

LIKIMO DRAUGAS

2025 m. balandis Nr. 291

Leidžiamas nuo 1995 m.

Pamąstymui...

Senelis neturėjo pinigų gydymui ir ketino užmigdyti šunį, bet paskutinę akimirką įvyko kažkas neįtikėtino... Veterinarijos klinika kvėpėjo sterilumu ir kažkuo neapsakomai liūdnu. Senelis Albertas sėdėjo ant plastikinės kėdės, tvirtai prispaudęs prie savęs savo seną šunį Bruną. Kadaisė Brunas buvo linksmas ir vikrus šuo, bet dabar jį kamavo liga ir kiekvienas žingsnis buvo sunkus. Pensijos vos pakako maistui, vaistai buvo per brangūs ir seneliui neliko nieko kito, kaip ryžtis paskutiniam žingsniui — užmigdyti draugą, kad išvaduotų nuo kančių. Priimamajame buvo tylu. Senelis šnibždėjo Brunui į ausį:

– Atsiprašau, drauge, aš negalėjau...

Kai jį pakvietė į kabinetą, Albertas vos nesusigraudino ties durimis. Jis paglostė kailį, pajuto, kaip virpa šuns kūnas. Gydytoja, jauna moteris su geromis akimis, atidžiai iš klausė jo istoriją. Ji pažvelgė į Bruną, į Alberto rankas ir staiga pasakė:

– Žinote, man atrodo, kad galime pabandyti kitokį gydymą. Bruną galima išgelbėti, jis turi šansą.

Albertas sumišo:

– Bet aš neturiu pinigų...

Moteris nusišypsojo:

– Kartais ne pinigai viską sprendžia. Aš jums padėsiu. Tegul tai bus mano dovana — juk gyvenimo ir draugystės neįmanoma įkainoti.

Albertas iš pradžių nenorėjo tikėti savo ausimis. Jam atrodė, kad viltis jau mirė, kad šiame šaltame pasaulyje neliko vietos stebuklui. Bet kitą dieną Brunas atsibudo šalia namie, o ant stalo stovėjo vaistai, kuriuos atnešė pati gydytoja. Albertas ilgai verkė, pirmą kartą per daugelį metų — ne iš beviltiškumo, o iš dėkingumo. Jis suprato, kad net pačioje beviltiškumo tamsoje gali užsižiebtį gerumo švytėjimas.

Kartais stebuklas — tai tiesiog žmogus, kuris nepraėjo pro šalį. Ir kartais draugas, su kuriuo jau atsiveikiniai, dar ilgai džiugins tave rytais savo laimingu žvilgsniu.

Draugystė — tai, kas yra stipresnis už skurdą, laiką ir net pačią kančią.

Tekstas iš interneto

Gegužės mėnesio renginiai

05 d. 15:00 val. – Vilkaviškio muzikos mokyklos moksleivių koncertas, skirtas Motinos dienai „Tu - visas pasaulis“ (salėje)

08 d. 10:00 val. – Rytinis prabudimas „Būk sveikas - būk žvalus“ (poilsio kampelyje)

13 d. 13.30 val. – Prevencinė popietė „Nepriklausyk nuo tabako“ (salėje)

16 d. 13:30 val. – Šokiai „Šokis po atviru dangumi“ Gatvės muzikos dienos paminėti (lauke/poilsio kampelyje)

20 d. 14:00 val. – Edukacinė popietė, skirta bičių dienai „Bitė darbininkė“. Tęsimas bičių gamybą – piešimą (poilsio kampelyje)

22 d. 14:00 val. – Lauko žaidimai „Prisiminkime vaikystę“ (lauke)

30 d. 11:00 val. – Šv. Mišių aukojimas (koplytėlėje)

30 d. 13:30 val. – Šokiai „Pasitikime vasarą!“ (poilsio kampelyje)

Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė

Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama

Mūsų gyvenimo kronikos

Verbų sekmadienio belaukiant



Balandžio 7 dieną kartu su paslaugų gavėjais gaminome vieną iš velykinių simbolių – Verbas. Tai iš augalų šakelių ir gėlių kuriamos puokštės, kurias katalikai ir stačiatikiai Verbų sekmadienį šventina bažnyčioje. Savo verbas ir Velykines puokštes kūrėme iš laukuose prisirinktų žolynų, sudžiovintų gėlių, dirbtinių kiaušinių. Šis prieš Velykinis laikotarpis mums visiems yra labai svarbus. Tai rimties, susikaupimo ir atjautos laikas. Savo grupėje su paslaugų gavėjais ne tik kūrėme verbas, bet ir puošėme savo kambarius, svetaines, kad



kiekvienas kampelis bylotų apie mūsų Velykinį laukimą. Ne visi paslaugų gavėjai prisimena šios artėjančios Velykinės šventės prasmę ir papročius, todėl buvo puiki proga apie tai pakalbėti. Dauguma prisiminė savo švenčiamas Šv. Velykas vaikystėje, kokie papročiai vyravo jų šeimose. Todėl mes visi norime Jums palinkėti pavasariškos nuotaikos, girdėti tik gerus dalykus, atjausti silpnesnį ir su džiaugsmu pasitikti Šv. Velykas.

Individualios priežiūros darbuotoja Audronė Kudžmienė

Velykinės dekoracijos



Balandžio 14 dieną 7 grupės merginos ruošėsi Šv. Velykom. Per užimtumą darė mini Velykų dekoracijas. Užimtumas visoms labai patiko.

Individualios priežiūros darbuotoja Vaida Venšlauskienė



Velykinių zuikių siuvimas: kūrybiškas projektas pavasario šventėms



Velykos – tai ne tik margučiai ir pavasario saulė, bet ir puiki proga pasinerti į rankdarbių pasaulį. Vienas iš populiariausių Velykų simbolių – zuikis, kuris gali tapti nuostabiu rankų darbo papuošimu, dovana ar net žaislu. Velykinių zuikių siuvimas – puikus būdas praleisti laiką kūrybiškai ir šventiškai. Tai rankų darbo džiaugsmas, kuris gali tapti gražia šventine tradicija. 7/9 grupių bendruomenės nariai su pagalba ir dideliu užsidegimu prieš Šv. Velykas ir sau pasigamino po mielą zuikį.

Socialinės darbuotojos Agnė Čerkauskienė ir Vilma Mikuckienė



Šv. Velykų belaukiant...

Pavasarinis vėjas plaikstos,
Ir danguje, ir širdyje
Suardęs seną tvarką, daiktus,
dėlioja savo gaidoje
Neįprastom dermėm...

Velykų laukimas – tai ypatingas metas, kupinas šviesos ir džiaugsmo. Gamta bunda, o kartu su ja ir mūsų namai bei širdys. Su nekantrumu puošiame aplinką: margučiai, pavasarinės gėlės,

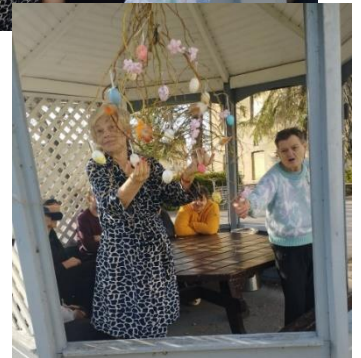
švelnios spalvos kuria šventinę nuotaiką. Kiekviena detalė - tai meilės, tikėjimo ir vilties ženklas, lydintis iki gražiausios pavasario šventės. Paplušėjom, padirbėjom, pasipuošėm ir mes ne tik kambarius, bet ir lauko erdves, kad smagiau būtų laukti švenčių. Džiaugėmės rezultatu 😊.

Individualios priežiūros darbuotojos Rolanda ir Vilija

Pasipuošėme

Šv. Velykos – džiaugsmo, šviesos ir pradžios šventė. Ši šventė turi ir gilesnę religinę bei istorinę prasmę. Krikščionybėje tai pati svarbiausia šventė, kuri reiškia Kristaus prisikėlimą po nukryžiovimo. Pasiruošimas Šv. Velykoms taip pat džiaugsmingas ir gražus procesas, kuomet tvarkoma aplinka, gyvenamieji kambariai bei jie puošiami. Su 1 grupės paslaugų gavėjomis nutarėme papuošti kampelį, esantį prie rūkomojo. Jame gera pasėdėti, be to, tenka užsukti į rūkomąjį, patraukti keletą dūmų... Sutiko su manim pasivaikščioti ir prisirinkti reikalingų šakų Liudmila Smoliaga, Vida Liusiukienė, Danutė Mankevičienė ir Gražina Urbonaitė. Parsinešėme vyšnių, beržo ir ievos šakelių, kurias sudėliojojome į vazoną. Visos keturios paslaugų gavėjos kabino ant šakelių dekoratyvinius spalvotus kiaušinius ir džiaugėsi, kad šakelės gražėja ir suteikia šventinę nuotaiką. Manome ir tikime, kad globos namų paslaugų gavėjai bei darbuotojai pasigrožės mūsų padaryta Velykine kompozicija, kuri atspindi pavasario gaivumą.

Individualios priežiūros darbuotoja Jūratė Šūmakarienė



Šventų Velykų linksmybės



Velykos – seniausia krikščionių šventė ir svarbiausia Bažnyčios diena. Tai pat tai gamtos atbudimo, pavasario džiaugsmo ir linksmybių šventė. Tad tik pavalgę pusryčius skubėjome į lauką, nes už lango - saulė ir šiluma! Pilnomis pintinėmis pačių margintų kiaušinių nešini susitikome su kitais draugais ir bičiuliais. Čia skambėjo muzika ir juokai, plojimai ir šokiai. O šokius “užkūrė” netikėtai pasirodęs zuikis. Kaip gi Velykos be margučių ridenimo? Kas dūko ir linksminosi, o kas rideno ir daužė kiaušinius! Visi vieni kitiems palinkėjome gražių švenčių ir grįžome į kambarius.



Individualios priežiūros darbuotojai Marius Augustas ir Lina Smirnova

Su Šv. Velykom!



Velykų šventė kviečia mus džiaugtis gyvenimu ir visavertiškai jį gyventi. Kviečia džiaugtis visomis mums suteiktomis gyvenimo dovanomis: kiekviena diena, kiekvienu mums duotu žmogumi. Atgimstant gamtai, keiskimės ir mes, kad dar labiau mylėtume, geriau suprastume vieni kitus, lengviau prisipažintume klydę ir pasitaisytume. Išgyvenkime šį džiaugsmą savo širdyse ir gyvenime ne tik Velykų rytą, bet ir kasdien vis iš naujo, kad patirtume mums suteiktą gyvenimo pilnatvę. Linkime daugiau supratimo ir meilės, daugiau gerumo ir laimės jausmo Jūsų širdyse, šilumos Jums visiems bei pakilios pavasarinės nuotaikos!

Su Šv. Velykomis! Sveikina 5 grupė

Mieli darbuotojai ir paslaugų gavėjai,

Atbunda gamta,
Ateina pavasaris,
Į mūsų širdis –
Meilė tyra.

Sveikinamame VISUS su atėjusiu pavasariu ir Šv. Velykomis. Šv. Velykos – tai Jėzaus Kristaus prisikėlimas iš mirties, gamtos atsibudimas iš žiemos miego. Visa tai iš Dievo... Jis atgaivina mūsų širdis ir dovanoja mums ne tik gyvenimą, nepalūžtančią viltį, augančią meilę ir gailestingumą, bet ir visas malones. Iš Jo rankų – mums viskas, ką mes patiriame ir išgyvename... Ir skausmas, ir džiaugsmas, visa per Jį ir su Juo.



Nuoširdžiais, parašytais Alutės žodžiais, visus sveikina 2 grupės bendruomenė



Su Šv. Velykomis! Tegul su šia gražia pavasario švente Jūsų namus ir širdis užlieja meilė, ramybė, džiaugsmas ir tikėjimas.

6 ir trumpalaikės grupės bendruomenė.

Pavasario šviesa jau žadina bundančią žemę, o su ja ateina ir Velykų džiaugsmas, nešantis atsinaujinimo viltį. Tegul šis metas atneša ramybę Jūsų širdžiai ir naujų pradžių. Linkim, kad kiekvienas margutis primintų, jog net mažiausiuose dalykuose slypi didžiausios gyvenimo grožybės.

Su Šv. Velykomis Jus sveikina 9 grupė

Mes linkim iš visos širdies,
 Kad sieloje gerumo gėlės skleistųs,
 Kad jėgos vėl atgimtų su gamta
 Ir šviesią mintį dar geresnė keistų,
 Kad duona ir medum kvėpėtų Jūs namai,
 Kad būtų jie užuovėja saugiausia,
 Kad baltas angelas - dangaus pasiuntinys -
 Juos saugotų, globotų, neapleistų.
Su Š. Velykom visus sveikina 1 ir 3 grupių bendruomenės

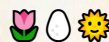


Su Šv. Velykomis! 🌸🐰

Tegul ši pavasario šventė atneša
 džiaugsmo, šviesos ir ramybės į Jūsų
 namus.

Tegul širdyje pražysta viltis, o kiekviena
 diena būna pripildyta meilės, šilumos ir
 gražių akimirku su artimaisiais.

Linksmų, jaukių ir prasmingų Šv. Velykų!



*Užimtumo specialistė Gabrielė
 Norkaitytė*



Mielieji,

Bundančiai gamtai paskelbus šios gražios pavasario šventės atėjimą atgimkime tauresniems troškimams ir ketinimams, nepamirškime dalinti žmonėms gerumo, šypsenų ir meilės. Mūsų širdys lai prisipildys gaivaus pavasariško džiaugsmo ir vidinės darnos, o namus apgaubs ramybė ir viltis.

Su Šv. Velykom Jus sveikina 7 grupės bendruomenė!

Linkim šviesių, viltingų ir prasmingų Velykų! Tegul ši nuostabi šventė būna ne tik margučių ir skanių vaišių metas, bet ir prasminga naujų pradžių. Tegul ji atneša į Jūsų gyvenimus šviesą, tikėjimą, naujus tikslus ir stiprybę juos pasiekti. Lai kiekviena diena po šios šventės tampa kupina meilės, džiaugsmo, harmonijos ir laimės. Būkite įkvėpti, mylimi ir visada laimingi!

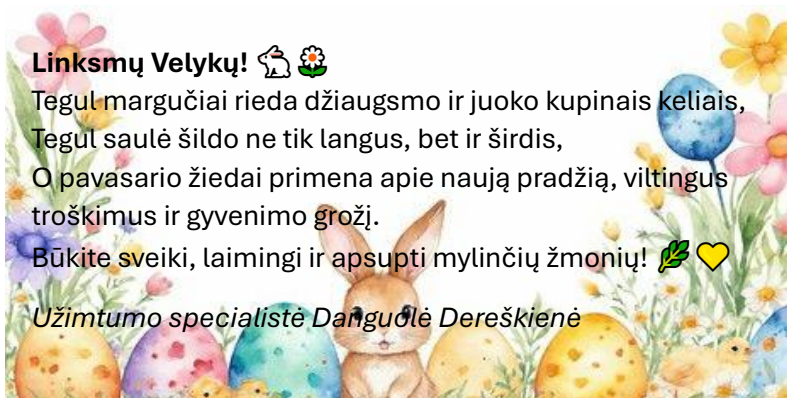
4 grupės bendruomenė

Linksmų Velykų! 🐰🌸

Tegul margučiai rieda džiaugsmo ir juoko kupiniais keliais,
 Tegul saulė šildo ne tik langus, bet ir širdis,
 O pavasario žiedai primena apie naują pradžią, viltingus
 troškimus ir gyvenimo grožį.

Būkite sveiki, laimingi ir apsupti mylinčių žmonių! 🌿💚

Užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė



Mielieji,
 Su Atgimimo švente!
 Šviesiomis mintimis
 pradėkime naują gamtos ciklą.
 Gražių, prasmingų,
 viltingų ir šiltų šventų Velykų!

Psichologė Vilija Ramanauskienė

Atvelykio šventimas



Atvelykis, Velykų laiko antrasis sekmadienis. Tą dieną prisikėlęs Jėzus Kristus pasirodė apaštalams ir suteikė jiems galią atleisti nuodėmes.

Atvelykis dar vadinamas vaikų Velykomis bei Velykėlėmis. 2 grupėje balandžio 23 dieną šventėme Atvelykį. Į šventę prie vaišių stalo, degant žvakelei, susiriko dauguma grupės paslaugų gavėjų. Pradžioje pasveikinome Vidą Žukauskaitę su gimtadieniu ir jai sudainavome

„Ilgiausių Metų“. Nors Vidutė nekalba, tačiau jos veide matėsi pasitenkinimas ir maloni šypseną.



Po to pasiaiškino, kas yra Atvelykis, kaip jis švenčiamas buvo senovėje. Visi grupės paslaugų gavėjai noriai vaišinosi. Jiems patiko valgyti kiaušinius su majonezu. Pasivaišinę pasikalbėjome, kaip jie šventė Šv. Velykas. Daugumai labai gerą įspūdį šventės metu padarė didelis kiškis. Taip pat Laima, Jonas, Virginija, Romualda ir kiti papasakojo kaip šią gražią pavasario šventę šventė gyvendami namuose. Šventės pabaigoje Laima padainavo savo mėgstamas dainas.

Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė



Piešimo edukacija „Spalvoti burbulai“



Atšventę Šv. Velykas, ketvirtadienio popietę nusprendėme atsipalaiduoti - sugrįžti į vaikystę ir pabandyti pažaisti spalvomis - piešti spalvotus burbulus. Piešėjų iš keleto grupių susirinko gana nemažas būrys - vos užteko stalų ir kėdžių. Dažais taip pat teko draugiškai pasidalinti. Pasidalinę leidomės į fantazijų pasaulį. Kas piešė burbulus, o kitiems norėjosi spalvingos vaivorykštės ar numarginti margutį, prisiminus neseniai praėjusias šventes. Laikas pralėkė nepastebimai. Vieni kitiems rodėme, kaip kam pavyko jo sumanytas piešinys ir

džiaugėmės pavykusia popiete

Individualios priežiūros darbuotojos Vida, Zita ir Albina



Duonytė

Su 9 grupės žmogeliu Zeniumi sugalvojome išsikepti duonos bei kiaušinių. Zenius sakė, kad labai mėgsta keptą duoną. Jis pats kepė duoną, ją trynė česnaku. Paskui viską susitvarkė ir ėjo vaišinti draugus kepta duona. Visi skaniai pavalgė.

Individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė

Kiaušiniene su šviežiais svogūnų laiškais – paprastas, bet ypatingas mūsų pasirinkimas



Kiaušiniene – vienas iš tų patiekalų, kuris dažnai tampa greitu ir sočiu sprendimu pavalgyti. Tačiau net ir toks paprastas patiekalas gali įgauti visiškai naują skonį, jei pridėsite šviežiai užaugintų svogūnų laiškų. Tai ne tik suteikia gardaus aromato ir skonio, bet ir praturtina maistinę patiekalo vertę. Svogūnų laiškų auginimas – lengvas ir smagus procesas. Svogūnų laiškų galima užsiauginti net ant palangės! Užtenka į stiklinę vandens įmerkti paprastą svogūną ir vos po kelių dienų pradeda augti žali laiškai. Tai puikus būdas turėti šviežių žalumynų visus metus – be jokios žemės ar specialių sąlygų. Kiaušiniene su šviežiais svogūnų laiškais – tai ne tik skanu, bet ir labai jauku. Tai primena vaikystę, pavasarį ir šviežių žalumynų kvapą. Net mažiausias palangės daržas gali praturtinti jūsų visų virtuvę ir kasdienybę. Mūsų bendruomenė jau skanauja svogūnų laiškais. Tai reiškia, kad pas mus jau užsukęs pavasaris 😊.

Individualios priežiūros darbuotojos Leta Eičienė ir Lina Urbanavičienė





Sporto treniruotė

Vieną gražią kovo mėnesio dieną suorganizavau sporto treniruotę, kurioje dalyvavo socialinių paslaugų gavėjai. Aš buvau kaip sporto trenerė, subūrusi dalyvius bendram tikslui: gerinti fizinę būklę, skatinti bendravimą bei įtraukti įvairaus amžiaus ir gebėjimų dalyvius į aktyvią sportinę veiklą. Visi, susibūrę rate, darėme apšilimo pratimus: rankų ir pečių sukamuosius judesius bei tempimo pratimus kaklo, kojų ir rankų raumenims. Socialinių paslaugų gavėjai pradėjo treniruotę su nedideliu jauduliu, tačiau greitai įsitraukė, šypsojosi ir džiaugėsi, galėdami pajudėti. Kai kurie pradžioje buvo nedrąsūs, bet šiltas trenerės bendravimas padėjo atsipalaiduoti. Sekantys pratimai buvo rankų kilnojimas su kamuoliu virš galvos ir į šonus, taip pat kamuolio metimas į orą ir gaudymas (vienam arba porose). Pratimų metu dalyviai demonstravo ryžtą ir norą pasistengti. Pratimai su kamuoliu sukėlė daug džiugių emocijų - dalyviai juokėsi, džiaugėsi numetę kamuolį kitam dalyviui. Matėsi azartas ir pasididžiavimas, kai pavykdavo atlikti pratimą. Kai kurie iššūkiškai buvo nelengvi, tačiau dalyviai džiaugėsi savo progresu. Ir galiausiai sporto treniruotė pasibaigė atsipalaidavimo pratimais: gilus kvėpavimas ir rankų pakėlimas/nuleidimas, vėliau sekė treniruotės išpūdžių aptarimas. Nors dalyviai po intensyvios treniruotės buvo šiek tiek pavargę, tačiau atsipalaidavimo pratimai padėjo nurimti ir sugrąžinti pusiausvyrą. Buvo jaučiama ramybė, pasitenkinimas. Kai kurie dalijosi išpūdžiais, sakė, kad jaučiasi geriau ir norėtų tokias treniruotes kartoti dažniau. Galima daryti išvadą, kad tokia treniruotė ne tik skatino fizinę sveikatą, bet ir kėlė teigiamas emocijas, skatino bendravimą ir bendrystės jausmą. Dalyviai išreiškė džiaugsmą, jautėsi stipresni tiek fiziškai, tiek emociškai.

Individualios priežiūros darbuotoja Nijolė Mirauskienė



Suvalkija arba Sūduva



Suvalkija - vėliausiai susiformavęs etnografinis Lietuvos regionas. Regiono sostine laikoma Marijampolė, tapusi kultūrinio ir ekonominiu etnografinio regiono centru. Gyvenantiems Suvalkijos (Sūduvos) krašte reikėtų žinoti, kas vaizduojama herbe. Didžiajame herbe sidabriniam lauke vaizduojamas energingumą, didžiadvasiškumą ir taurumą reiškiantis raudonas tauras (akys ir dantys sidabriniai). Skydą iš abiejų pusių puošia su Jono Basanavičiaus ažuolynu besisiejantis ažuolo vainikas - sidabrinės ažuolo šakelės su gilėmis, apačioje juosiamos sidabrinio kaspiniu, kuriame raudonomis raidėmis įrašytas Vinco Kudirkos „Tautiškos giesmės“ teksto fragmentas „Vienybė težydi“. Mažajame herbe vaizduojamas sidabriniam lauke stovintis raudonas tauras.

2 grupės paslaugų gavėjai nutarė apžvelgti visus Lietuvoje esančius regionus. Pradėjome nuo Suvalkijos, nes gyvename šiame krašte. Grupės moterys buvo supažindintos su Suvalkijos istorija, etnine kultūra, aiškinomės, kuo ji garsi. Jos vardijo, kokie miestai yra šiame krašte, kokios upės teka bei kokie yra ežerai. Labai taikliai bei teisingai pasakojo apie šį Lietuvos kraštą Laima Butkevičiūtė ir Ala Bogaček. Popietės metu aiškinomės, kokie amatai buvo šiame regione. Galime pasididžiuoti, kad pagal pateiktus statistinius duomenis amatų ir amatininkų gausumu išsiskyrė Suvalkijos kraštas. Paslaugų gavėjos vardijo,



kokius daiktus gamino suvalkiečiai ir, galiu pasidžiaugti, kad jos gana tinkamai vardijo. Šio krašto žmonės buvo labai kūrybiški ir visa, ko jiems reikėjo ūkyje, butyje ir kita, gebėjo patys pasigaminti. Suvalkiečių dainose būdingas polinkis į epiškumą, pasakojimą ir tai atsispindi dainavimo stiliuje. Melodiją išdainuoja ramiai, santūriai, neskubant, tarsi pasakojant. Paslaugų gavėjos klausėsi senovinių liaudies dainų. Labai susidomėjusi klausėsi Laima Butkevičiūtė ir net padainavo keletą dainų. Suvalkijos krašto žmonės garsūs savo vaišingumu ir jų valgiai - išskirtinio skonio. Tai - rūkyti mėsos gaminiai, didžkukuliai, bulvinės dešros, bulvinės bandos, bulviniai blynai ir įvairūs sūrai. Tradiciškai ant suvalkiečių stalo garuodavo įvairios sriubos. Viena iš jų - duonzupė, kurią išvirė individualios priežiūros darbuotoja Ilona. Moterys popietės pabaigoje galėjo jos paskanauti ir įvertinti. Tik trys grupės moterys buvo valgę duonzupės.

Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė



Kūrybos kampelis

Laimos Butkevičiūtės kūryba

Kauno Miesto – Zooparkas

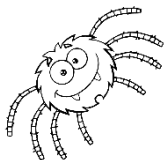
Rūpinuosi Zooparku jau pusę metų. Pristačiau neseniai – Paukščių – Povų – dvi Šeimynas. Darbuotojai rado Jus Lietuvos Respublikoj. Po to jie nuvažiavo į kitą Čepkelių Raistą ir rado dvi Poras – Kurtinių. Lankytojai įvairūs. Su Automobiliais, - arba - Pėsti...! Ir Suaugę, ir Vaikučiai. Pensininkams ir Vaikams su Nuolaida – atsiskaitymo Bilietai...! Kai buvau Maža su Broliu - Gediminu- Mus Tėveliai nusivedė į Kauno Miesto Zooparką. Radom ten daug Visokių Gerų Gyvūnų ir Kitokių Gyvulių...



Mums LABAI – PATIKO! ! !

Vorų Karalystė

Afrikoje gyvena Voras Juodas - Tarantulas su šeima ir Jo draugas Skorpionas – Kryžiuotas irgi su Šeima...! Jie pavojingesni ir už – Gyvatę! Gelia Mirtinai! Aš gyvenu Didvyžiuose, antram Aukšte, 18 Kambary... Aš su Savo globėja sunaikinau, radus Vorus, su Dideliu Šepečiu! Neseniai ant Užuolaidos radau Didelį, Brudą Vorą...! Pasiėmiau staigiai - Rankšluostį ir Vorą sutraiškiau...! Nelaimės sunaikinom.... Cha... Cha... Cha...



Atėjo Pavasaris

Pavasaris atėjo, - Gėlės sužydėjo...!
 Paukšteliai čiulba....!
 Upeliai čiurlena – Pakalnėm ir kalnais...!
 Ir vėl Pavasaris – atėjo...!
 Tėveli, mylėk – Mamą ir Vaikus...!
 Mylėki Mus – Visus!
 Velykos – atskubės...
 Kiaušinius – Margučius gaminti vėl reikės...!
 Ridensim Margučius antrą Velykų – Dieną...!
 Pasimelsim – į Viešpatį Dievulį, -
 Kad suteiktų – Laimės, Meilės ir Sveikatos...!
 Laimingi – būsime - VISI !

Parnešti iš Parduotuvės

Neštumas mažas. Pati eiti – negaliu...! Parnešti iš Parduotuvės....! Didelį gabalą Parūkytos dešros. Saldainių „Aguona“, Limonado. Kremono Veidui ir Kojoms. Du kokybiškus Žiebtuvėlius. Cigarečių – ilgų. Traškučių vieną pakelį. Cukraus ir Kavos. Vieną porciją Ledų. Prašau, įvykdyti Mano Paliepimą.

Apie mus...

Istoriją šiandien išgirsit naują...

Apie Beržyno rūmuose gyvenančią žmogučių gaują...

Pirmoji grupė moteriškių, čia daug nutinka nuolat visko...

Kasdieną įvykiai nauji, net ne visus juos atsimint gali...

Tačiau dar šiandien menam kovo mes aštuntą, bėdų turėjom tądien tuntą...

Linutė ėjo į bažnyčią, įkrito į vandens kanalą ji netyčia...

Taip ir **Danutė** mūsų nuolat vis link vartų traukia, atrodo lyg koks velnias ją ten šaukia...

Neklausė mūsų, ėjo, ėjo, kol į marias ji išdundėjo...

Ne visos moterytės tokios eiklios, gyvena čia pakankamai ir veiklios...

Vidutė, Gražina, Onutė, jos nuolat dirba nors ir po truputį...

Vynioja siūlus, siuvinėja, portretus piešia, būna, kad ir bimbinėja.

Su **Jūrate** bėdų dar nemažai mes turim, kasdien, kad ji pavalgytų mes žiūrim...

Nes tai nevalgo, tai vis guli, priklausomai nuo to, kiek cigarečių tądien turi.

Gyvena čia jau „Šimtą“ metų **Dalė**, pati nebeatsimena ji ką tiek laiko darė...

Visai maudynių ji nelaukia, o jei jau maudos - visas dušas plaukia.

Frosinijai kasdieną reik krūvos degtukų, nors cigarečių ji nedaug surūko.

Elvyros ir **Tatjanos** čia kaip negirdėti, joms visiškai vienodai kur sėdėti ar gulėti.

O **Liuda** mums dažnai kartoja, kad dvynukus pilve nešioja,

Ir nori nuolatos kažko saldaus, bet ką ji padarys, jei cukraus gaus.

Laimutei laikrodžiai visi sustoję, kol žiūri ar jie veikia, nosį ji nusibalnoja....

Aurelija vis pasiilgsta laiko, kai alų namuose dar gerdavo be saiko,

Į parduotuvę eit visus ji vaiko, nes jos pačios jau kojos nebelaiko...

O apie **Rasą** raštai neberašo... Visiems ji skundžiasi, kad jos visi pagalbos prašo...

O iš tikrųjų mėgsta ji labai pavadovauti ir atlygį už tai norėtų gauti.

Trečioji grupė mūs vyrų, čia irgi būna bajoriukų...

Kai **Jonas** naktimis nemiega, **Ramūnas** net iš kambario pabėga.

Ernestas visuomet nerūkės, lyg nuo grandinės jis nutrūkės,

Jei neparūko, būna piktas, netinka jau tada jam viskas.

Kai **Mindaugas** išgerti nori, **Antanas** tarpdury jau stovi,

Skaičiuoja kiek alaus išeis, ir ar namo po to pareis...

Svajūnas, Paulius ir **Vladukas** - šauniasias grupės trejetukas,

Kartu ir gula jie, ir kelia, saldinius valgo, girą geria...

Kai **Klaido** nuotaika gera, padėti gali jis bet ką,

Bet jei kažkas jam nepatiks, tai durys ir be staktų liks.

Su **Audriumi** kartais reikia pakovoti, nes iš vežimo nori išropoti,

O išropojęs gali jis pabėgti ir per laukus bet kur nulėkti.

Nors **Juozas** čia dar neseniai atklydo, pro jo akis jokia dama dar nepraslydo,

Labai jau moka jis gražiai čiulbėti, o jeigu reik - ir dantį užkalbėti.

Vytukas, Darius ir **Albinas** kasdien tik po koridorius sau trinas,

Ir veikti jie nenori nieko, o būtų dar visai verti jie grieko.

Gintukas, Jonas, Poviliukas – dar viens šaunus tai trejetukas,

Visi jie ramūs, pavyzdingi, nors kartasi būna kaprizingi.

Ir **Algirdo** juk neina čia nepaminėti, nemėgsta vienoj vietoj jis sėdėti,

Juk turi draugę nuo seniai, aplanko ją gana dažnai.



O paskutinis **Nikolajus** čia atvykęs, kol kas ant nieko jis dar nesupykęs,
Pažįstam jį labai mažai, bet sekasi jam neblogai.
Istorija visa melagio dienai juk skirta, o patys spręskit - melas tai, o gal tiesa?
Socialinė darbuotoja Neringa Parulienė



Psichologo patarimai

Kaip išlaikyti emocinę pusiausvyrą



Beveik kiekvienas išgyvena stipresnes emocijas nei įprastai. Svarbiausia šių emocijų neignoruoti – jas pažinti, priimti ir „įdarbinti“. Geriausi receptai – pokalbiai su artimaisiais, griežta rutina bei aktyvi fizinė veikla.

Kiekvienas žmogus savaip išgyvena pasikeitusią emocinę aplinką, tačiau visi turėtų ieškoti jiems tinkamiausios išeities.

Pusiausvyrą sugrąžinti gali ne tik pomėgiai, pokalbiai su žmonėmis, bet ir profesinė veikla – ėjimas į darbą, patinkančių veiklų atlikimas bei įprastos rutinos laikymasis. Jeigu vis dėlto sunku išlaikyti emocinę pusiausvyrą, nuvyti šalin nerimastingas mintis, nerimą, galima išmėginti keletą patarimų:

1. *Išlaikyti įprastą gyvenimo ritmą ir režimą.* Suprantama, kai kurios TV naujienos ar informacija kelia nerimą bei baimę, tačiau gyvenimas turėtų tekėti įprasta vaga. Reikėtų keltis ir eiti miegoti kaip įprasta, vykti į darbą, eiti pasivaikščioti, lankyti draugus ir artimuosius taip, kitaip sakant gyventi įprastai, kaip ir iki šiol.

2. *Nepaskęsti naujienų jūroje.* Reikėtų nuspręsti, kad naujienas telefone ar facebook'e tikrinsite kelis kartus per dieną, pavyzdžiui, ryte ir vakare. Nes nuolatinis naujienų sekimas trukdo atlikti įprastus darbus, skatina liguistą potraukį, neleidžia susikaupti kitiems reikalams. Taip pat svarbu informacijos ieškoti ne visuose iš eilės, o tik patikimuose šaltiniuose.

3. *Priimti baimės jausmą, bet tuo pačiu stabtelėti ir prisiminti, kas padeda nusiraminti.* Kiekvienas žmogus turi individualų nusiramavimo receptą - gal tai puodelis karštos arbatos, meditacija, sportas, skaitymas, pasivaikščiojimas gryname ore. Imtis savojo nusiramavimo būdo.

4. *Itin svarbu kalbėtis.* Daug kalbėtis su artimaisiais, bendrauti su draugais, neužsisklęsti vieni su savo baime ir nerimu. Jei nėra su kuo pasidalinti, visada galima skambinti į pagalbos linijas arba kreiptis į specialistą.

Psichologė Vilija Ramanauskienė

Balandžio mėnesį mus paliko

Albinas Cimermonas

Marija Mickevičienė

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