

MSSGN Beržyno padalinio laikraštis

LIKIMO DRAUGAS

2026 m. sausis - vasaris Nr. 299

Leidžiamas nuo 1995 m.

Pamąstymui...

Gyveno kartą meistras, kuris pasaulį matė kaip sulūžusį ir nuolat jį taisė. Jis manė, kad viskam aplink reikia remonto: žmonėms, darbams, net jam pačiam. Jis vis bandė viską sutaisyti ir niekada negalėjo būti ramus. Juk netobulumas buvo visur. Kartą jis sutiko išminčių ir pasiskundė:

- Kur bepažvelgiu – vien tik trūkumai...

Išminčius atsakė:

- Įtrūkimai ne visada skirti tam, kad juos užtaisytume. Kartais jie reikalingi tam, kad per juos įeitų šviesa.

Meistras sustingo. Pirmą kartą jis pamatė: saulė užpildo sienų plyšius, upė su savo vingiais dainuoja savo dainą, o žmonės yra gražūs būtent savo netobulume. Ir tada jis padėjo instrumentus. Nuo tos dienos jis išmoko ne tik taisyti, bet ir mylėti.

Yra du būdai žvelgti į pasaulį:

Kartais požiūris susiklosto taip, lyg viską aplinkui reikėtų taisyti ar tobulinti. Atrodo, kad visur yra nelygumų, įtrūkimų, iškraipymų ar klaidų. Ir kol jų neištaisai – nerandi ramybės, tarsi trūktų oro. Toks suvokimas išsekina. Jis laiko nuolatinėje įtampoje, nes netobulumas visada atsiras. Tuomet gyvenimas nustoja būti tėkme ir virsta begaliniu taisytinų dalykų sąrašu.

Tačiau yra ir kitas būdas matyti. Matyti, kad mes – ne sugedę mechanizmai, kuriuos reikia taisyti, o tiesiog kažkas gyva, su savo istorija, ritmu, pažeidžiamumu ir grožiu. Su savo prasme. Kad procesai aplink – ne visada chaosas, kurį reikia sutvarkyti, o kartais – gyvas ritmas, kuriuo galima pasitikėti, su kuriuo galima susiderinti, kuriame norisi dalyvauti tarsi šokyje. Tuomet tai ne griauņa, o priešingai - sukuria atramą.

Galbūt ne viską reikia taisyti. Kai kam pakanka dėmesio, kai kam – supratimo, kai kam – šilumos ar švelnumo, o kai kam – tiesiog leidimo būti. Tuomet tampa prieinama labai svarbi būseną – su manimi viskas gerai. Su pasauliu viskas gerai.

Grožis yra žiūrinčiojo akyse. Šviesa ir meilė – ten pat.

Iš facebook platybių

Kovo mėnesio renginiai

04 d. 10:00 val. – rytmetis „Pabundam“ (poilsio kampelyje)

05 d. 7:30 val. – Labas rytas, mielos moterys!

13:30 val. – Moters dienai skirta popietė „Tu man vis dar paslaptis...“ (salėje)

06 d. 11:00 val. – „Mums muzika kaip oras“ (poilsio kampelyje)

10 d. 13:30 val. – Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienai skirtas minėjimas „Mažoj krūtinėj plaka didelė širdis“ (salėje)

18 d. 11:00 val. – ligonių lankymas Raudonos nosies dienos proga „Šypsena – ji nieko nekainuoja“

20 d. 11:00 val. – „Mums muzika kaip oras“ (poilsio kampelyje)

19 d. 13:00 val. – popietė, skirta Tarptautinei poezijos dienai „Pikelkime žodžius gyventi“ (salėje)

25 d. 10:00 val. – rytmetis „Pabundam“ (poilsio kampelyje)

26 d. 13:00 val. – edukacija „Su verba Velykų link“ (poilsio kampelyje)

30 d. 13:30 val. edukacija „Tas kiaušinio margumėlis“ (poilsio kampelyje)

Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė

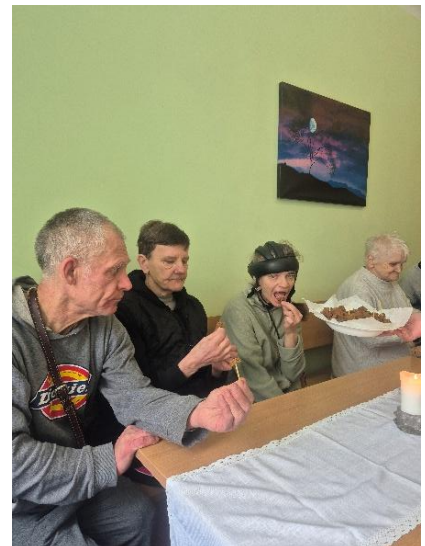
Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama

Mūsų gyvenimo kronikos

Šv. Agotos dienos minėjimas

Vasario 5-ąją kartu su paslaugų gavėjais paminėjome Šv. Agotos dieną. Ši diena Lietuvoje siejama su duona, namų jaukumu ir bendryste, todėl veiklos buvo orientuotos į tradicijas ir bendravimą. Užsiėmimo metu paslaugų gavėjai susipažino su Šv. Agotos dienos reikšme, kalbėjome apie senus papročius, duonos svarbą kasdieniame gyvenime. Visi aktyviai dalijosi savo patirtimis ir prisiminimais. Taip pat vyko praktinė veikla – ragavome duoną, aptarėme jos rūšis, kvapą ir skonį. Ši veikla skatino pojūčius, dėmesingumą ir bendravimą tarpusavyje. Paslaugų gavėjai buvo geros nuotaikos, noriai įsitraukė į veiklas. Šv. Agotos dienos minėjimas suteikė paslaugų gavėjams teigiamų emocijų, stiprino bendruomeniškumo jausmą bei prisidėjo prie socialinių įgūdžių ugdymo.

Socialinės darbuotojos Agnė Čerkauskienė ir Edita Pleskienė



Šventos Agotos duonelė



Lietuvoje vasario penktą dieną švenčiama Šv. Agotos diena. Šventė siejama su senąja lietuvių ugnies deive Gabija. Šią dieną buvo kepama duona ir šventinama bažnyčioje. Tikėta, kad pašventinta duona gelbsti kilus gaisrui, saugo nuo ligų, nuo blogos akies, padeda gydyti akių ligas, žaizdas.

Šios gražios tradicijos laikomės ir mes. Kaip galime pamiršti kasdienės duonos atsiradimą? Drauge su penktos grupės paslaugų gavėjais visą popietę praleidome savo virtuvėlėje. Vieni pjaustė duoną, kiti lupė česnaką, tada vis pasikeisdami duoną kepė

keptuvėje. Dar šiltą duonutę barstė druska, trynė česnaku, nes kokia gi duona be česnako? Juk česnakas - ir maistas, ir vaistas. Dirbdami ne vienas prisiminė, kaip namuose mama keptavo duoną ir jos kvapas pasklisdavo po visus namus.

Individualios priežiūros darbuotoja Oksana Bušauskienė



Gėlės Lietuvai



Sausio 13 - oji yra svarbi diena Lietuvoje, žyminti 1991 metų įvykius, kai Lietuvos žmonės kovojo už nepriklausomybę nuo Sovietų Sąjungos. Šiais metais minėjome 35 metų sukaktį. Sausio 13-oji buvo minima ir atokiausiuose Lietuvos kampeliuose. O koks gi minėjimas gali būti be lietuviškos atributikos? Pasitarę su paslaugų gavėjais ir suvieniję jėgas pradėjome ruoštis iš anksto.



Nusprendėme pasigaminti gėles, kurias anksčiau jau buvome darę. Atrodė, viskas paprasta, tačiau per ilgą laiką pamiršome gaminimo techniką. Į pagalbą reikėjo kviesti socialinę darbuotoją Oną Šernienę. Ji parodė ir iš naujo priminė, kaip reikia padaryti gėles. Iš karto pastebėjo, kuriems paslaugų gavėjams kas geriausiai sekasi. Darbus pasirinkom kiekvienas pagal savo norą ir gebėjimą. Valdai gerai sekėsi gaminti gėlių kotelius. Alvydas, Artūras gamino, suko, lipino gėlių žiedus. Kiti lipino lapelius, buvo ir stebinčių. Daromų gėlių spalvos atspindėjo Lietuvos trispalvės spalvas. Su šia atributika ėjome į minėjimą, skirtą Sausio 13-tai dienai „Tylūs didvyriai“. Gerai išmokę daryti gėlių žiedus ir toliau juos gaminame. Kiekvienas žinome, ką ir kaip turime daryti. Su savo darytomis gėlėmis prisidėsime prie Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomeninės biuro organizuojamos akcijos „Padovanok man šypsena“. Akcijos tikslas - skleisti geras emocijas ir dalintis gerumu.



Individualios priežiūros darbuotoja Marcelina Murauskienė

Vasario 16 diena – šventa data lietuvių širdyje

Nors už lango – šaltis ir žiema, tai nesutrukėdė mums paminėti šią svarbią datą Lietuvai! Šiltai apsirengėme ir kibome į darbus. Geltona, žalia ir raudona širdelės simbolizuoja Lietuvos trispalvę ir meilę Tėvynei.

9 grupės individualios priežiūros darbuotojai Lina S. ir Marius A. kartu su paslaugų gavėjais sveikina visus su Lietuvos valstybės atkūrimo diena.



Šv. Valentino belaukiant



Šv. Valentino dienai 1 grupės paslaugų gavėjos pasiruošė kūrybiškai ir su šypsena. Vasario 13 dieną moterys sveikino 3 grupės vyrus, jiems dovanojo savo gamintas ir dekoruotas širdeles, po mažą staigmenėlę bei šiltus ir nuoširdžius žodžius. Šią dieną sveikinome ne vien tik 3 grupės, bet ir kitus



sutiktus vyrus. Linkėjome jiems daug meilės, šilumos, supratimo ir tarpusavio pagarbos. Norėjome priminti, kad meilė – tai ne tik gražūs žodžiai ar dovanos, bet ir kasdieninis dėmesys, pagalba, palaikymas bei nuoširdi šypsena.

Todėl linkime – šypsokimės dažniau, sakykime gražius žodžius ir nepamirškime paklausti: „Kaip tau šiandien sekėsi?“.

Socialinė darbuotoja Rosana Vasiliauskaitė



Cepelinų diena

5-oje grupėje paminėta cepelinų diena pradžiugino paslaugų gavėjus ir suteikė daug šiltų emocijų. Nuo pat ryto čia tvyrojo namus primenantis cepelinų kvapas, kvietęs burtis ir dalintis gera nuotaika. Darbuotojų Jūratės Baziliauskės ir Audronės Kudžmienės suburti paslaugų gavėjai smagiai gamino cepelinus. Jų dėka visi su dideliu rūpesčiu ir meile prisidėjo prie jaukios šventės kūrimo. Paslaugų gavėjai džiaugėsi ne tik gardžiais cepelinais, bet ir bendryste – tokios iniciatyvos praskaidrina kasdienybę ir suartina bendruomenę.

Individualios priežiūros darbuotoja Jūratė Baziliauskė



Dėlionių popietė

Beržyno padalinyje tvyrojo jauki ir šilta nuotaika – čia vyko bendrystės popietė, subūrusi paslaugų gavėjus prasmingam laiko praleidimui. Susirinkusieji į popietę dėliojo dėliones. Tokia veikla ne tik lavina atmintį bei dėmesio koncentraciją, bet ir skatina bendradarbiavimą.

Tokios popietės yra svarbi bendruomenės gyvenimo dalis. Svarbiausia – būti kartu, išgirsti vieniems kitus ir pasidžiaugti mažais dalykais. Net ir paprasta dėlionė gali tapti puikia proga stiprinti tarpusavio ryšius bei kurti prasmingas akimirkas.

Beržyno padalinio gyventojai dėliaugėsi galimybe pabūti bendrystėje, o popietė dar kartą įrodė, kad šilti pokalbiai ir nuoširdus dėmesys vienas kitam kuria tikrąją bendruomenės stiprybę.

Individualios priežiūros darbuotoja Alma Gudaitienė



Vaistažolės - tai gamtos dovana žmonėms

Vaistažolės jau nuo seno naudojamos žmogaus sveikatai stiprinti, savijautai gerinti. Dirbant su paslaugų gavėjais pažintis su vaistažolėmis gali tapti prasminga, raminančia ir įtraukiančia veikla. Arbatos ruošimas, žolelių uostymas ir pokalbiai apie jų naudą skatina bendradarbiavimą, dėmesingumą ir savarankiškumą, didina paslaugų gavėjų pasitikėjimą savimi.

Individualios priežiūros darbuotoja Kristina Baranauskaitė



Gerumo niekada nebūna per daug



Minint Tarptautinę ligonio dieną prisidėjome prie gražios iniciatyvos „Gerumo niekada nebūna per daug“. Šia proga kartu su paslaugų gavėjais gaminome gėles – kaip simbolį dėmesio, rūpesčio ir nuoširdžios šilumos. Kūrybinė veikla suteikė galimybę sustoti, pabūti kartu ir parodyti, kad net ir maži geri darbai gali suteikti daug

džiaugsmo. Į kūrybinį procesą paslaugų gavėjai buvo įtraukti pagal savo galimybes. Bendraudami, kurdami, besidalindami gera nuotaika dalyvavo veikloje. Net ir nedideli, paprasti veiksmai suteikė daug teigiamų emocijų, skatino bendrystę bei tarpusavio ryšį. Dalyvavimas akcijoje paslaugų gavėjams suteikė džiaugsmo, leido pasijusti reikalingais ir svarbiais, taip pat ugdė empatiją, atjautą bei socialinį jautrumą. Dalyvavimas šioje gražioje iniciatyvoje tapo prasmingu bendruomeniškumo ir žmogiškumo pavyzdžiu, palikusiu šiltus įspūdžius tiek paslaugų gavėjams, tiek darbuotojams.

Socialinė darbuotoja Vilma Mikuckienė ir individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė



Piešimas su vandeniu

Piešimas su vandeniu - tai veikla, kuri labai nustebino paslaugų gavėjus. Ant tam skirto lapelio nupiešus paveiksluką, su kitu tušinuku sušlapinus piešinį, jis išsipučia ir po kiek laiko sukietėja. Taip paslaugų gavėjai pasidarė savo mini piešinuką atminimui.

Individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė



Elvyrai 66-eri

Šilčiausi ir gražiausi sveikinimai skriejo paslaugų gavėjai Elvyrai Šinkūnaitei. Vasario 18 dieną jai suėjo 66 metai. Ji gyvena globos namuose jau 47 metai ir yra viena iš ilgamečių grupės gyventojų.

Elvyra – šilta, jautri moteris. Ji ne iš tų žmonių, kurie mėgsta žmonių susibūrimus, tačiau paminėti savo gimtadienį sukviētė visas I grupės moteris. Gimtadienio šventės metu netrūko geros nuotaikos, dainų, prasmingų ir nuoširdžių palinkėjimų. Smagu buvo stebėti Elvyros nuostabą ir džiaugsmą, kai buvo uždegta fontano žvakutė ant torto. Šventės metu Elvyra mielai bendravo su kitomis moterimis ir dalinosi šventine nuotaika.

Dar kartą sveikiname Elvyrą gimtadienio proga ir linkime jai sveikatos, būti drąsesnei ir daug šviesių džiaugsmingų dienų.

Socialinė darbuotoja Rosana Vasiliauskaitė



Šiluma, kuri jungia – tarsi duona ant bendro stalo



Socialinis darbas – tai kur kas daugiau nei pareigų vykdymas ar dokumentų pildymas. Tai gyvas, kasdienis santykis su žmogumi, jautrumas jo išgyvenimams, kantrybė ir tikėjimas net tada, kai pačiam žmogui savimi tikėti tampa sunku. Tai profesija, kurioje svarbiausiu įrankiu tampa ne tik žinios ar metodikos, bet ir žmogiškumas. O žmogiškumas stipriausias tuomet, kai jis dalijamas. Šiandien socialinio darbo srityje ypač svarbus bendradarbiavimas, nuolatinis mokymasis ir dalijimasis gerąja praktika. Kiekviena situacija, kiekviena šeima ar

asmuo, kuriam teikiama pagalba, atsineša savitą istoriją ir iššūkius. Todėl specialistų tarpusavio ryšys, galimybė pasitarti, išgirsti kitą požiūrį ar pasidalyti patirtimi tampa neatsiejama kokybiško darbo dalimi. Siekdami stiprinti profesinius ryšius bei geriau susipažinti su skirtingų padalinių veikla, vasario 11 dieną susirinkome bendruomenės namuose „Virbalio vartai“. Mus subūrė bendri tikslai, tie patys uždaviniai ir kasdieniai iššūkiai, su kuriais susiduriame gerindami paslaugų teikimą. Tačiau dar svarbiau – mus subūrė noras būti komanda, kuri ne tik dirba kartu, bet ir palaiko vieni kitus. Susitikimo metu neapsiribojome formalumais. Skyrėme laiko atviram pokalbiui, diskusijoms apie aktualijas, dalijimuisi gerąja patirtimi ir profesinėmis įžvalgomis. Aptarėme situacijas, kurios reikalauja ypatingo jautrumo, ieškojome sprendimų, kalbėjome apie tai, kas pavyksta, ir apie tai, kur dar galime tobulėti. Tokie susitikimai leidžia geriau pažinti vieni kitus ne tik kaip specialistus, bet ir kaip žmones – su savo stiprybėmis, abejonėmis ir siekais. Simboliška, kad kolektyvą palyginome su duona. Duona – paprastas, kasdienis, tačiau nepaprastai prasmingas simbolis. Ji kepama iš skirtingų ingredientų: miltų, vandens, mielių, druskos. Atskirai jie – tik dalys, neturinčios ypatingos reikšmės. Tačiau tinkamai sumaišyti, sujungti kantrybe ir šiluma, jie virsta kvapniu kepalu, kuris suburia žmones prie bendro stalo. Taip ir kolektyvas – skirtingi žmonės su skirtingomis patirtimis, charakteriais, požiūriais ir darbo stiliais. Vieni stiprūs organizuodami, kiti – empatiškai bendraudami, tretieji – analizuodami sudėtingas situacijas. Kiekvienas atskirai esame unikalūs, tačiau tik susibūrę bendram tikslui galime sukurti vertę, kurios vienas žmogus nesukurtų.

Komandoje gimsta idėjos, sprendimai, drąsa imtis pokyčių. Duonos kelias – nuo grūdo iki kepalo – reikalauja laiko, atsakomybės ir nuoseklaus darbo. Taip ir socialiniame darbe: rezultatai neatsiranda per vieną dieną. Kartais reikia ilgo ir kantraus proceso, kad žmogus vėl patikėtų savimi, kad šeima sustiprėtų, kad būtų atkurti nutrūkę ryšiai. Kiekvieno specialisto indėlis, patirtys ir net patirti iššūkiai susijungia į bendrą tikslą – kokybišką, jautrią ir prasmingą pagalbą žmogui. Susitikimas tapo svarbiu žingsniu stiprinant tarpusavio ryšius ir skatinant atvirą komunikaciją. Atvirumas leidžia ne tik pasidalyti sėkmės istorijomis, bet ir kalbėti apie sunkumus, ieškoti pagalbos, mokytis vieniems iš kitų. Tokia kultūra organizacijoje kuria pasitikėjimą ir saugumo jausmą, kuris tiesiogiai atsispindi ir teikiamų paslaugų kokybėje. Tikime, kad bendrystė – tai vertybė, kurią reikia nuolat puoselėti. Kaip duona reikalauja rūpesčio ir dėmesio, taip ir kolektyvas stiprėja per bendrą darbą, pagarbą ir palaikymą. Tegul ši bendrystė ir toliau brandina mus kaip atsakingą, atvirą ir pasirengusį kurti prasmingus pokyčius kolektyvą – tokį, kuris šiluma ir rūpesčiu dalijasi su tais, kuriems to labiausiai reikia.

Socialiniai darbuotojai Rita Zakarauskienė ir Kęstutis Alkimavičius



Kūrybos kampelis

Onos Valaitytės kūryba



Žiema!

Krinta pamažu baltos snaigės. Visur balta balta. Kaip smagu lauke padūkti su sniego gniūžtėmis rankose. Nesvarbu, kad šalta, juk jau tuoj ji išeis iš mūsų... Palinkėkim jai viso gero.

Laikrodžio dūžis

Slenka mano dienos lyg sraunus upelis. Pakelėj vien kryžiai. Sėsiu aš ant žirgelio ir išjosiu ginti nuo priešų savo gimtosios šalėlės, kad ir žūsiu, gimta žemelė priglaus mane. O ant mano kapo mergužėlė dovanos man puokštę jurginų ir uždegs žvakutę. Toks jau mano Dievulio duotas likimas. Jis ir prikels mane teismo dieną.

Kareivėliai

Jau sulutė tyliai leidžiasi ir vakaro šešėliai tamsūs. Saulė motinėle leidžias tyliai, nori visą žemę užmigdyti. Bet staiga prabudo mūs garbusis Perkūnas, kaip karalius mūsų pralėkė per dangų. O staiga, pramerkę savąsias akis, prabudome iš miegų. Ačiū tau, saulute motinėle, kad daug kam dovanojai gyvenimą, o kiti liko kapuose. Lai dega jiems geltonos žvakutės.

Psichologo patarimai

Judėjimas – tai gyvenimas



Judėjimas – natūralus įgimtas procesas, kurio metu stiprinama sveikata, patiriamas fizinis ir dvasinis poilsis.

Specialistai teigia, kad aktyviai leidžiamas laisvalaikis pagerina ne tik fizinę sveikatą, bet ir emocinę būseną. Tam, kad kasdien judėtume pakankamai, užtenka bent pusvalandį skirti pasivaikščiojimui gryname ore. Mėgėjams pasėdėti ar dirbantiems sėdimą darbą judėjimo poreikis didėja – per dieną reikia nueiti mažiausiai 10 tūkstančių žingsnių, tačiau realybėje

ją įgyvendinti pasiseka ne kiekvienam. Nepriklausomai nuo amžiaus, judėti turėtų visi. Sveikatą stiprinančiu fiziniu aktyvumu yra laikoma bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojaus ar žalos. Moksliniais tyrimais yra įrodyta, jog sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas neleidžia atsirasti antsvoriui ir nutukimui bei stabdo jų progresavimą, gerina bendrą kaulų ir raumenų sistemos būklę, pagerina protinę veiklą ir psichinę žmogaus sveikatą, mažina depresiją, nerimą ir nervinę įtampą, stabdo žalingų įpročių plitimą.

Kad fizinį aktyvumą būtų vertinti kaip stiprinantį sveikatą, svarbu, kad fizinis krūvis būtų ne retesnis kaip 3 kartai per savaitę, fizinis krūvis vieno užsiėmimo metu truktų ne mažiau kaip 20-30 minučių ir šio krūvio metu 40-50 proc. padidėtų širdies susitraukimų dažnis, kvėpavimas bei prakaitavimas, taip pat svarbu, kad būtų tinkamai, t. y. pagal asmens galimybes, sveikatos būklę, pasirinkta fizinio krūvio rūšis (važiavimas dviračiu, pasivaikščiojimas, mankštos ir t.t.) bei daromos poilsio pertraukėlės. Aktyvus gyvenimo būdas taip pat mažina riziką susirgti diabetu, o sergant juo – mažina cukraus kiekį kraujyje. Sportas taip pat naudingas ir mūsų psichinei sveikatai. Jis gerina miego kokybę, emocinę būklę, mažina depresiją, nerimą ir nervinę įtampą. Fizinis aktyvumas turi teigiamą įtaką net ir sveikų žmonių savijautai, nes jis pagerina protinę veiklą, didina energingumą ir stiprina imuninę sistemą.

Psichologė Vilija Ramanauskienė

Sausio - vasario mėnesiais mus paliko

Dalia Garbauskienė

Izabelė Arminaitė

Eugenija Levickienė

Zita Osteikienė

Vaclovas Stanislovas Lesauskas

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