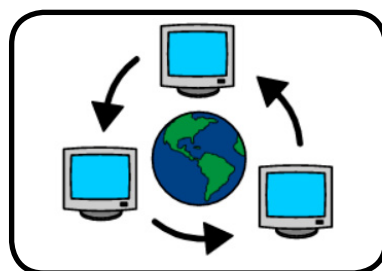
2023 metų rugsėjo 14 dieną dienos centras „Šviesa“ organizavo nuotolinę konferenciją.

Nuotolinė konferencija – tai tokia konferencija, kurioje galima dalyvauti būnant skirtingose vietose.

Kad galėtum dalyvauti nuotolinėje konferencijoje, reikia:

- interneto;
- arba kompiuterio, arba planšetės, arba išmaniojo telefono.

Šia konferencija užbaigėme projektą „Aktyvus balsas – geriausias kelias į įtraukimą“.



Dienos centras „Šviesa“ nuotolinę tarptautinę konferenciją organizavo kartu su partneriais iš Lenkijos – fondu „Dom Autysty“.



Tarptautinė konferencija – tai susitikimas, kuriame dalyvauja žmonės iš skirtingų šalių. Partneriai – kuomet daug žmonių dirba kartu. Konferencijos metu išgirdome daug pranešimų.



Pranešimai buvo apie tai:

- ką veikėme ir kokias veiklas vykdėme projekto metu;
- kaip sekasi naudoti komunikacijos knygas.
- kaip sekasi naudoti komunikacijos knygas Lietuvoje ir Lenkijoje;
- kodėl svarbu naudoti alternatyvią komunikaciją ir lengvai suprantamą kalbą. Alternatyvi komunikacija – tai įvairūs būdai, kurie padeda bendrauti tiems žmonėms, kurie negali kalbėti. Lengvai suprantama kalba – tai tekstas, kuris yra labai paprastas ir jį lengva suprasti.



Konferencijoje dalyvavo labai daug žmonių iš skirtingų organizacijų, pavyzdžiui, iš:

- mokyklų, universitetų,
- ligoninių,
- senelių namų,
- dienos centrų,
- savivaldybių.



Dėkojame visiems, kurie dalyvavo konferencijoje.



Konferenciją finansavo Europos Sąjunga. Finansavo reiškia, kad skyrė pinigų. Europos Sąjunga reiškia, kad daug šalių dirba kartu tam, kad žmonėms būtų geriau gyventi.

Lankytojų pranešimas konferencijoje Panevėžyje

Paula Stašaitienė



2023 metų spalio 19 dieną lankytojai Karolis, Kristina ir Birutė Panevėžyje dalyvavo konferencijoje „Darbas. Mano galimybės, patirtys ir svajonės“. Jie skaitė pranešimą ir klausėsi kitų dalyvių.

Dienos centro „Šviesa“ lankytojai kalbėjo apie Centre vykdomas darbinės veiklas. Kristina pristatė komunikacijos knygų gaminimo dirbtuves: kiek lankytojų dalyvavo šiame procese, kokių darbinių įgūdžių reikėjo, kiek knygų pagaminome, apie išvykas lankytojams kaip uždarbį po sunkaus darbo. Karolis pristatė patį gaminimo procesą: kirpimą, klįjavimą, skylių darymą, laminavimą, rūšiavimą, simbolių rinkimą. Lankytoja Birutė pristatė tekstų vertinimą – naują darbą Centre. Ji pasakojo, kaip tekstai tikrinami, kad lankytojas gali užsidirbti, o tai priklauso nuo perskaitytų lapų skaičiaus. Birutė didžiavosi, jog lankytojai, skaitydami tekstus, jaučiasi kaip tikri šios srities ekspertai.

Lankytojai dalinosi patirtimi, jog, norint įsitraukti į darbinę veiklą ir ją atlikti kokybiškai, reikia daug pastangų, motyvacijos, susikaupimo,

kruopštumo, būtina pradėti darbą atlikti iki galo. Kartais net tenka rinktis – eiti dirbti ar dalyvauti užsiėmimuose. Vis dėlto lankytojai džiaugėsi, jog juos gaminti knygas arba tikrinti tekstus motyvuoja ne tik galimybė užsidirbti, bet ir noras prisidėti prie prasmingos veiklos visuomenei.

Konferencijoje lankytojai gavo diplomus ir dovanėlių kaip padėką už skaitytą pranešimą. Jam pasiruošti padėjo socialinių projektų koordinatore Jurgita ir ergoterapeutė Paula.

Godos užrašai apie praktiką „Šviesoje“ Goda Gudienė

Labas! Esu Goda. Prieš 3 metus išėjau iš darbo versle ir ieškojau tokios veiklos, kuri man labai patiktų. Tuomet pradėjau dirbti Valakupių reabilitacijos centre su žmonėmis, turinčiais negalią. Taip atradau darbą, kuris man patinka labiausiai. Dirbti norėjau gerai, todėl įstojau į Vilniaus universitetą mokytis socialinio darbo specialybės. O universitete ne tik knygas reikia skaityti, bet ir atlikti praktiką. Tam pasirinkau „Šviesą“, nes esu susidūrusi su jos profesionalumu, nedeklaratyviu požiūriu į žmogų. Čia jau keletą metų dirbu su 2 savo klientais Birute ir Juozuku. Kartu einame pasivaikščioti, klausomės mėgstamos muzikos, mieste geriame kavos, bendraujame. Dauguma „Šviesos“ lankytojų mane turbūt pažįsta kaip Birutės Godą arba Godą, kur su Juozuku vaikšto. Projektas, kuriame dirbu su Birute ir Juozuku, baigsis 2023 m. gruodžio 29 d., tai į „Šviesą“ jau nebeateisiu, bet išsinešiu pačius geriausius prisiminimus. Mano praktika „Šviesoje“ irgi baigsis šiais metais.

Norėčiau papasakoti apie įdomiausią savo praktikos dalį, kai lankydavausi visose grupėse kiekvieną pirmadienį nuo 9 val. (po kelias valandas nuo spalio iki gruodžio). Tuomet ten vykdavo užimtumo veiklos. Štai keletas mano pastebėjimų.

1. Įspūdį paliko pagarba kiekvieno lankytojo poreikiams, pvz., jei per užsiėmimą žmogus nori ne muliukus gaminti, jis gali piešti ar dėlionę dėlioti arba tiesiog stebėti kitus.

2. Labai įsiminė grupėse esančios didelės aiškos lentos su lankytojų nuotraukomis ir tos dienos jų veiklomis. Su jomis lankytojams daugiau aiškumo ir mažiau nerimo.

3. Kartą vienoje grupėje per pertraukėlę du lankytojai pradėjo žaisti šaškėmis. Vienas juodomis figūromis, kitas – baltomis. Stebėjau iš arčiau. Vienu metu abu pradėjo žaisti baltomis šaškėmis. Abu buvo laimingi, ramūs. Manoje kirbėjo noras, kad „viskas būtų pagal taisykles“, bet, ačiū Dievui, susilaikiau nieko nepasakiusi ir toliau stebėjau žaidimą. Tą dieną, pamenu, ilgai galvojau, kokie stebuklai gali vykti, kai truputį išlauki, nesikiši. Gali pamatyti naują, net netikėtą pasaulio pusę.

4. Buvo jauku, kai vienas lankytojas grįžęs į savo grupę, darbuotojų paklaustas, ką išmoko per užimtumo veiklą, atsakė: „Mokiasiu apie savo teisę būti savitam ir skirtinam.“ Šią frazę užsirašiau į savo sąsiuvinį, kad ir pati dažniau ją prisiminčiau, jog ir aš turiu tokią teisę.

5. Kartą vienoje grupėje per vaikų rudens atostogas sutikau „Šviesos“ darbuotoją dukrytę. Jai buvo apie 10 metų. Ji piešė, vėliau kalbėjosi su vienu lankytoju – buvo matyti, kad jiems abiem įdomu. Ši patirtis labai sušildė. Atrodė, kad mažajai tokia natūrali „Šviesos“ aplinka. Įsivaizdavau šią mergytę suaugusią, ką ji veiks, koks galėtų būti jos požiūris į pasaulį, žmones...

6. Buvo įdomu, kaip natūraliai į Centro gyvenimą įsilieja savanoriai iš užsienio. Kai smulkinome džiovintas vaistažoles, vienas savanoris pasakojo, kad jo gimtojoje šalyje Egipte vyrams draudžiama apkabinti moteris, nebent tai tavo žmona. O atvykęs į Lietuvą per 2 mėnesius apkabino 11 moterų! Susipažinau ir su kitu savanoriu – iš Maroko. Vienas „Šviesos“ lankytojas be galo džiaugėsi, kad šis savanoris pas juos dirba ir kad duoda jam paklausti muzikos per ausines, kad jie kartu šoka diskotekoje penktadieniais.

7. Galbūt sunkiausia „Šviesoje“ man buvo padėti lankytojams gaminti knygas su lipdukais/paveikslukais, dėlioti dėlionę ar atlikti kitą veiklą. Svarbiausia buvo padaryti taip, kad būtų suteikta tik reikalinga, o ne perteklinė pagalba. Ir, žinoma, pagirti, pasidžiaugti (gal net susidaužiant rankomis). Man norėjosi, kad žmogus pajustų, kad jis viską gali pats, gal su nedaug pagalbos, bet

pats. Tai tikras menas. Mačiau, kad ir darbuotojai stengiasi išlaviruoti ir nedaryti už lankytojus to, ką jie tikrai gali patys.

8. Įsiminė ir tai, kad dažnai grupėse dirba darbuotojai vyrai. Tai gana reta socialinio darbo lauke Lietuvoje, gal todėl į tai atkreipiau dėmesį. Vienoje grupėje darbuotojas kantriai ir labai pagarbiai turbūt visą pusvalandį maitino lankytoją. „Šviesoje“ man patiko jaukus kavos ir arbatos gėrimo ritualas kasdien nuo 10.30 valandos. Buvo jauku stebėti, kaip vienoje grupėje puodelius lankytojų mėgstamų gėrimų pripildė darbuotojas vyras ir visiems padalino.

Gal jau ir baigiu rašyti šį tekstą namie prie kompiuterio, pasidarysiu arbatos, įsijungsiu LRT radiją, kur nuo 21 val. bus transliuojama laida „Vakaras su knyga“. Įsisukusi į pledą lauksiu švenčių. Ačiū, „Šviesa“, kad esi! Ir kad galėjau mokytis iš geriausių darbuotojų moterų, vyrų, savanorių bei nuostabiausių lankytojų.



„Šviesos“ lankytoja Birutė ir praktikantė Goda. Projektas, kuriame Goda dirba su Birute, baigsis 2023 m. gruodžio 29 d., bet liks „Šviesa“, kuri rūpinasi Birute ir nuoširdžiai tai darys ateityje.



Vilniaus kolegijos studentų mintys

Aurelija Kugytė

Dažną praėjusio rudens trečiadienį Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultete aidėjo juokas, skleidėsi šypsenos ir tvyrojo bendrystė. Mūsų studentai jau aštuntus metus susitinka su svečiais iš dienos centro „Šviesa“. Būsime kineziterapeutai jiems surengė sporto šventę, studijuojantys dietetiką pristatė temas apie visavertę mitybą, o būsime medicinos technologai – radiologijos diagnostines procedūras ir kaip joms pasiruošti. Po kiekvieno susitikimo studentai svarsto, ar pavyko, ar pasiekė savo išsikeltus tikslus, kokių minčių ir jausmų kilo. Norime su jumis pasidalinti keletu minčių.

Kamilė, kineziterapijos studijų krypties pirmo kurso studentė:

Džiugu, jog dalyviai noriai įsitraukė į veiklas, stengėsi kuo geriau, atidžiau jas atlikti. Skatino vienas kitą, džiaugėsi komandos pergale. Jei jiems patiko užduotis, išreiškė tai žodžiais ar apsikabinimais. Nustebino, kad dalyviai greitai suprato užduotis ir visi visas jas atliko. Nebuvo nieko, kas nepatiktų, tik nuliūdino, jog dėl riboto laiko nespėjome parodyti visų estafetčių. Kitą

kartą suskirstyčiau lankytojus į grupes pagal jų gebėjimus, kad varžytis galėtų labiau lygiavertės komandos. Šįkart, nors ir nesuskirstytos, grupės puikiai pasirodė ir atliko užduotis.

Skaistė, kineziterapijos studijų krypties pirmo kurso studentė:

Prieš susitikimą mažiau, ar viskas gerai pavyks, ar mus supras, ar lengvai įsitrauks į veiklas, ar bus smagu, ar bus laimingi. Susitikimo metu galvojau, kaip smagu, kaip viską puikiai supranta, negalėjau atsistebėti, kaip Centro lankytojai vienas kitą palaiko, padeda vieni kitiems įveikti estafetes, kokia vieninga bendruomenė. Pajutau jų šilumą, norą bendrauti, mandagumą. Tad galvoju, kad susitikimas praėjo labai gerai, nes Centro lankytojai džiaugėsi, išpildžiau lūkesčius ir išsikeltus tikslus ir supratau, kad nebuvo verta prieš susitikimą taip stipriai nerimauti.

Prieš susitikimą man jie atrodė trapūs žmonės. Buvo baisu, kad elementariausias netinkamai pasakytas žodis gali juos įskaudinti ar padaryti žalą jų psichologinei būklei, nes nebuvau dar savo gyvenime sutikusi žmonių su proto negalia.



Susitikimo metu šie nuogastavimai išblėso – šypsenos jų veiduose po estafetčių buvo geriausias įvertinimas. Buvau nustebinta jų gebėjimų, vienas kito palaikymo, džiaugiausi, kad kiekvieną užduotį įveikė pagal savo galimybes. Jaučiuosi rami, laiminga, patenkinta, drąsesnė ir labiau pasitikinti savimi bendrauti su žmonėmis, kurie turi proto negalią.

Akvilė, kineziterapijos studijų krypties pirmo kurso studentė:

Prieš pradėdami šventę atlikome mankštą – tai svarbi dalis, nes prieš kiekvieną sportinę veiklą būtina kūną paruošti, kad būtų išvengta traumų. Vėliau atlikti pratimai su balionais ir boulingo žaidimas skatino lavinti savo koordinaciją, jėgą ir tikslumą. Lankytojai nesąmoningai – žaidimo forma mokėsi geriau koordinuoti savo judesius, tiksliai atlikti pratimus, pamatuoti savo jėgą (kiek jos reikia kamuoliui paridenti ar balionui atmušti). Esu patenkinta užduočių atlikimu, nes mačiau dalyvių pastangas ir įsitraukimą, kiekvienas pagal savo galimybes bandė atlikti užduotis.

Prieš susitikimą kilo visokių minčių dėl organizacinių dalykų (ar rasim kamuolius, volelius boulingui, ar pavyks pasistatyti tinklą). Buvo smalsu, ar dalyviai norės užsiimti sugalvotomis veiklomis, o gal jiems bus neįdomu ar per sunku ir nepavyks įvykdyti mūsų plano. Prasidėjus šventei pamačiau, kad dauguma lankytojų labai

nekantraudami laukia veiklos, yra nusiteikę kartu, vienas kitam padėdami užsiimti sportu. Tai nuteikė labai pozityviai. Pabendravusi su jais galvojau, kokie jie nuoširdūs, ir stebėjausi, kaip stengiasi padėti ir paaiškinti savo draugams, kuriems sekasi sunkiau. Buvo gera matyti jų šypsenas ir girdėti juoką, kai žaisdami jie vis labiau suprato žaidimo tikslą, pajuto norą geriau atlikti užduotis ir kartu su komanda laimėti. Prisiminusi šį susitikimą džiaugiuosi tiek mūsų grupės bendru darbu, tiek džiugiomis lankytojų emocijomis po šventės. Gera, kad prisidėjau prie jų pozityvios tos dienos nuotaikos.

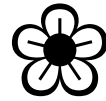
Darija, dietetikos studijų krypties pirmo kurso studentė:

Buvo gan lengva bendrauti, o to tikrai nesitikėjau. Bendravau su svečiais kaip su žmonėmis, kuriems viską reikia paaiškinti paprasčiau ir daugiau kartų kartoti. Didelių kliūčių nebuvo, tiesiog reikėjo neprarasti kantrybės ir bandyti išaiškinti, padėti suprasti, be to, žinoma, tai daryti su gera nuotaika. Labai patiko tai, jog dienos centro „Šviesa“ lankytojai bendravo ir kalbėjo su mumis, nebuvo užsidarę. Nuoširdžiai galiu pasakyti, jog nebuvo to, kas nepatiko. Kitą kartą, ko gero, nieko stipriai nekeisčiau.



Iš refleksijų matyti, kokia ši patirtis studentui svarbi. Labai tikimės susitikti su jumis ateityje. Aš, psichologijos dėstytoja, tikiuosi, kad studentai po šių susitikimų bus labiau pasiruošę bendrauti su žmogumi, nesvarbu, koks būtų jo amžius, gebėjimai ar nuotaika.

**Sausio mėnesį Rita Bekintytė
švenčia 60 metų jubiliejų.**



**Sakom tostą už metų brandumą,
Linkim laimės, sveikatos, sėkmės
Ir kasdienės duonos skalsumo,
Ir geriausio draugo peties.
Tegul sveikata neapleidžia,
Telydi džiaugsminga būtis,
O namuos šiluma tegul sklendžia
Atvėrus visas duris.**



Rita lanko Centrą beveik nuo jo įsikūrimo ir šiuo metu yra vyriausia jo lankytoja, tad norisi skirti jai daugiau dėmesio.

Rita yra aistringa „Šarkos“ skaitytoja ir straipsnių rašytoja, darbuotojų ir lankytojų sveikintoja. Ji, ko gero, nėra pamiršusi nė vieno darbuotojo ir lankytojo gimimo dienos. Visi esame gavę Ritos rašytų sveikinimų su gimtadieniu, ta proga esame pajutę jos nepamirštamą daugkartinį rankos paspaudimą, palydimą žavingos šypsenos ir lūkesčio: o gal pavyks išsiderėti papildomą puoduką kavos... Smagu prisiminti tą entuziazmą, su kuriuo Rita derasi dėl kiekvienos smulkmenos. Esame sudarę su Rita daugybę sutarčių. Pradžioje nebuvo lengva jų laikytis. Žavi Ritos valia siekti užsibrėžto tikslo, jos tvirtas derybininkės būdas, ori laikysena ir duoto sau žodžio laikymasis.

Ritos straipsniai ne kartą giliai sujaudino ne vieną skaitytoją. Jie atskleidė, kaip giliai Rita domisi viskuo, kas vyksta pasaulyje, kaip jautriai tai išgyvena savo širdyje.

Nuoširdžiausiai sveikiname Ritą su 60 metų jubiliejumi ir kviečiame paskaityti jos atsakymus į jubiliatams užduodamus klausimus.



1. Kaip jaučiatės sulaukusi šio gražaus jubiliejaus?

Jaučiuosi gerai, bet truputį liūdnoka, kad per greitai bėga laikas ir nepamačiau, kaip atėjo mano gyvenimo 60 metų. Liūdna, kad man jau tiek metų.

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

Pats gražiausias ir laimingiausias laikas buvo, kai vaikščiodavau viena po Vilnių – šita akimirka man būdavo pati mieliausia. Svajoju su Sigute nueiti į „Neringos“ restoraną ir pasivaikščioti su ja po Vilnių. Tai būtų didžiausia dovana. Norėčiau gyventi Palsodės kaime, netoli Labanoro, nes ten randu malonią ramybę, palaimą. Ten gera, mane labai traukia šita vieta, šitas kaimas.

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

Norėčiau pati save apsitarnauti ir viską pati padaryti.



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

Didžiausią įtaką man daro tėvai, nes jie man patys geriausi žmonės.

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

Norėčiau labiau klausyti tėvų, būti ramesnė, malonesnė ir viską daryti gerai apgalvojusi, kad tik būtų gerai visiems.

6. Kas Jums gyvenime svarbiausia, brangiausia?

Man pats brangiausias žmogus – mama, aš be jos negaliu gyventi nė dienos.

7. Kas Jums šiandien teikia daugiausiai džiaugsmo?

TĖVAI, rūbai irėjimas gerti kavos į kavinę.

8. Ko palinktumėte „Šarkai“ ir jos skaitytojams?

Linkiu visiems vilties, palaiminimų, labai geros nuotaikos, malonios ramybės, daug džiaugsmo ir gerų gerų metų!



Ramunė Buikienė,
individualios priežiūros darbuotoja
(I grupės)

1. **Metų laikas...** man patinka pavasaris, nes gamta atsikelia iš žiemos miego ir viskas įgauna spalvas.
2. **Kai būna liūdna...** einu pasivaikščioti gamtoje, skaitau knygą, nes tai padeda nuraminti mintis.
3. **Gauti dovanų...** labai malonu, nes tai primena, jog esi vertinama ir mylima.
4. **Patiekalas...** man patinka itališka virtuvė.
5. **Dirbti...** patinka su žmonėmis, nes galiu vienu metu padėti jiems atrasti savo stiprybes, paskatinti savarankiškumą ir patobulėti pati. Kiekviena diena savita ir dėl to nuostabi.
6. **Laisvalaikiu...** knygos yra nuolatinės mano poilsio palydovės, bet sportas taip pat neužmirštas. O kur dar susitikimai su draugais, teatras, renginiai.
7. **Svajoju...** pamatyti kuo daugiau pasaulio.
8. **Didžiausia šventė...** Kūčios, nes jos suartina šeimą ir įneša į namus jaukumo.
9. **Gyvenime man svarbiausia...** šeima.
10. **Apie save manau...** kad esu atsakinga ir bendraujanti bei kantri, tik kartais pasmaližiauanti...

Savanoris Ahmed,
jis atvyko iš Egipto (II grupėje)

1. **Mano mėgstamiausias metų laikas** yra pavasaris, nes patinka gamta ir pasivaikščiojimai tarp gėlių, medžių, žaliose erdvėse – ten jaučiuosi labai gerai.
2. **Kai būna liūdna,** einu pasėdėti prie upės ir pasipasakojau, kodėl esu liūdnas ir kas mane erzina. Jaučiu, kad upė sugeria mano liūdesį.
3. **Dovanų labai norėčiau gauti** „iPhone 15 Pro Max“!
4. **Mano mėgstamiausias** yra egiptietiškas patiekalas, vadinamas „koshary“. Jame yra ryžių, smulkių makaronų, lęšių, pomidorų padažo, citrinos ir prieskonių. O Dieve, kaip jo pasiilgau!
5. **Man patinka** lydėti Centro lankytojus į veiklas, ypač šokių akademiją, muzikos sesijas, ir visi kolegų grupėje man patinka!



6. **Laisvalaikiu mėgstu** užsiimti gatvės gimnastika, medituoti, išbandyti naujus receptus ir mokytis naujų šokių.
7. **Mano svajonė** yra artimoje ateityje susirasti gerą darbą ir susikurti stabilų gyvenimą mažoje jaukioje šeimoje – aš paprastas žmogus.
8. **Didžiausia šventė** man yra islamiškas mėnuo ramadas, nes ryte pasninkaujame, o vakare šeima valgo kartu prie vieno stalo. Naktį linksminamės, kuriame smagią atmosferą ir linksmai leidžiame laiką iki 2 val. nakties – vaikštome gatvėmis, lankome kavines, žaidžiame įvairius žaidimus.
9. **Svarbiausia mano gyvenime** yra tai, kad rytoj būčiau geresnis nei šiandien ir kad mano tėtis manim didžiuotųsi.
10. **Manau, kad neturiu jokio ypatingo talento,** bet esu sunkiai dirbantis ir geras žmogus, kuris stengiasi daryti teigiamą įtaką žmonių gyvenime.

Savanoris Bader Elmaaroufi,
jis atvyko iš Maroko (VI grupėje)

1. **Mano mėgstamiausias metų laikas** yra ruduo, nes jis atneša malonų orą, medžių spalvos būna nuostabios bei sukuria ramią ir jaukią atmosferą.
2. **Kai jaučiuosi liūdnas,** stengiuosi daryti tai, kas mane džiugina, pavyzdžiui, mankštintis arba žiūrėti juokingą filmą.
3. **Dovanų mielai gaučiau** paprastą elegantišką rankinį laikrodį, subtilių patrauklių kvėpalų arba asmeninės priežiūros priemonių.
4. **Mano mėgstamiausias patiekalas** yra vištienos kepsnys su keptomis bulvytėmis.
5. **Mėgstu užduotis,** kuriose galiu išbandyti save ir kurios leidžia atsiskleisti mano kūrybiškumui, o nemėgstu pernelyg daug rutinos – noriu įvairovės bei naujovių darbe.
6. **Laisvalaikiu mielai žiūriu** futbolo rungtynes, žaidžiu mažose aikštelėse, žiūriu filmus, sportuoju ir vykstu tyrinėti aplinką.

7. **Mano svajonėse** sėkmė, mėgavimasis kelionėmis, įvairių kultūrų atradimai bei stiprios ir malonios pažintys.
8. **Didžiausia šventė** man yra Naujieji Metai. Jie simbolizuoja naują pradžią ir optimizmo akimirką, žyminčią naujas pradžas.
9. **Svarbiausia mano gyvenime** – stipri sveikata, tiek fizinė, tiek emocinė, kad galėčiau mėgautis laimingomis akimirkomis ir įveikti iššūkius.
10. **Matau save** teigiamai ir didžiuojuosi savo pasiekimais bei gebėjimais. Esu pasiruošęs nuolat tobulėti ir mokytis.





Tekstas lengvai suprantama kalba

Obuolių pyrago receptas

Pyrago tešlai pagaminti reikės:



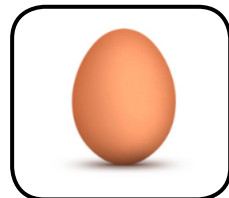
2 stiklinių miltų



1 pakelio sviesto



1 stiklinės rudo cukraus



1 kiaušinio



1 šaukštelio kepimo miltelių



1 šaukštelio vanilinio cukraus



mažiau negu pusės šaukštelio druskos



Pyrago įdarui reikės:

4 didelių obuolių



pusės citrinos sulčių



2 šaukštų rudo cukraus

Kaip gaminti pyragą



Dubenyje sumaišykite visus sausus produktus: miltus, kepimo miltelius, cukrų, druską, vanilinį cukrų. Įmuškite kiaušinį. Sudėkite gabaliukais supjaustytą sviestą. Tešlą maigykite rankomis, kol pasidarys trupiniai.



Paruoškite obuolius: nulupkite, supjaustykite mažais gabalėliais, sumaišykite su dviem šaukštais cukraus ir pusės citrinos sultimis.



Pusę tešlos sudėkite į kepimo formą. Tešlą spauskite rankomis, kol suformuosite pagrindą. Ant viršaus dėkite obuolių gabalėlius. Kitą pusę tešlos sutrupinkite ant obuolių.



Įjunkite orkaitę ir nustatykite 180 laipsnių temperatūrą. Palaukite, kol orkaitė bus karšta. Įdėkite pyragą į karštą orkaitę. Pyragą kepkite 45 minutes, kol viršus pasidarys rudas.



Pyragą galite valgyti su ledais. Skanaus!

Obuolių pyragas

Tešlai:

400 gramų miltų
200 gramų sviesto
180 gramų rudojo cukraus
1 kiaušinis
1 šaukštelis kepimo miltelių
1 šaukštelis vanilinio cukraus
1 žiupsnelis druskos

Įdarui:

4 dideli obuoliai
pusės citrinos sultys
2 šaukštai rudojo cukraus

Paruošimas:

1. Tešlai sumaišyti visus sausus produktus, įmušti kiaušinį ir sudėti gabaliukais pjaustytą kambario temperatūros sviestą. Tešlą maigyti rankomis, kol susiformuos trupiniai.
2. Obuolius nulupti, supjaustyti nedideliais gabalėliais ir sumaišyti su cukrumi bei citrinos sultimis.
3. Du trečdalius tešlos sudėti į kepimo formą, rankomis spaudžiant suformuoti pagrindą. Ant viršaus berti obuolių gabalėlius. Likusią tešlą sutrupinti ant obuolių.
4. Pyragą kepti iki 180 °C laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 45 minutes, kol viršus gražiai paruduos.

Ypač gardu pyragą patiekti dar karštą su vanilinais ledais.

