

PAPRASTAI, BET NEPRASTAI

DIENOS CENTRO ASMENIMS SU NEGALIA LAIKRAŠTUKAS

2020 m. Liepa – rugpjūtis – rugsėjis

Mūsų profesija yra išskirtinė. Socialinės darbuotojos ir socialinio darbuotojo padėjėjos visada arčiausiai tų, kuriems labiausiai reikia pagalbos. Tai sunkus, bet be galo prasmingas darbas, dirbantys negaili, nei laiko, nei jėgų. Socialinį darbą dirbantis žmogus yra geras rūpestingas ir svarbiausia turi būti žmogiškas. Dirbant su žmonėmis su negalia reikia ne tik specifinių žinių, bet ir begalinės kantrybės, gebėjimo suprasti ir trokšti padėti. Mūsų Dienos centras asmenims su negalia pavasarį skaičiuos jau dešimtus metus. Visos darbuotojos dirba atsidavę, užjaučiančios, suprantančios, išklausančios, padedančios. Kiekvienas mūsų lankytojas reikalauja labai daug dėmesio, bendravimo ir kartais dėl žmogiškų faktorių ne viskas pavyksta sklandžiai. Labai malonu, kai nelengvas ir atsakingas darbas būna lydimas pagarbos, šilto žvilgsnio, tikėjimo, supratingumo ir žmogiškų klaidų atleidimo.

Dienos centro asmenims su negalia jaunuoliai lankėsi Anykščių menų inkubatoriuje kūrybinėse dirbtuvėse. Kurti kartu juos pasikvietė dirbanti rezidentė, kostiumo dizainerė Jolanta Rimkutė LT-IDENTITY. Jaunuoliai su tekstilniais dažais štapavo spalvotus ornamentus liaudiškais motyvais. Dėkojame Jolantai už nuoširdų bendravimą ir pasigamintas spalvingus maišelius pirkiniams.



PARODA Rugsėjo mėnesį atidarėme parodėlę Anykščių švietimo pagalbos tarnyboje. Mūsų Dienos centro asmenims su negalia lankytojai Irmantas ir Darius, laisvalaikiu mėgsta deginti paveikslėlius ant medžio. Abu vyrai labai stengiasi, kruopščiai dirba, netgi mėgina lenktyniauti.



JAUNIMAS KALBA Dienos centre turime labai kalbių jaunuolių, dažnai jų kalbos visiems praskaidrina dieną. Kartą paklausus Monikos, koks jos vardas ji atsakė, kad Krisniūnaitė, o paklausus kokia pavardė atsakė, kad sūnaus duktė 😊

Sušilus orams ir patalpoms, kaitinant vasaros saulutei Dienos centro jaunuoliai laiką leido prie upės, pamiškės pavėsyje, vaišinosi ir gavinosi ledais. Drąsiai braidė upėje, taškėsi ir mėgavosi visais vasaros malnumais.



Kai už lango šilta ir saulėta jaunimas daug laiko leidžia lauke vaikščiodami ir lankydami apylinkes.



Viešnage žirgyne VILARTAS

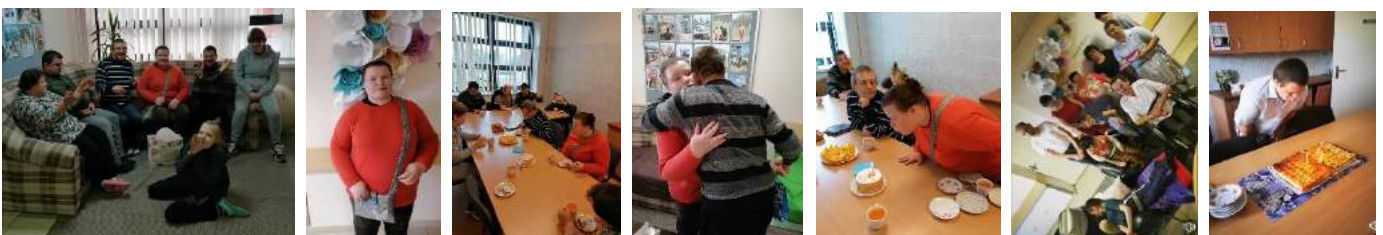
Jau nuo seno žinoma, kad fizinė sveikata labai daug susijusi su emocine, psichologine žmogaus sveikata. Tačiau yra kitoks pasaulis – žirgo ir žmogaus. Ramybė, tylą, kantrybę ir išdidumą, o kartu ir žaismingumą, tai emocija kurią sukuria žirgai. Dienos centro asmenims su negalia jaunuoliai lankėsi žirgyne, važinėjosi karieta stebėdami rudenėjančią gamtą, jodinėjo ant žirgo Opalo.



Atokvėpio oazė – šiame terapijų kambaryje puikiai laiką leidžia visi centro lankytojai. Kartais gali pasirodyti, kad mūsų draugai su didesne negalia lieka pamiršti, nes mažiau matyti fotografijų su jais. Tai netiesa, jie puikiai leidžia laiką draugų apsuptyje, visiems labai patinka terapijų kambarys, taip pat eina pasivaikščioti į kiemą, švenčia draugų gimtadienius ir nuolat būna su visais, nes jiems reikia išskirtinio dėmesio.



Su gimtadieniu sveikiname Viktorą ir Skaistę.



Liepų žiedai – tai arbata kurią geriame, kai sergame, turime temperatūros. Bet ne kiekvienas žinome, kad liepžiedžių arbata padeda, kai kamuoja nemiga, nerimas, irzlumas. Liepų žiedų arbata ramina nervų sistemą ir malšina skausmą. Teigiama, kad liepų žiedai mažina kraujo spaudimą. teigiamai veikia kepenis ir tulžies pūslę, valo organizmą,



Bendruomeninis gyvenimas

formuoja širdį. Popiežius Pranciškus 1



ŠĮ GRAŽŲ RUGSĖJĮ MES NETEKOME
DRAUGO DARIAUS. ILSĖKIS RAMYBĖJE
DARIUK...

PAPRASTAI, BET NEPRASTAI

DIENOS CENTRO ASMENIMS SU NEGALIA LAIKRAŠTUKAS

2021 m. BIRŽELIS Nr.4

Reikia drąsos, kad stovėtum tvirtai, kai kiti atsitraukia ar pasiduoda baimei. Reikia drąsos, kad paaukotum šiandieną dėl rytojaus. Reikia drąsos, kad rizikuotum žinomam dėl nežinomo. Reikia drąsos, kad paleistum vieną paukštį, esantį rankoje, tam kad gautum du ar daugiau. Reikia drąsos, kad stovėtum vienas ir kovotum už tai ko nori. Mes visi buvome drąsūs ir puikiai atlaikėme karantinų ribojimus. Dabar, kai susirenkame į centrą džiaugiamės, kad esame kartu. Labai smagu, kad po truputį gyvenimas grįžta į savo vėžias ir nebereikia gyventi baimėje.

Pavasaris prasidėjo šventėmis. Dienos centro jaunuoliai Kovo 11 – osios šventei kepė ir puošė keksiukus, dažė margučius, ruošė dovanėles šeimoms, gamino stalo papuošimus.



Mama - vienas svarbiausių asmenų žmogaus gyvenime, su kuriuo susitinkame pirmiausia ką tik gimę. Kiekvienam sava mama gražiausia ir brangiausia. Gerbti ir mylėti jas privalome visą laiką, bet minint šią dieną visą dėmesį ir meilę skiriame būtent joms. Ta proga Dienos centro jaunimas gamino ryškiaspalves gėles, kad pasveikinti mamas.



AUKSINĖS JUSTINOS MINTYS

Paima Justina žirkles skirtas kairiarankiams ir sako:

-Čia žirkles kreivarankiams.

Reikia pastorėt, kad džinsuos tipčiau.

Ko jūs šiandien visi pikti ?

Mes nepikti, tai jūs visos piktos.

-Na, aš tai nepikta, mano depresija šiandien namie liko.

Dienos centro asmenims su negalia jaunuoliai dalyvavo virtualiame teatrų festivalyje Širdys vilčiai plaka, kuriame pristatė kurtą filmuką „Darykime kartu„. Filmuke norėjome parodyti, kaip svarbu saugoti savo aplinką ir gamtą. Leisdami laiką gamtoje fotografijomis užfiksavome nuostabų jos grožį.



EBRU MENAS

Dienos centras asmenims su negalia toliau vygdo projektą Atokvėpio oazė. Balandžio mėn. vykusiame renginyje, dalyvavo mūsų jaunimas ir jų šeimos nariai, bei projekto partneriai, Jono Biliūno gimnazijos moksleiviai kartu su mokytoja. Renginio metu išbandėme Ebru piešimo techniką – tapybą ant vandens – terapinę ir edukacinę priemonę. Tapybai ant vandens nereikia turėti jokių specialių meninių sugebėjimų. „Vandens veidas„ – būtent taip iš Persų kalbos verčiamas žodis „ebru“, o technika kilusi iš Kinijos jau VI a.



Dienos centre asmenims su negalia jaunimas susirenka, ne tik pabūti, bet ir aktyviai leidžia laiką, bei užsiima savo mėgstama veikla, palaiko turimus mokslų įgūdžius. Dažnos išvykos į gamtą padeda atsipalaiduoti. Apsilankymai muziejuose ar Anykščių menų inkubatoriuje praplečia akiratį, padeda integruotis į visuomenę. Įvairūs darbiai skatina laisvumą, kūrybiškumą ir fantaziją.



Per paskutinius tris mėnesius linksmi atšventėme labai daug gimtadienių. Dar kartelį norim pasveikinti Paulių, Editą, Irmantą, Vaidą, Justiną. K., Gediminą, Deivydą ir Ligitą. Tegul neblėsta šypsenos iš jūsų veidų, būkit laimingi.

PAPRASTAI, BET NEPRASTAI

DIENOS CENTRO ASMENIMS SU NEGALIA LAIKRAŠTUKAS

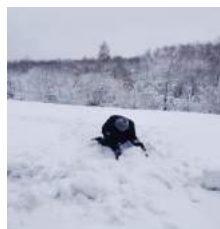
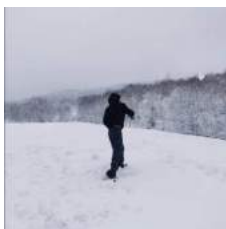
2020m. KOVAS Nr.3

GERIAUSI DALYKAI gyvenime yra nemokami: apkabinimai, šypsenos, draugai, bučiniai, šeima, miegas, meilė, juokas ir prisiminimai. Visus juos reikia vertinti. Gyvenimas pilnas siurprizų ir niekada negali žinoti kas laukia už kampo. Jau trečiasis mūsų laikraštukas išleidžiamas karantino laikotarpiu. Stengiamės negyventi vien gerais prisiminimais ir sukiotis atgal, visada džiaugiamės šiandiena ir tikimės geresnio rytojaus. Juk gyvenimą turim tik vieną. Turim vieną vaikystę, vieną pirmą meilę ir ištikrųjų gyvenimas yra brangus todėl, kad jame niekas nepasikartoja. Labai pasiilgome draugų, pasibuvimo kartu, bet nenukabiname nosies ir tikimės kuo greičiau visi susitikti.



Sausio 13 – osios Laisvės gynėjų dienos 30 – mečio minėjimo proga, Dienos centro jaunuoliai prisiminė įvikius ir gražią žiemos dieną, sniege piešė Lietuvos vėliavą.

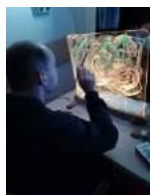
Žiemą tiek daug magijos ir grožio. Ji yra pasaka. Graži, balta, labai švari. Žiemą galima virsti vaikais ir gyventi, kaip vaikystėje – neslepiančios emocijų ir jausmų. Draugystė - tai džiaugsmas. Didelis džiaugsmas ir bendravimas, sugriuvus į sniegą daryti angelus, mėtyti sniego gniužtes lenktyniaujant, kuris toliau numes, nukasti sniegą ir padaryti kelią, kad draugas lengviau eitų.



Daug švenčių vienu metu, tad sunku suspėti. Kovo 11 d. pasipasakojome vieni kitiems kaip mylime Lietuvą, nuspalvinome trispalves ir žinoma kepėme blynus, bei vijome žiemą iš kiemo. Dienos centro jaunimui patinka smagiai leisti laiką, slėptis po kaukėmis ir daug juoktis matuojantis kaukes išmaniųjų technologijų dėka.



Dienos centro asmenims su negalia vykdomas projektas “ Atokvėpio oazė ”, kurio metu įrengtas terapijų kambarys. Terapijų kambaryje yra smėlio ir šviesos staliukas, šviečiantis molbertas, muzikinis centras, sensorinis grindų plytelių rinkinys, kinetinis smėlis, komplektai skirti aromaterapijai, Ebrų preimonių rinkinys, motorizuotas veidrodinis rutulys, minkšta susinerianti grindų danga. Labai smagu, kad jaunuoliai turi galimybę mėgautis ramybe ir atsipalaiduoti.



Kiekvienas turime veiklą, kurią žmogus pats pasirenka pagal pomėgius ir skonį. Pomėgis gali ne tik pagerinti mūsų nuotaiką ir savijautą, bet ir suteikti tam tikrą prasmę gyvenime. Užsiimdamas mėgstama veikla žmogus išsikrauna, bent laikinai įtamiršta nerimą keliančias asmenines problemas, ar nesėkmes ir pyktį. Dienos centre asmenims su negalia nuobodžiauti netenka, nei vienam. Susirinkę visi turi sau mėgstamą užsiėmimą.



Sveikiname su gimimo diena Paulių, Moniką ir Darių.

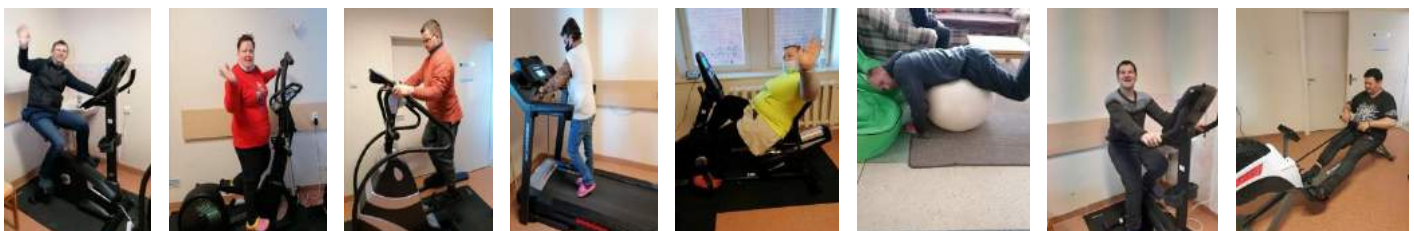


Reikia gyventi dabartimi ir priimti savo sprendimus dėl savo gyvenimo dabar. Gyvenimas – ne šventė, ir žmogus – ne drugelis. Gyvenimas yra darbas, kurį dirbame kiekvieną minutę. Dabar gyvename, o ne atidėliojame.

Dienos centre asmenims su negalia turime naują Editą. Ji labai myli žirgus, turi savo arkliuką ponį, kelius ožiukus. Pati prižiūri savo ūkį. Yra labai nedrąsi, bet mažais žingsneliais žengiame į priekį. Editai labai patinka rankdarbiai iš popieriaus. Ji pati kuria nuostabias atvirutes ir paveikslėlius. Centre išmėgino ir keleta naujų technikų. Viską daro labai kruopščiai ir susikaupusi.



Sportas yra labai svarbi ir efektyvi asmenybės vystymosi forma. Ji ugdo discipliną, sveiką gyvenimą ir socializaciją. Sportas apibrėžiamas kaip energinga fizinė veikla, kuria siekiama išmatuoti individualių fizinių galių ribas, žadina teigiamus jausmus, padeda pažinti save ir savo kūno galias. Džiaugiamės, kad pasibaigus sporto projektui, jaunuoliai neapleidžia sportinių užsiėmimų. Prasimina dviračiais, eidami bėgtakiu kiekvieną kartą didina nueitų kilometrų skaičių, save išsivaizduoja lyg čiuožtų slidėmis sportuodami su elipsiniu treniruokliu, rankas tvirtina su irklavimą imituojančiu įrenginiu, lipimą į penktą aukštą atstoja kopiklis.



Reikia nedaug, kad sukeltum šypsena, ir pakanka šypsenos, kad viskas taptų įmanoma !!!