

*MSSGN Beržyno padalinio laikraštis*

## **LIKIMO DRAUGAS**

*2025 m. lapkritis Nr. 297*

*Leidžiamas nuo 1995 m.*

### *Pamąstymui...*

Kartą gyveno pelytė, ji labai troško būti stipri ir drąsi. Vieną dieną, žvelgdama į dangų, pelė buvo priblokšta jo begalinės didybės ir pamanė, kad dangus yra visų stipriausias. Ji sušuko:

– Dangau, tu turbūt nieko nebijai? Aš tokia mažytė. Gal gali padėti man tapti stipriai ir drąsiai?

Dangus atsakė:

– Aš irgi kai ko bijau. Aš bijau tamsių debesų. Kai jie uždengia mane, nieko nebematau.

Taigi, palytė pamanė, kad tamsieji debesys dar stipresni už dangų. Pastebėjusi juodą debesį, tarė jam:

– Debesie, tu gali uždengti dangų ir užstoti saulę. Tu tikrai stipriausias pasaulyje. Tu nieko nebijai.

O aš tokia mažytė. Gal gali man padėti tapti stipriai ir drąsiai?

Tamsusis debesis atsakė:

– Aš bijau stiprių vėjų. Sunkiai dirbu, kad uždengčiau dangų, bet pakilęs vėjas mane nupučia.

Todėl pelytė nuėjo pas vėją ir paklausė to paties. O vėjas atsakė:

– Aš bijau sienų, negaliu per jas pūsti, taigi sienos yra stipresnės už mane.

O tada pelytė žinoma nuėjo pas sieną ir paklausė:

– Siena, tu gali sustabdyti vėją. Ar esi stipriausia pasaulyje?

Sienos atsakymas labai nustebino:

– Tikrai ne. Aš labai bijau pelių! Jos gali pragaužti manyje skyles, o kai tų skylių daug, aš galiu sugriūti.

Pelytė išsižiojo iš nuostabos.

– Visur ieškojau paties stipriausio pasaulyje, bet paaiškėjo, kad tai iš tiesų esu aš!

*Klaidinga yra žvelgti į kitų pranašumus ir manyti, kad esame menki. Dažnai net nesuprantame, kokie esame galingi.*

*Pagal Khenpo Sodargye „Laimė tave suranda, kai tu jos neieškai“*

## *Gruodžio mėnesio renginiai*

1 - 29 d. Kalėdinių laiškų ir sveikinimų paštas didžiajame poilsio kampelyje

3 d. 10:00 val. Mankšta „Pajudėkim“ kineziterapijos salėje

3 d. 13:30 val. Popietė Tarptautinės asmenų su negalia dienos proga „Plunksnelės skrydžiu per gyvenimą“ poilsio kampelyje

5 d. 11:00 val. Advento laikotarpis su Švento Rašto maldomis koplytėlėje

10 d. 13:30 val. Edukacinė rankdarbių popietė „Po eglės šakele“ poilsio kampelyje

15 d. 13:30 val. Prevencinė popietė „Sveikame kūne sveika siela“ salėje

16 - 23 d. Gyvenamųjų kambarių ir poilsio patalpų puošimas, jaukumo kūrimas „Šventinio laikotarpio belaukiant“

30 d. Naujametinis karnavalas „Stebuklai prasideda Spragtuko karalystėje“ salėje

*Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė*

*Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama*

## *Mūsų gyvenimo kronikos*

### *Vėlinių procesija*



Kaip ir kiekvienais metais mūsų globos namų paslaugų gavėjai ir darbuotojai dalyvavo Vėlinių procesijoje, kuri vyko lapkričio 6 dieną. Vėlinės – tai viena giliausių ir svarbiausių lietuviškų atminties švenčių, kurios ištakos siekia dar pagoniškąjį laikotarpį. Senovėje baltai tikėjo, kad rudenį mirusiųjų vėlės suartėja su gyvaisiais, todėl buvo atliekamos įvairios apeigos, skirtos juos pagerbti ir palydėti su pagarba bei šviesa. Per daugelį metų Vėlinių tradicijos keitėsi, tačiau svarbiausi dalykai liko tie patys: kapų lankymas, žvakių uždegimas, maldos ir susikaupimas. Vienas iš ryškiausių Vėlinių ženklų - Vėlinių procesija. Tai ėjimas per kapines, giesmės, rimitis. Tokiu būdu išreiškiame pagarbą Anapilin išėjusiems.

*Užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė*

### *Vėlinių tradicija*

Vėlinės ne tik mirusiųjų, bet ir gyvųjų pagerbimo diena. Per Vėlines turime progą daugiau pamąstyti apie gyvus artimuosius. Taip pat ši diena - puiki proga pagalvoti apie artimuosius, kurie jau išėję į rimtį, šviesą ir amžinybę. Mes tikime, kad Visų Šventųjų ir Vėlinių dieną mirusiųjų vėlės sugrįžta iš ano pasaulio į žemę ir aplanko savuosius. Esame tikinti tauta ir tikime, kad pomirtinis gyvenimas tikrai egzistuoja. Egzistuoja ir mūsų pomirtiniai namai, į kuriuos keliaujame vis dar su didele baime. Ši graži Vėlinių tradicija gyvuoja ir mūsų globos namuose. Paslaugų gavėjai kiekvienais metais su žvakele rankose keliauja į gretimai esančias kapines. Ten stengiamasi neaplenkti nei seno, nei ką tik supilto kapo. Anapilin išėjusius lankome, prisimename ir pagerbiame nuoširdžia malda.

*Individualios priežiūros darbuotoja Audronė Kudžmienė*



## Vėlinės



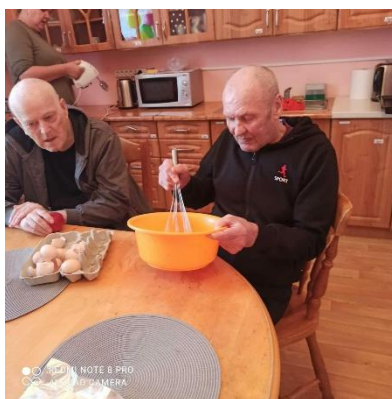
Vėlinės – tai rimties ir susikaupimo diena, kai pagerbiami mirę artimieji. Žmonės lankosi kapinėse, uždega žvakutes, padeda gėlių ir malda ar tyla išreiškia pagarbą išėjusiems. Ši diena primena apie gyvenimo trapumą ir skatina branginti šalia esančius. Lapkričio 2-ąją septinto ir devinto skyriaus paslaugų gavėjai kartu su skyriaus darbuotojomis vyko į Didvyžių kapines uždegti žvakutes, pagerbti išėjusius draugus.  
*Individualios p darbuotojos Vaida Venslauskienė ir Lina Smirnova*

## Pyragų diena

Nusprendėme paminėti lapkričio 6-ąją - kasmet vykstančią labdaros akciją, kurios metu visi kviečiami kepti pyragus ir jais dalintis. Ši iniciatyva skatina bendrystę, gerumą ir šiltesnius tarpusavio santykius, todėl su savo paslaugų gavėjais mielai prisijungėme prie šios gražios tradicijos. Su gera nuotaika susirinkome į bendrą virtuvėlę ir pradėjome darbus. Darbus pasiskirstėme natūraliai: vieni ruošė ir pjaustė obuolius, kiti maišė tešlą, tretieji padėjo tvarkyti darbo erdvę. Virtuvėlėje sklاندė jaukus šurmuly, lydima šypsenų ir malonių pokalbių.

Netrukus patalpa prisipildė gardžių kepamų pyragų kvapų. Iškepę pyragus susėdome jaukiai pabūti kartu. Paslaugų gavėjai vaišinosi šviežiais kepiniais su arbata ar kava. Vaišinomės ne tik patys, bet pavaišinome ir slaugytojo padėjėjas Viliją ir Irmą, o taip pat ir gretimo skyriaus moteris. Tokios iniciatyva primena, kaip svarbu dalintis ne tik darbais ir atsakomybe, bet ir gerumu, šiluma bei dėmesiu vieni kitiems. Pyragų diena tapo gražia proga sustiprinti bendrystę ir kartu sukurti jaukią, šventišką atmosferą.

*Individualios priežiūros darbuotojos Jolita Bendoraitienė ir Vilma Damidavičienė*



*Gerumas, kurį dovanojame kitiems, dažnai sugrįžta su kaupu. Tai ne tik stiprina ryšius tarp žmonių, bet ir praturtina mūsų pačių gyvenimus, suteikdamas prasmės ir pilnatvės jausmą.*

## Viešnage Sūdavos bendruomenės vaikų dienos centre



Spalio 23 dieną 1 ir 3 grupių paslaugų gavėjai lankėsi Sūdavos bendruomenės vaikų dienos centre „Ateitis“. Čia mus pasitiko nuoširdūs žmonės, šilta atmosfera ir bendrystės jausmas, kuris lydėjo viso susitikimo metu. Turėjome puikią galimybę susipažinti ne tik su centro vaikais, bet ir geriau pažinti pačią bendruomenę, jos veiklą bei iniciatyvas. Nors Sūdavos bendruomenės vaikų dienos centras nuo mūsų įsikūręs vos už kilometro ir veikia jau šešerius metus, tačiau čia lankėmės pirmą kartą. Buvo įdomu išgirsti apie tai, kaip bendruomenė per tuos metus augo, kaip keitėsi jos veiklos, su kokiais iššūkiais ir sunkumais jai teko susidurti. Bendruomenė yra labai aktyvi: organizuoja įvairias išvykas, renginius, edukacinius užsiėmimus ne tik vaikams, bet ir senjorams, kviečia į bendras

šventes, kurios suburia aplinkinių kaimų gyventojus ir vaikus. Su mumis vaikų dienos centro darbuotojos mielai dalinosi savo patirtimi, pasakojo apie kasdieninius džiaugsmus ir iššūkius, o taip pat nuoširdžiai kvietė prisijungti prie vykdomų veiklų ateityje. Vaišindamiesi arbata paslaugų gavėjai dalinosi mintimis apie savo gyvenimą globos namuose, apie tai, kas kiekvienam suteikia džiaugsmo, prasmės ir įkvėpimo. Vaikams ir centro darbuotojoms mes taip pat pristatėme savo įstaigą - pasakojome apie tai, kaip gyvename globos namuose, kokias veiklas vykdomė, kokie pokyčiai įvyko ir kaip su jais tvarkomės. Kalbėjome apie įvairius užsiėmimus, savanorystę, bendrus projektus ir siekį, kad kiekvienas paslaugų gavėjas jaustųsi svarbus, išgirstas ir reikalingas. Susitikimo metu visi kartu kūrėme draugystės apyranke – mažą, bet labai prasmingą simbolį, primenantį, kad kiekvienas ryšys turi vertę. Kiekvienas karoliukas, pasirinkta spalva tapo tarsi mažas prisiminimas apie įvykusį susitikimą, kuriame svarbiausia buvo nuoširdumas, pagarba, noras padėti ir dalintis. Kai žmonės dalijasi šiluma, laiku ir dėmesiu, kiekvienas gali pajusti, kad yra šio pasaulio dalis – vertingas, svarbus ir priimtas toks, koks jis yra. Bendravimas su vaikais ir vaikų centro darbuotojomis mums paliko gilų įspūdį. Vaikai buvo smalsūs, linksmi, nuoširdūs, atviri, empatiški. Darbuotojų atsidavimas, kantrybė ir gebėjimas sukurti saugią, jaukią aplinką paliko šiltas emocijas. Jautėsi, kad visa centro veikla paremta rūpesčiu, bendravimu ir pasitikėjimu. Tokie susitikimai ne tik praturtina kasdienybę, bet ir primena, kokia svarbi empatija, supratimas ir bendrystė. Džiaugiamės, kad turėjome galimybę aplankyti Sūdavos bendruomenės vaikų dienos centrą „Ateitis“ ir pabūti kartu. Šis susitikimas mums tapo įkvepiančiu pavyzdžiu, kaip paprasti dalykai – pokalbis, arbatos puodelis, šypsena – gali sukurti šiltą ryšį tarp žmonių. Tai buvo ne tik pažintinė išvyka, bet ir prasmingai praleistas laikas, kuris dar labiau padėjo įvertinti bendruomenės svarbą kiekvieno žmogaus gyvenime. Sūdavos bendruomenės vaikų dienos centro pavyzdys rodo, kaip svarbu kurti ryšius, dalintis šiluma ir nepamiršti vieni kitų, kartu siekti bendrų tikslų. Bendruomenė - tai jėga, kuri suartina, įkvepia ir padeda mums visiems jaustis geriau. Kuo daugiau tokių susitikimų, tuo stipresni mes tampame – ne tik kaip įstaiga, bet ir kaip žmonės, kurie geba dalintis gerumu ir draugiškumu.

*Socialinė darbuotoja Rosana Vasiliauskaitė*



## *Trys gimtadieniai – tris kartus daugiau palinkėjimų!*

Gimtadienius švęsti mūsų grupėje nėra nauja tradicija. Ne išimtis ir spalio mėnesį gimusių Violetos, Frosinijos ir Liudmilos gimtadieniai, kuriuos šventėme lapkričio 4 dieną mūsų grupės virtuvėlėje. Šventės pradžioje šiltą sveikinimą moterims skyrė Vidutė, kuri perskaitė eiles apie geriausią draugą. Violeta Vidutės palinkėjimo metu paslapčiomis siurbčiojo gardžią arbatą, Frosinija nekantravo paragauti ant stalo esančio saldaus pyrago, o Liudmila džiaugėsi pasisėdėjimu ir visoms esančioms šypsojosi. Šventė buvo jauki – juk nieko nėra gražiau, kaip kartu džiaugtis gyvenimu.

*Individualios priežiūros darbuotojas Jūratė Šūmakarienė*



## *Kai menas gydo pojūčius*



Ar kada susimąstėte, kad teptukas ir spalvoti dažai gali padėti ne tik kurti, bet ir gydyti? Dailės terapija - tai kūrybinis procesas, kuriame svarbiausia ne rezultatas, o pojūčiai, emocijos ir išlaisvėjimas. Per piešimą, tapymą išreiškiame tai, ko kartais nepavyksta pasakyti žodžiais. Štai čia ir įsijungia sensorika - mūsų jutiminis pasaulis. Kiekvienas potėpis, spalvos pasirinkimas pažadina įvairius jausmus: pyktį, skausmą, nusivylimą arba džiaugsmą, šviesą, šilumą ir kt. Tokie jutiminiai potyriai padeda nurimti ir susitelkti į save. Taip mes mokomės ne tik kurti, bet ir pažinti savo kūną bei emocijas.

Kvietimą dalyvauti tokioje terapijoje spalio 28 dieną maloniai priėmė MPRC

Naumiesčio skyriaus individualios priežiūros specialybės mokinės ir jų vadovės. Svečių noras buvo iš arčiau susipažinti su mūsų įstaiga, išbandyti praktinę veiklą, dalintis gerąja patirtimi. Buvo daug spalvų, jausmų, geros ir šiltos nuotaikos. Ačiū svečiams ir aktyviai talkinusiems užimtumo specialistei Danguolei už bendrą veiklą. Renginio rezultatai džiugino ne tik mūsų akis, bet ir širdį. Dailės terapija - tai daugiau negu menas. Tai kelias į savęs pažinimą per spalvas, judesį, pojūčius ir kūrybą. Ji primena, kad ramybė kartais slypi visai čia pat - mūsų rankose, kai leidžiame sau tiesiog kurti ir jausti.



*Individualios priežiūros darbuotoja Ilona Babušienė*

## Žemė be šiukšlių



Šią savaitę globos namų kieme vyko rudeninė talka, skirta surinkti nukritusius lapus ir sutvarkyti aplinką prieš žiemą. Nors į talką susirinko tik nedidelė bendruomenės narių grupė, darbai vyko jaukioje ir bendruomeniškoje atmosferoje. Talkos metu buvo grėbiami lapai, tvarkomi takų pakraščiai, surenkamos smulkios šakelės. Prisidėję paslaugų gavėjai dirbo kruopščiai ir iš visos širdies – kiekvienas pagal savo jėgas. Nedidelis dalyvių skaičius nesumažino talkos prasmės: svarbiausia buvo bendras tikslas ir noras puoselėti aplinką, kurioje gyvenama. Tokie renginiai globos namuose skatina bendruomeniškumą, suteikia gyventojams galimybę aktyviai dalyvauti ir pajusti, kad jų indėlis yra labai svarbus. Dėkojame visiems, kurie prisijungė ir tikimės, kad ateityje dar daugiau globos namų bendruomenės narių įsitrauks į bendras iniciatyvas.

*Individualios priežiūros darbuotoja Rasa Čeplevičienė*



## Gardūs blynai ir šilta bendrystė

Darganotą rudens popietę kartu su gyventojais nusprendėme praskaidrinti nuotaiką gardžiu užsiėmimu – visi draugiškai kepėme blynus. Virtuvėlėje netrūko šurmulio - Raimundas mušė kiaušinius, Justinas maišė tešlą, o Valentinas stjo prie keptuvės – blynai čirškėjo ir kvėpėjo taip, kad virtuvė greitai prisipildė džugaus laukimo. Netrukus šilti garai ir keptuvėje čirškančių blynų skleidžiamas aromatas užpildė virtuvę, o dalyviai, bendraudami ir ragaudami savo darbo vaisius, sukūrė malonią bendrystės atmosferą. Ši paprasta, bet šilta iniciatyva dar kartą priminė, kad bendras darbas ir jauki veikla gali suvienyti žmones ir net niūriausią rudens dieną praskaidrinti nuotaiką.

*Individualios priežiūros darbuotoja Alma Gudaitienė*



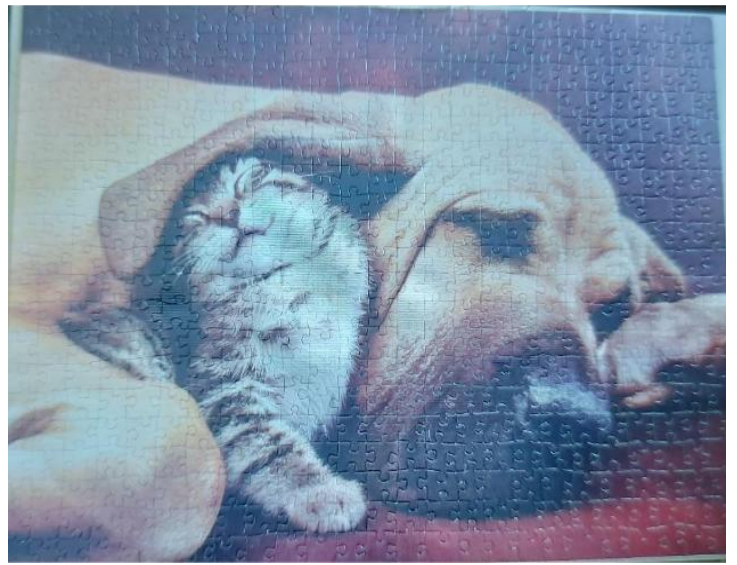
## *Dėlionės*

Dėlionės... Lengvos ir sudėtingos, didelės ir mažos... Nuo kelių šimtų iki tūkstančio detalių... Jos gali ne tik padėti pagerinti bendrą psichinę savijautą ir sumažinti depresijos bei nerimo simptomus, bet taip pat skatina dėmesio sutelkimą, lavina atmintį, loginį mąstymą ir smulkiąją motoriką. Ši veikla padeda nuraminti mintis, stiprina kantrybę, pagerina nuotaiką ir suteikia papildomo pasitikėjimo savimi.

Nuotraukose – Erika Muleckaitė ir Renatas Vaškevičius – aistringi dėlionių dėliojimo meistrai.

*Psichologė Vilija Ramanauskienė*







## *Kūrybos kampelis*

### *Onos Valaitytės kūryba*

#### *Tėveli mano*

Kiek vargo ir skausmo patyrei, kiek ašarų išliejai mus mažus beaugindamas. O dabar mes jau suaugę, bet vis tiek mums reikalinga Tavo pagalba. Brangus Tėveli, kada Tau nušvis Tavo valanda šviesi? Tik mirtis gali Tave išvaduoti, tik tuomet mes suprasim, kaip Tau buvo sunku šiam gyvenimo kely.

#### *Helovinas*

Mūsų žemėje atsirado velnias. Jis turėjo karštą širdį. Danguje mylėjo jį visi. Tik Dievas pavydėjo jam laimės, bet daug angelų sukilo prieš žiaurųjį Dievą ir užvirė kova prieš Dievą. Ir be mylimųjų angelų liko jis. Liko tik tarnauti su baisiom būtybėm. Artinasi pasaulio pabaiga. Ir turės Dievas atsakyti už tokius darbus prieš nelaimingus žmones ir gyvuliukus mūsų planetoj.

#### *Saulė danguje*

Be jos šviesos mes paklystume, be jos spindulių tikrai sušaltume. Bet ji kiek metų šviečia? Tuoj ir mums brangi saulutė turės užgesti. Visi mes tuomet pavirsim šaltais ledo luitais. Bet Dievulis brangus mus ištirpdys ir visi mes tapsime šiltos vasaros šiluma, ir ačiū pasakysime, ir būsime vasaros glėbyje.

#### *Žiema*

Žiema žiemužele! Balto sniego karalaite, matom kaip iš žvaigždynų leidies Tu pas mus. O Tavo akys šviečia kaip žvaigždutės ryškios. Tau iš rankų krinta baltos snaiгės. Tuoj mūsų visą žemę nuklosi patalu baltu. Vaikai mūsų galės lipdyti Besmegenį. Žmonės džiaugsis šiuo stebuklu. Argi nebus gera džiaugtis nuostabia balta Sniego karalaite?...



# *Psichologo patarimai*

## *Konfliktas – jo vengti ar bijoti?*

Konfliktas dažnai yra mūsų noro ir kartu nenoro spręsti sunkumus priežastis ir pasekmė. Kiekvienas žmogus turi skirtingą sampratą ir įsivaizdavimą, kodėl kyla konfliktas ir kaip į jį reaguoti. Įprastai kilus konfliktui kaltiname save arba kitą. Tačiau retai susimąstome, ką kylantis konfliktas pasako apie mus ir apie kitą asmenį. Galbūt pakito mūsų arba kito asmens nuostatos, vertybės ar požiūris? Gal mes arba kitas asmuo susiduria su sunkumais darbe ar asmeniniame gyvenime? Konfliktas ir sutarimas – tarpusavyje susiję reiškiniai, negalintys vienas be kito egzistuoti. Be konflikto nebūtų sutarimo, kaip sutarimo nebūtų be konflikto. Pvz., konfliktą sukelia esami tarpusavio santykiai, o gerėjančius tarpusavio santykius sąlygoja konfliktas. Konfliktas yra neišvengiamas, kaip ir pokyčiai gyvenime. Abi konflikto pusės yra tarpusavyje atsakingos už savo žodžius ir elgesį reaguojant į vienas kito žodžius ir elgesį. Nei vienos pusės interesai nėra aukščiau už kitos pusės interesus. Tikslas ne visuomet pateisina visas priemones. Mes turime mokytis, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip išvengti abipusiškai žeidžiančio bendravimo. *Konfliktas pats savaime nėra problema. Problema yra negebėjimas taikiai spręsti konfliktą.*

### **Nuo ko pradėti?**

- *Atpažinti, valdyti ir tinkamai reikšti savo jausmus.* Daug girdime apie jausmus, tačiau vis dar stokojame žinių ir įgūdžių, priimti savo ir kito jausmus, nežeidžiant vienas kito.
- *Išklausti, net kai esame apimti stiprių emocijų.* Konfliktuose dažniausiai kyla pyktis – viena iš stipriausių žmogaus emocijų, kuriai suvaldyti reikia turėti įgūdžių. Žinome, ką norisi daryti supykus, tačiau ar žinome, kaip suvaldyti savo pyktį?
- *Nusiraminti kartu ieškoti bendro sprendimo.* Mūsų interesai ar kito interesai? Juk sudėtinga būti šalia tų žmonių, kai manome, kad mūsų sprendimai teisingiausi arba kai tikimės tik sau palankių sprendimų.
- *Artimam žmogui, draugui, kolegai išgyvenant stresą, padėti jam jį atpažinti ir pasiūlyti pagalbą, užuot kaltinus dėl dažnėjančių konfliktų.*

Nepavykus susitarti ir išspręsti konflikto taikiai, kyla priešiškus. Augant priešiškus stiprėja tikimybė, kad viena arba kita konflikto pusė nuspręs nutraukti tarpusavio santykius dėl nuolat besitęsiančių konfliktų, nepagarbaus ar netgi smurtinio elgesio. Kartais konflikto sprendimas nepriklauso nuo mūsų. Yra situacijų, kai konflikto metu svarbu laiku pastebėti kylantį pavojų savo ar savo artimųjų sveikatai ir atsitraukti. Išmokime atpažinti ir įvardinti emocijas, taikiai spręsti konfliktus ir įveikti stresą.

*Psichologė Vilija Ramanauskienė*

*Lapkričio mėnesį mus paliko*

*Juozas Šustauskas*

*Genutė Gustaitienė*

*Išėjo... iš kur negrįžta niekas, palikę svajones, godas...*

*Laikraštį rengė socialinio darbo organizatorė Aušra Buzienė*

*Augalai, tel.: +370 647 10277*

*Tiražas 20 egz.*

*Straipsnių stilistika mažai taisyta*