

PAPRASTAI, BET NEPRASTAI

DIENOS CENTRO ASMENIMS SU NEGALIA LAIKRAŠTUKAS

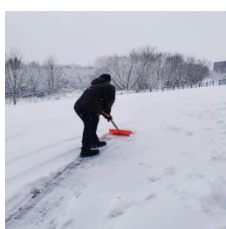
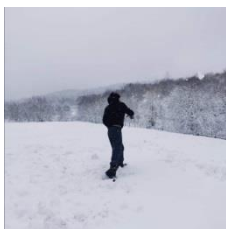
2020m. KOVAS Nr.3

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.

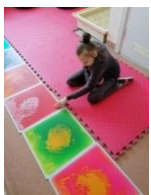
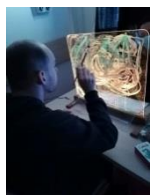
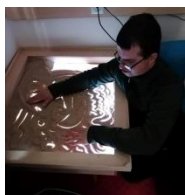
Žiemą tiek daug magijos ir grožio. Ji yra pasaka. Graži, balta, labai švari. Žiemą galima virsti vaikais ir gyventi, kaip vaikystėje – neslepiant emocijų ir jausmų. Draugystė - tai džiaugsmas. Didelis džiaugsmas ir bendravimas, sugriuvus į sniegą daryti angelus, mėtyti sniego gniužtes lenktyniaujant, 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 tpmiršta 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.

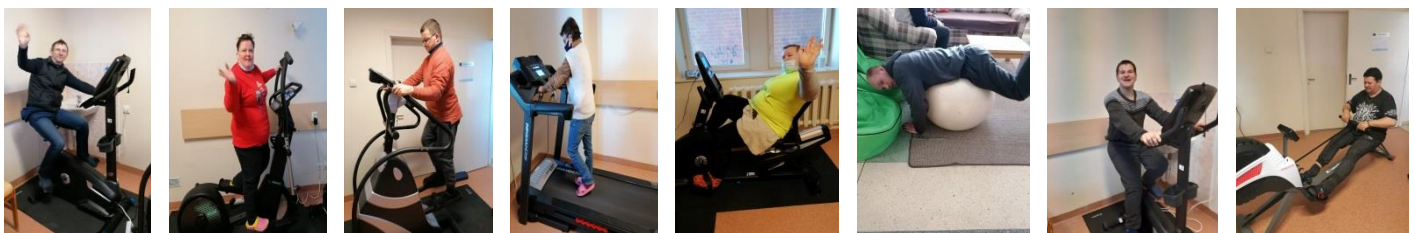


Reikia gyventi dabartimi ir priimti savo sprendimus dėl savo gyvenimo dabar. Gyvenimas – ne šventė, ir žmogus – ne drugelis. Gyvenimas yra darbas, kurį dirbame kiekvieną minutę. Dabar gyvename, o ne atidėliojame.

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 !!!