



MSSGN Beržyno padalinio laikraštis

LIKIMO DRAUGAS

2025 m. birželis Nr. 293

Leidžiamas nuo 1995 m.

Pamąstymui...

Vieną dieną vieno vyro paprašė nudažyti valtį. Jis atsinešė dažus ir teptukus ir ėmė dažyti valtį ryškiai raudonai, kaip paprašė savininkas. Tepdamas dažus, jis pastebėjo mažą skylutę korpuse ir tyliai ją užtaisė. Kai baigė dažyti, gavo sutartą atlygį ir išėjo. Kitą dieną valties savininkas atėjo pas dažytoją ir padavė jam dosnų čekį – gerokai didesnę nei sumokėta už dažymą.

Dažytojas nustebo:

– Bet juk jūs jau sumokėjote man už darbą, pone!

– Taip, bet šitas čekis – ne už dažymą. Jis už tai, kad sutaisėte skylę valtyje.

– Ach... Bet tai buvo toks mažas darbas... Tikrai neverta mokėti tiek daug už kažką tokio nereikšmingo.

– Mano mielas drauge, tu nesupranti. Leisk papasakosiu, kas nutiko. Kai paprašiau tavęs nudažyti valtį, pamiršau paminėti, kad joje yra skylė. Kai dažai išdžiūvo, mano vaikai paėmė valtį ir išplaukė žvejoti. Jie nežinojo, kad joje buvo skylė. Ir tuo metu manęs nebuvo namuose. Kai grįžau ir pamačiau, kad jie išplaukė, mane apėmė siaubas – prisiminiau apie skylę. Įsivaizduok mano palengvėjimą ir džiaugsmą, kai pamačiau, kad jie grįžta iš žvejybos. Tuomet apžiūrėjau valtį ir supratau – tu ją sutvarkei! Tu matai, ką padarei? Tu išgelbėjai mano vaikų gyvybes! Neužtektų ir visų mano pinigų, kad galėčiau atlyginti už tavo „mažą“ gerą darbą.

Istorijos moralas:

Todėl nesvarbu, kas, kada ar kaip – visada padėk, išklausyk, paguosk, užlopyk „skyles“, kurias pamatai. Tu niekada nežinai, kam tavęs gali prireikti, ar kada visata pasitelks tave, kad taptum kažkam išsigelbėjimu. Pakeliui tu galbūt jau užtaisai dešimtis „valčių skylių“, net nežinodamas, kiek gyvybių išgelbėjai.

Parinkta iš facebook platybių

Liepos mėnesio renginiai

04 d. 13:00 val. Lietuvos Karaliaus Mindaugo karūnavimo ir Tautiškos giesmės dienai skirtas minėjimas „Karalius amžinai“ (salėje)

10 d. 13:30 val. Edukacinė dailės užimtumo popietė „Prakalbinkime spalvas“ (poilsio kampelyje)

17 d. 13:00 val. Kapų tvarkymas (kapinėse)

18 d. 11:00 val. Skaitiniai ir maldos iš Švento rašto (koplytėlėje)

18 d. 13:00 val. Šokiai „Patrepsiukas“ (lauke)

25 d. 11:00 val. Šventų Mišių aukojimas (koplytėlėje)

25 d. 13:00 val. Onutėms skirta šventė „Papustyk, Onut, sijoną“ (lauke)

28 d. 13:30 val. Filmavimas „Na, palauk“ (salėje)

Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė

Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama.

Mūsų gyvenimo kronikos

Iš 3 grupės kasdienybės...



Trečioje grupėje gyvena devyniolika vyrų. Amžius visų skirtingas, kaip ir charakteris... Vieni ramūs, kiti pastoviai „veiksme“. Dažnai vieni kitiems padėdami, stengiamės palengvinti vieni kitų gyvenimą. Klaidas - mūsų grupės ūkvedys: jei perdegė lemputė – pakviestas elektrikas, jei užsikimšo kriauklė – informuotas santechnikas. Ramūnas prisistato pirmas, jei reikia šluoti kiemą, padėti darbuotojoms išnešti šiukšles ar nunešti skalbinius į skalbyklą. Abu kartu su Ernestu padeda prižiūrėti grupės gėles ir gėlynus. Vytautas - pagalbininkas kai reikia



nuvežti Audrių į valgyklą. Antanas net ir lūžus rankai stumdo draugo Mindaugo vežimėlį. Būna, neišvengiame ir konfliktų, tačiau su darbuotoju pagalba viską išsprendžiame ir judame į prieky.

Individualios priežiūros darbuotoja Jolita Pavelčikienė



Tėvo dienos atmintis



Tėvo diena - tai ne tik data kalendoriuje. Tai diena, kai sustojame ir prisimename žmogų, kuris dažnai tyliai, be didelių žodžių buvo mūsų gyvenimo ramstis. Tėtis – tai tas, kuris moko vaikščioti, bet dar svarbiau - moko nepasiduoti, kai gyvenimas parklupdo. Ta proga mūsų globos namų 4-tos grupės bendruomenė susirinko paminėti, prisiminti, pasidalinti prisiminimais apie savo tėčius. Prie puodelio kavos ir vaisių dalinosi įsimintiniais nuotykiams su tėčiais, nudirbtais darbais kartu. Kas piešė tėvo profesiją, o kas tiesiog skyrė jautrius žodžius, buvo ir tokių, kurie neturėjo galimybės juos pažinti. Dauguma ir patys yra tėvai, besiilgintys savų vaikų.

Aldas Kraujutaitis skyrė gražius žodžius savo Tėvui:

*Per bėgančius metus gyvenimą pažinom
Atidavėm vargus ir vis dalinom,
o grįžo meilė, džiaugsmas, šiluma
ir gero draugo ištiesta ranka.*

Individualios priežiūros darbuotoja Daiva Ūsaitienė



Gimtadienio šventė



Kaip ir kiekvieną mėnesį savo grupėje švenčiame paslaugų gavėjų gimtadienius. Šį kartą šventėme Valentino gimtadienį. Jį pasveikino draugų būrys, kuris buvo jam paruošęs po dovanėlę ir gerą nuotaiką gimtadienio metu. Visi susėdę smagiai pasikalbėjome, išgėrėme kavos ir vaišinėmės gimtadieninio tortu. Grupelė buvo nedidelė, tačiau visi sukūrėme jaukią, džiaugsmingą atmosferą. Gimtadienio metu netrūko šypsenų ir gražių bei šiltų palinkėjimų mūsų jubiliatui. Tokios šventės mums ne tik tradicija, bet ir galimybė sukurti ryšį tarp mūsų bendruomenės narių. Džiaugiuosi, kad galiu prisidėti prie tokių švenčių, kurios mūsų paslaugų gavėjų atmintyje išlieka ilgai...

Individualios priežiūros darbuotoja Audronė Kudžmienė

Joninės

Grupėje turime du Jonukus, kurie laukia šios šventės. Nupynėme po vainiką Jonams ir ėjome į šventę. Parėję po šventės pakalbėjome, ką jiems reiškia toks vardas, kaip jaučiasi tokį vardą turėdami ir kas jiems juos išrinko. Dabar su Jonais lauksime kitu Joninių.

Individualios priežiūros darbuotojos Eglė Kriščiukaitienė ir Rima Valaitienė



Kaimynų diena

Gegužės 30 dieną, minint Kaimynų dieną, pakviečiau 2, 4, ir 5 grupių bendruomenės narius į mūsų taip pamėgta kiemelį švęsti kaimynų dienos. Tai puiki proga susitikti gyvai, pabendrauti, pradėti kurti tvirtesnius ryšius su šalia gyvenančiais, dirbančiais žmonėmis, prisiminti esamus, buvusius kaimynus, papročius, patarles apie kaimynus. Visi norintys galėjo pasidalinti prisiminimais apie savo kaimynus. Socialinė darbuotoja Onutė padėjo man pravesti viktoriną. Viktorinos klausimai apie Lietuvą, mūsų kraštą, apie mus, mūsų gyvenimą, kaimynus. Jie įdomūs, paprasti, nesudėtingi, tačiau daug kam neįveikiami ir nežinomi. Antros grupės moterys į šventę atėjo su geros nuotaikos užtaisais. Jos buvo labai charizmatiškos, linksmos, aktyvios. Atsakinėjo į viktorinos klausimus, vaišinosi, deklamavo eilėraščius, kiekvieną dalyvį apdovanojo dėmesiu ir palinkėjimu. O paslaugų gavėjos Danutės Š. gera nuotaika, dainuojamos dainos pralinksmino ir pradžiugino kiekvieno širdį. Ne mažiau aktyvūs buvo 5 grupės vyrai. Jie santūrūs. Į šventę atėjo lydimi darbuotojų. Nešini didžiuliu ir labai skaniu pyragu. Labai noriu padėkoti prisidėjusiems prie šventės organizavimo grupės vyrams, savo kolegėm Alai ir Aidai. Ačiū Jums.

Smagiai, turiningai praleidome popietę. Juk būdami kartu mes labiau galime pažinti vienas kitą. Bendrystėje – stiprėja ryšys. Šis kaimynų pasibuvimas buvo pirmasis, tačiau taip pat noriu tikėti, kad tikrai bus tęstinumas ir kitais metais vėl visi kartu paminėsime Kaimynų dieną.

Individualios priežiūros darbuotoja Birutė Geldotienė



Sportas ir sveikata

Kodėl verta pradėti aktyviai sportuoti ir kokių ligų galima išvengti pradėjus sportuoti? Sportas – tai ne tik būdas atsipalaiduoti ar išlaikyti formą. Tai – vienas veiksmingiausių būdų ugdyti valią, apsaugoti, stiprinti savo sveikatą ir išvengti daugelio pavojingų ligų. Reguliarus sportas stiprina širdį, gerina kraujotaką, mažina kraujospūdį ir cholesterolį, padeda apsaugoti nuo infarkto, insulto ir kitų širdies ligų. Sportas degina kalorijas, padeda numesti ir išlaikyti svorį bei mažina su nutukimu susijusių ligų riziką. Sportuojant išsiskiria „laimės hormonai“ – endorfinai, kurie gerina nuotaiką, mažina stresą ir nerimą. Fizinis aktyvumas stiprina organizmo apsaugą – rečiau sergama infekcinėmis, peršalimo ligomis. Sportas stiprina kaulus ir raumenis, o tai ypač svarbu vyresnio amžiaus žmonėms. Trumpai tariant, jei sportuoji, tai investuoji į savo sveikatą, o juk sveikata ir yra pats brangiausias žmogaus turtas.

Individualios priežiūros darbuotojas Žydrūnas Stelmokas



Spektaklis „Trys mergelės“ suvienijo bendruomenę ir pripildė širdis džiaugsmo



Vėjuotą vasaros popietę Marijampolės specialiųjų socialinės globos namų Beržyno padalinio salėje nuaidėjo juokas, plojimai ir širdį virpinančios emocijos – čia vyko Vilkaviškio pagyvenusių žmonių klubo „Rudenėlis“ dovanojamas spektaklis „Trys mergelės“. Šis renginys tapo ne tik meniniu pasirodymu, bet ir svarbia bendrystės švente, suvienijusia skirtingų įstaigų bendruomenes. Spektaklį stebėjo ne tik Beržyno padalinio paslaugų gavėjai ir darbuotojai, bet ir svečiai iš kitų Marijampolės socialinės globos namų padalinių – Rimšos, Žemaitės ir Nendrių grupinio gyvenimo namų. Žiūrovų veiduose

švietė šypsenos, o nuotaika buvo jauki ir pakylėta. „Trys mergelės“ – tai lengva, su humoru ir meile gyvenimui perteikta istorija apie brandžių moterų draugystę, išmintį ir kasdienybės džiaugsmus. Klubo „Rudenėlis“ aktorių pasirodymas nepaliko abejingų – profesionaliai suvaidinti personažai, gyvas žodis ir nuoširdumas užbūrė publiką. Ypatingai žavėjo natūralus bendravimas su žiūrovais, o pasibaigus spektakliui ilgai netilo aplodismentai ir padėkos žodžiai. Ši graži iniciatyva dar kartą parodė, kaip svarbu kurti ryšius tarp bendruomenių, dalintis kūryba ir dėmesiu. Dėkojame Vilkaviškio klubo „Rudenėlis“ nariams už širdžiai artimą pasirodymą ir dovanotą gerą nuotaiką visiems susirinkusiems. Tokie susitikimai ne tik praturtina kasdienybę, bet ir padeda kurti draugiškesnę, artimesnę aplinką visiems. Tikimės, kad ši graži draugystė tęsis ir toliau, o menas ir bendrystė dar ne kartą sujungs mus bendruose susitikimuose.

Socialinė darbuotoja Edita Pleskienė



Laikini pokyčiai – nauja patirtis ir išbandymai

Žemaitės grupinio gyvenimo namų gyventojai šį pavasarį susidūrė su rimtu iššūkiu: namuose prasidėjo ilgai lauktas ir labai reikalingas remontas. Tai reiškė, kad laikinai teks išsikelti į kitą vietą – MSSGN Beržyno padalinį, kur dauguma iš jų gyvena anksčiau, dar iki persikraustymo į grupinio gyvenimo namus.

Persikraustymui ruošiasi kelias savaites. Gyventojai dėliojo, rūšiavo, pakavo daiktus, o kartu – ir prisiminimus. Ne vienam buvo sunku atsiveikinti su savo erdve, savo rutina, savo „kampeliu“. Gyventojai



nerimavo, kas pasirūpins jų augintine katyte Tigre. Atsirado nerimas, nežinia, o kai kuriems net baimė, nenoras kraustyti. Darbuotojai labai padėjo šiuo laikotarpiu: aiškino situaciją, ramino, stiprino pasitikėjimą, kad viskas bus gerai ir kad jie tikrai sugrįš į savo namus – tik jau šviesesnius, jaukesnius, suremontuotus.

„*Bijojau kraustyti. Galvojau, kad negrįšiu į savo kambarį. Bet darbuotojos paaiškino, kad tai laikina. Tada apsiraminau*“, – prisiminė gyventoja Aistė.

Atvykus į MSSGN Beržyno padalinį, gyventojai buvo apgyvendinti bibliotekos patalpoje. Pirmas nerimas greitai užleido vietą džiugiems išgyvenimams – kai kurie susitiko senus pažįstamus, buvusius darbuotojus, draugus, su kuriais kažkada kartu gyveno. Darbuotojai padėjo įsikurti, pasirūpino jaukia kasdienybe. Jie ne tik suteikė reikalingą pagalbą, bet ir pakvietė gyventojus įsitraukti į bendrą bendruomenės gyvenimą: veiklas, užsiėmimus, renginius. Nors pradžia buvo nelengva, tačiau laikui bėgant gyvenimas įgavo savą ritmą. Atsirado veiklos, į kurias buvo malonu įsitraukti: rankdarbių užsiėmimai, pasivaikščiavimai, knygų skaitymas – juk gyvenome bibliotekoje – bendri pokalbiai ir šventės. Gyventojai jautė nuolatinę paramą – tiek iš darbuotojų, psychologės, slaugytojų, gyventojų, tiek vienas iš kito. Kai kuriems tai buvo net ir proga atgaivinti draugystes su senais pažįstamais ar buvusiais darbuotojais ar netgi užmegzti naujas draugystes.

„*Patiko, kad čia žmonės mane pažino. Sutikau buvusią savo socialinę darbuotoją, ji mane apkabino*“ – šypsojosi Algirdas.

„*Susiradau naują draugę*“ – pasigyrė Mantas.

„*Einam į užimtumą, piešiam, darom darbėlius*“ – pasakojo Povilas. „*Smagu, bet vis tiek norisi į savo namus ir kambarį, lovą*“, – pridūrė jis.

Tačiau laikui bėgant jau vis dažniau skambėjo klausimas: „Kada grįšime?“, „Kada baigsis remontas?“. Gyventojai kalbėdavosi apie savo kambarius, prisimindavo savo katytę, laukė žinių apie remonto pabaigą. Ir štai sulaukėme džiugios žinios, jog remontas baigtas ir galime grįžti į savo namus. Nesvarbu, kiek laiko praleidome kitur, tačiau ši patirtis patvirtino paprastą, bet svarbią tiesą: namai – tai saugumas, įprasta tvarka, savas kambarys, mylimiausi augintiniai. Kaip ir kiekvienam žmogui – niekur nėra geriau nei savo namuose. Visi labai džiaugiamės sugrįžę į atsinaujinusius savo namus.

„*Kaip čia šviesu. Koks gražus mano kambarys. Ir lova nauja*“ – džiaugėsi Daliukas.

„*Kaip smagu, kad sugrįžome gyventi į savo namą*“ – džiaugėsi ir Aistė.

Nuoširdžiai dėkojame MSSGN direktorei, administracijos ir Beržyno padalinio darbuotojams už jų rūpestį, pagalbą, šiltą priėmimą, kantrybę ir gebėjimą padėti mūsų gyventojams jaustis saugiai šiuo sudėtingu laikotarpiu. Ačiū, kad buvote šalia, kai to labiausiai reikėjo. Ir ačiū už gražius namus.

Socialinė darbuotoja Lolita Muraškauskienė



Tavo namai yra ten, kur pats turi teisę užrakinti duris.

Dar apie korupciją

Korupcija – tai viena iš opiausių socialinių ir etinių problemų, galinčių reikšmingai paveikti viešąsias paslaugas, ypač tokiose jautriose srityse kaip socialinė globa. Globos namų darbuotojų vaidmuo – itin atsakingas, nes jie rūpinasi pažeidžiamiausiais visuomenės nariais - asmenimis su negalia. Todėl ypatingai svarbus tampa jų antikorupecinis sąmoningumas ir ryžtinga pozicija prieš bet kokias korupcijos apraiškas.

STT elektroninė e-mokymų platforma - galimybė kiekvienam darbuotojui ar paslaugų gavėjui gilinti antikorupecines žinias.

Siekdama stiprinti visuomenės atsparumą korupcijai ir ugdyti viešojo sektoriaus darbuotojų sąmoningumą, Specialiųjų tyrimų tarnyba (STT) sukūrė modernią elektroninę mokymų platformą, prieinamą visiems norintiems gilinti žinias apie skaidrumą, etikos standartus ir korupcijos prevenciją.



Kas tai?

STT e-mokymų platforma – tai interaktyvi internetinė mokymosi sistema, kurioje kiekvienas viešojo sektoriaus darbuotojas gali:

- Mokyti savarankiškai, pasirinkdamas jam aktualias temas;
- Įgyti pagrindinių žinių apie korupcijos formas, interesų konfliktus, dovanų politiką, pranešėjų apsaugą;
- Dalyvauti testavime ir gauti sertifikatą apie kurso baigimą;
- Stebėti vaizdo paskaitas, naudotis praktiniais pavyzdžiais ir realiomis situacijų simuliacijomis.

Platformoje pateikiami moduliai apima įvairias sritis, pavyzdžiui:

- ✓ Kas yra korupcija? – pagrindinės sąvokos ir teisės aktai.
- ✓ Viešųjų ir privačių interesų derinimas.
- ✓ Dovanos ir vaišingumas: leidžiama ar draudžiama?
- ✓ Etika ir skaidrumas kasdieniame darbe.
- ✓ Kaip atpažinti korupcines rizikas įstaigoje?
- ✓ Pranešėjų apsauga ir jų vaidmuo.
- ✓ Skaidrumas viešuosiuose pirkimuose.



Kam tai skirta?

Ši platforma skirta visų lygių darbuotojams. Ypač vertinga ji yra globos namų darbuotojams, kurie savo veikloje turi nuolat priimti sprendimus, grindžiamus pagarba žmogaus teisėms, skaidrumu ir atsakomybe.

Privalumai:

- ❖ Lankstumas – darbuotojai gali mokytis jiems patogiu metu ir tempu.
- ❖ Nemokama prieiga – naudotis platforma gali visi viešojo sektoriaus darbuotojai.
- ❖ Interaktyvumas – testai, vaizdo paskaitos, realių situacijų analizė.
- ❖ Sertifikatai – baigus mokymų modulį, išduodamas elektroninis sertifikatas.

Platforma prieinama adresu:

👉 <https://emokymai.stt.lt/>

STT e-mokymų platforma – tai ne tik žinių šaltinis, bet ir įrankis, kuriantis sąmoningą, etišką ir atsakingą viešojo sektoriaus kultūrą.

Parengta pagal Lietuvos Respublikos specialiųjų tyrimų tarnybos e. mokymų platformos puslapį

<https://emokymai.stt.lt/>

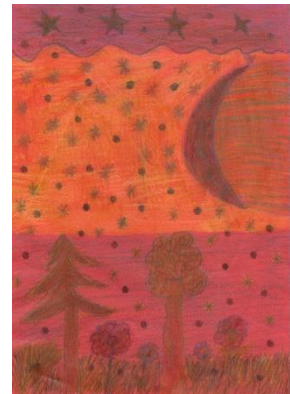
Parengė už korupcijos atsparios aplinkos kūrimą atsakingas asmuo Vaida Pautienienė

Kūrybos kampelis

Onos Valaitytės kūryba

Mielas tėveli,

Man nuo skruosto byra ašaros kaip krištolas skaidrus. Vaikščioju aš, tėve, klaidžiais takais ir vis regiu tavo mielą veidą. Susimilk, tėveli, išvesk mane iš tų pragariškų kančių ir padovanok man saulėtus namus. Ir nors saują aukso spindulių šviesių padovanok.



Psichologo patarimai

Laisvalaikio pomėgiai



Pomėgis (angl. *hobby* – 'hobis') – laisvalaikio užsiėmimas, mėgstamas žmogaus būdas praleisti savo laisvalaikį. Tai gali būti sportavimas, naminio gyvūnėlio priežiūra, įvairūs žaidimai, kolekcionavimas, kulinarija, mezgimas ir daugybė kitų rūšių užsiėmimų. Pomėgiai apie žmogų gali pasakyti daugiau, nei gali atrodyti. Jie – žmogaus asmenybės atspindžiai. Vienus labiau

traukia pasyvūs, ramūs, poilsiniai hobiai, tokie kaip gamta, žvejyba, piešimas, mezgimas, skaitymas, kitus – aktyvūs, sportiniai hobiai, tokie, kaip pasivaikščiojimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu, vandens procedūros. Kad ir kokie jie bebūtų, aktyvūs ar pasyvūs, visi jie – sveikos emocinės sveikatos šaltinis. Kai žmogus jaučia daug nerimo ar apimtas depresinės būsenos, tai įvairūs pomėgiai gali puikiai padėti su tuo susitvarkyti. Tam tikra veikla, pavyzdžiui, piešimas, vaikščiojimas, mezgimas, siuvinėjimas gali sumažinti nerimo jausmą. Praktiškai bet koks pomėgis labai prisideda prie geresnės emocinės žmogaus būklės. Fizinio aktyvumo hobiai pasitarnaus ne tik emocinei sveikatai stiprinti, bet ir ugdyti ištvermę. Tokie hobiai neišvengiamai gerina kraujotaką, o kartu su ja – gerėja mūsų nuotaika. Savais pomėgiais mes tarsi siekiame pritraukti kitus, turinčius tokius pat ar kitokius hobius ir tai jau žingsnis į naują pradžią. Hobiai labai naudingi tiems, kurie turi prastus socialinius įgūdžius. Tad pasirinkime erdvę, kurioje turėsime bendrus pomėgius ir galėsime išbandyti naujus. Kartais žmonės nenori imtis naujų pomėgių. Sako bijantys iššūkių, nerimaujantys dėl savo galimybių, o gal tiesiog nenori nieko keisti... Iš tiesų tai naujos erdvės mus gali pastiprinti, jose gali augti pasitikėjimas savimi.

Psichologė Vilija Ramanauskienė

Birželio mėnesį mus paliko

Marija Aldona Demeškytė

Regina Kristina Januškevičiūtė

Leontijus Lifanovas

Išėjo... iš kur negrižta niekas, palikę svajones, godas...

Laikraštį rengė socialinio darbo organizatorė Aušra Buzienė

Augalai, tel.: +370 647 10277

Tiražas 20 egz.

Straipsnių stilistika mažai taisyta