

*MSSGN Beržyno padalinio laikraštis*

# **LIKIMO DRAUGAS**

*2025 m. sausis Nr. 287*

*Leidžiamas nuo 1995 m.*

## *Pamąstymui...*

Dvi mažos voveraitės, Lili ir Riko, šokinėjo po šakas, žaisdamos gaudynes. Ruduo jau visiškai įsiviešpatavo, lapai čežėjo po jų letenėlėmis, o vėjas nešiojo auksinius jų garbanėles aukštyn.

- Lili, pažiūrėk! - staiga pakuždėjo Riko, sulaukęs kvapą.

Jis parodė į senos ąžuolo drevę, kur gulėjo riešutų atsargos. Svetimi turtai. kažkas iš miško gyventojų kruopščiai juos rinko, kad ištvirtų ilgą žiemą.

- Mes tokie laimingi! - džiaugsmingai sušuko Riko. - Galime paimti truputį!

- Bet juk tai ne mūsų riešutai... - nedrąsiai atsakė Lili, bet jos draugas jau kopė kamieniu.

- Nebūk naivi! Miške niekas nepastebi, kas ką ima. Jie net nesužinos, kad kažko trūksta, - juokdamasis kalbėjo Riko, traukdamas vieną iš riešutų ir mesdamas jį žemyn. - Paimk, griebk!

Lili nedrąsiai priėjo, pažiūrėjo į riešutą, tada vėl į drevę.

- Riko, o jei tai kokios senos voverės atsargos, kuri nebegali rinkti maisto? O jei ji neturi jėgų surasti naujų riešutų?

Riko sustingo. Jis nepagalvojo apie tai.

- Bet juk niekas nesužinos... - tyliai tarė jis.

- kažkas vis tiek sužinos, - Lili padėjo letenėlę prie širdies. - Aš.

Riko žvilgtelėjo į ją ir staiga viską suprato. Net jei niekas nesužinos, ji žinos. Lili atsargiai pakėlė riešutą ir grąžino jį į drevę.

- Negaliu pasiimti to, kas man nepriklauso. Tai neteisinga.

Riko atsiduso, o tada, truputį susigėdęs, taip pat grąžino riešutą atgal.

- Tu teisi, Lili. Geriau ieškosime savo riešutų.

Jie nubėgo toliau po šakas, jausdami lengvumą širdyse. Nes tikroji sąžiningumas - tai ne tik poelgiai, kuriuos mato kiti, bet ir tie, kuriuos mato tavo paties sąžinė.

*Dažnai žmonės galvoja, kad jei niekas nemato jų poelgių, tai jie neturi prasmės. Tačiau iš tiesų mūsų pagrindinis teisėjas esame mes patys. Sąžinė yra balsas viduje, kurio neįmanoma apgauti. Ji nereikalauja pagyry, nesitiki pripažinimo, tačiau primena apie save tyloje, kai niekas nežiūri. Galima padaryti neteisingą pasirinkimą, tikintis, kad niekas nesužinos. Tačiau ramybė širdyje ateina tik tada, kai gyvename sąžiningai — prieš save, prieš pasaulį ir prieš savo sąžinę.*

*Iš interneto platybių*

## Vasario mėnesio renginiai

- 06 d. 14:00 val. - Šokių grupės „Rudenėlis“ pasirodymas (salėje)  
07 d. 11:00 val. - Šv. Mišių aukojimas (koplytėlėje)  
14 d. 13:30 val. - Vasario 16 dienai skirtas renginys „Mūsų Lietuva“ (prie laužavietės)  
17 d. 13:30 val. - Viktorina „Mano Valentinas“, skirta Valentino dienai paminėti (salėje)  
19 d. 13:30 val. - Animacinio filmo „Dama ir valkata“ peržiūra (poilsio kampelyje)  
26 d. 14:00 val. - Edukacinė popietė „Kūrybinės dirbtuvės“ (poilsio kampelyje)  
27 d. 14:00 val. - Muzikinė viktorina „Muzikinė dėlionė“ (salėje)

Mėnesio eigoje - gyventojų piešinių paroda

*Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė*

Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama.

## Mūsų gyvenimo kronikos

### Naujos tarybos darbai

Sausio 9 dieną įvyko pirmasis šiais – 2025-ais metais Tarybos susirinkimas. Šio susirinkimo metu buvo aptarta kiekvieno Tarybos nario veikla bei užimtumas. Buvo išrinktas Tarybos pirmininkas ir sekretorius. Pirmininku vienbalsiai išsirinkome Kamilę Margelytę, o sekretoriauti patikėjome Gabrielei Norkaitytei. Buvo aptartas metinis veiklos planas ir metiniai renginiai. Įsipareigojome sveikinti jubilatus, aktyviai organizuoti masinius renginius, dalyvauti aplinkos tvarkyme. Naujai atvykusius paslaugų gavėjus supažindinti su globos namų tvarka bei taisyklėmis. Įsipareigojome svarstyti sudėtingus atvejus dėl tvarkos pažeidimų (jei tokių pasitaikys). Kiekvieną ketvirtį numatėme suorganizuoti po masinį renginį visiems paslaugų gavėjams. Belieka visiems mums palinkėti sėkmės darbuose.

*Tarybos pirmininkė Kamilė Margelytė*

### Laisvės gynėjų dienos paminėjimas

Vilniuje  
Prie telebokšto  
Žuvusiųjų  
Šventas,  
Šventas kraujas  
Virpa, dega.  
Tai visų mūsų  
Skausmas –  
Skausmas tavo  
Skausmas mano.

*Konstantinas Nedzveckas*

Jau 34 -ąjį kartą pagerbiamas Sausio 13 -sios aukų atminimas, 1991 m. vieningai gynusių laisvę ir išsaugojusių šalies nepriklausomybę. 2 grupės bendruomenė nutarėme Laisvės ir gynėjų dieną paminėti žiūrėdami seime vykstantį iškilmingą minėjimą, kuris prasidėjo 10 valandą. Grupės gyventojai geranoriškai susirinko į svetainę, užsidedė žvakę. Minėjimas prasidėjo giedant tautišką giesmę, tai ir mes drauge sugiedojome atsistoję. Visi susirinkę, atidžiai ir susimąstę žiūrėjome Romualdo Požerskio nufotografuotas nuotraukas. Jose buvo

įamžintos Laisvės gynėjų akimirkos. Savo prisiminimais pasidalino seimo vicepirmininkas Juozas Olekas. Jis tuo metu dirbo gydytoju ir su savo kolegomis pagelbėjo sužeistiems gynėjams. Grupės gyventojai ramiai klausėsi kalbų ir kiekvieną palydėdavo plojimu.

*Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė*



## *Sustok, akimirka žavinga!*



Globos namuose surengta ypatinga nuotraukų paroda „Sustok, akimirka žavinga“, subūrusi tiek gyventojus, tiek darbuotojus. Šioje parodoje eksponuojamos nuotraukos, atspindinčios įvairias globos namų bendruomenės gyvenimo akimirkas, prisiminimus ir emocijas, kurios yra svarbios čia gyvenantiems ir dirbantiems žmonėms. Šios nuotraukos byloja ne tik apie akimirkas, bet ir apie žmonių orumą, apie tai, kaip svarbu kiekvienam būti išgirstam, pamatytam ir suprastam. Tokios iniciatyvos kaip ši – ne tik meno, bet ir socialinės atsakomybės dalis, skatinanti visuomenę labiau įsitraukti į socialinę integraciją, mažinti atskirtį bei ugdyti jautrumą

kiekvieno žmogaus unikalumui. Paroda „Sustok, akimirka žavinga“ yra daugiau nei tik meno kūrinų rinkinys – tai jausmų, patirčių ir bendrystės atspindys, leidžiantis geriau pažinti tuos, kurie dažnai lieka visuomenės paraštėse.

*Socialinės darbuotojos Ona ir Vaida*



## *Tvarumas ir mes*



Šiandien tvarumo tema yra vienas iš pagrindinių klausimų, kuriuos turime spręsti ne tik namuose, bet ir visuomenėje. Globos namai, kaip socialinės institucijos, taip pat turi svarbų vaidmenį, skatinant tvarų gyvenimo būdą ir atsakingą požiūrį į aplinką. Vienas iš paprasčiausių, tačiau labai efektyvių būdų prisidėti prie aplinkos išsaugojimo – tai atliekų rūšiavimas. Globos namuose gyvena daugybė žmonių, todėl kasdien susidaro nemažai įvairių atliekų. Tinkamas jų rūšiavimas ir perdirbimas ne tik sumažina atliekų kiekį, bet ir prisideda prie gamtos išsaugojimo. Tvarumo skatinimas tarp gyventojų tampa gražiu pavyzdžiu mums visiems. Gyventojai gali dalyvauti edukacinėse veiklose, popietėse, diskusijose, kurios padeda jiems suprasti, kodėl rūšiavimas yra svarbus ir kaip tai prisideda prie tvaresnio gyvenimo būdo. Rūšiavimo procesas ne tik padeda sumažinti aplinkos taršą, bet ir skatina bendruomeniškumą. Tvarumo siekimas yra ilgas ir nuolatinis procesas, tačiau net ir maži žingsniai, kaip teisingas atliekų rūšiavimas, gali turėti didelę įtaką mūsų aplinkai. 5 grupėje vyko jau ne pirma popietė, kurios metu vėl diskutavome apie galimybes prisidėti prie tvarumo, gamtos išteklių išsaugojimo.

*Socialinis darbuotojas Kęstutis Alkimavičius*

## *Patyčios – kas tai?*

2024 m. išklausius daug įvairių seminarų, įtraukiau 7 grupės paslaugų gavėjas bei darbuotojas į pokalbį „PATYČIOS. Kas tai yra?“. Pokalbio metu aptarėme, kaip galime jų išvengti. Kalbėjomės apie tinkamą elgesį, apie tai, kad negalima vartoti ir sakyti pikty, kandžių žodžių vieni kitiems. Mūsų netinkamai parinkti, pikty, pakeltu tonu pasakyti komentarai skaudina kolegas ir paslaugų gavėjus. Ypatingai paslaugų gavėjus, nes jie daug jautresni nei mums gali pasirodyti. Vietoj to, reikėtų sakyti vieni kitiems kuo daugiau šiltų, gražių žodžių, komplimentų ir kuo daugiau šypsotis vieni kitiems.

*Individualios priežiūros darbuotoja Vaida Venslauskienė*



## *Mes - kaimynai, likimo draugai*

Gyvenu globos namuose, Didvyžiuose nuo 2001 metų gegužės. Daug draugių ir draugų iškeliavo Anapilin... Daug palaidota Didvyžių kapuose. Daug našlaičių nuo vaikystės. Daug atstumtų... Bet mes turime vieni kitus šalimais, kaimynuosna. Stenkimės būti draugiški ir atidūs vieni kitiems. Gerbkime, nesmerkime, padėkime kuo galima, nesipykime, nekerštaukime, atleiskime, nesimuškime, valdykimės nuo pikty, beprasmiškų, negerų žodžių. Mes globos namuose priglauti gerų žmonių, žymiai stipresnių, kurie mus mato iš šalies ir tiesiogiai mumis rūpinasi, globoja, padeda mums, saugoja. Būkime paklusnūs, dėkingi, atidūs, susivaldantys, sąžiningi. Mūsų globos namai kaime – tai džiaugsmas... Mus supa graži gamta. Daug medžių, augalų, gyvūnėlių, paukščių. Net žiemos metu įvertinkime gamtos grožį, aplinką, ją saugokime. Tai sniegas, tai lietus, tai šlapdriba, tai slidu, - atsargiai vaikščiokime. O dar labiau svarbu tai, kad mes kaimynai, likimo draugai.

*Alutė Bogaček*

## *Koncertinė išvyka į Smalininkus*



2025 m. sausio 23 dieną Marijampolės specialiųjų socialinės globos namų saviveiklos kolektyvas „Vilties spindulys“ vyko koncertuoti į Smalininkų senjorų globos namus. Savo koncertinę programą „Širdies melodija“ dovanojome šių jaukių globos namų gyventojams ir darbuotojams. Sulaukėme daug aplođismentų, o pasibaigus koncertui prašymo – dar norime akordeono muzikos ir dainos. Prašymą išgirdome ir išpildėme. Skambant akordeono muzikai sudainavome su visais esančiais salėje bendrą, gražią dainą. Nuoširdžiai dėkojame Smalininkų senjorų globos namų administracijai už kvietimą koncertuoti, aplođismentus, šiltą priėmimą ir mielus suvenyrus.

*Užimtumo specialistė Vida Valentienė*



## *Tarp mūsų, mergaičių*



Šių metų sausio 22 dieną antroje grupėje vyko popietė „Tarp mūsų, mergaičių“. Svetainėje susirinko didesnė pusė grupės moterų. Pokalbis prasidėjo apie einamus ir mūsų bendravimo reikalus. Pokalbio pradžia buvo vangi. Moterys skundėsi, kad svetainėje labai šalta, o Kristina bėdavojo, kad „traukia ant miego“. Nuotaika ėmė gerėti, kai Laimutė suskėlė anekdotą apie ežiuką. Nemažai anekdotų papasakojo socialinė darbuotoja Sonata. Keletą paskaičiau pati (nekokia pasakorė). Smagiai pasijuokėm. Ramutė sakė, kad kai gyvena pas seserį - mokėjo kelis anekdotus, o dabar jau užmiršus. Jonas paantrino, kad anksčiau, kai buvo jaunesnis taip pat mokėjo pasakoti. Dabar jau neprisimena. Moterys atsiminė, kad

buvusi mūsų gyventoja Lina Petraitytė mokėjo labai daug ir gražiai pasakoti anekdotus. Gerai pasijuokę, perėjome prie mėslių minimo. Už teisingą atsakymą - prizas. Gavom po didelį, saldų kukurūzą. Turnyras vyko gana aktyviai. Kaip sakė Romualda - labai noriu kukurūzo. Tų mėslių prigalvojom tiek, kad pusę maišo kukurūzų sukirtom. Mūsų popietė labai smagi buvo. Taip apibendrino moterys 😊.

*Individualios priežiūros darbuotoja Sandra Bulotienė*



## *Per kvėpavimą į atsipalaidavimą...*



Atsipalaidavimo terapija - tai paprasta, tačiau galinga priemonė, padedanti kovoti su kasdieniu stresu ir gerinanti gyvenimo kokybę bei trukmę. Mokslininkai įrodė, jog atsipalaidavimo terapija gerina miegą, mažina kraujospūdį, sumažina stresą, mažina raumenų įtampą, stiprina imunitetą bei psichologinę pusiausvyrą. Sausio 29 dieną Vilkaviškio

visuomenės sveikatos biuro specialistė mūsų gyventojus nustebino malonių vizitu. Gyventojai buvo supažindinti su atsipalaidavimo terapija, jos nauda organizmui bei priemonėmis, kurios bus naudojamos. Šio užsiėmimo metu gyventojai mokėsi taisyklingai atlikti įvairius kvėpavimo pratimus, lavino vaizduotę, mokėsi pereiti į ramybę, kuri yra reikalinga pasinerti į meditacijos būseną bei galutinai ir visiškai atpalaiduoti kūną ir protą. Gyventojai buvo labai susidomėję, jiems tai buvo nauja informacija ir nauji būdai, kaip atrasti ramybę, išvalyti neigiamas mintis ir atsipalaiduoti. Daugeliui terapijos dalyvių užsiėmimas buvo itin naudingas ir reikalingas, kiti liko nustebę, kaip paprasta meditacija gali pagerinti savijautą.

*Socialinės darbuotojos Agnė ir Vilma*

## *Cepelinai!*

Švęsdami pasaulinę cepelinų dieną paslaugų gavėjai kartu su darbuotojomis Audrone ir Jūrate gamino cepelinus. Visi džiaugėsi skania popiete 😊.

*Individualios priežiūros darbuotojos Audronė ir Jūratė*



## *Kūrybos kampelis*

*Laimos Butkevičiūtės kūryba*

### *Žiemos tyla*

Sniegas kris iš - Dangaus...  
 Žiema vėl atkeliaus.  
 Mūsų širdys plaks galingu Ritmu...!  
 Pusnyse žais - Vaikai.  
 Ir Suaugusieji Jiems pritaras.  
 Bus kaip niekad smagu:

Vėl Žiema - atkeliaus!  
 Savo Ranką priglausiu  
 Prie - Tavo - Dienų...  
 Apkabinsiu - Tave, - Žiemos - Tyloje...  
 Bus kaip Niekad - Smagu...  
 Tavo būti ir vėl Sutinku.... !

## Su 2025 – Gyvatės Metais

Štai ir atėjo Naujieji Metai!  
Stiprių Gyvūnų - Žalčio - Jo Pačios ir  
Vaikų - Gyvačiukų - Metai!  
Norėčiau - Palinkėti - Visiems -  
Taiklumo, Margumo - Geros kloties... !  
Gyvatės gyvena ne tik - Sausumoj,

Bet ir - Vandeny....!  
Maitinasi augalais, smulkia žuvim.  
Puikiai plaukioja Ežeruose, Upėse,  
Jūrose, Vandenyuose!  
Veisiasi - Sausumoj...!  
Būkit - Laimingi - šiais Sudėtingais -  
METAIS!....

## Psichologo patarimai

### Kad lydėtų gera nuotaika



Gera nuotaika yra svarbi mūsų kasdienybėje, nes ji gali turėti teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek emocinei savijautai.

Nuotaika - natūralus ir normalus reiškinys, kuris gali svyruoti. Visiškai normalu, kad kartais jaučiamės laimingi, kartais liūdni, kartais nusiminę, kartais susijaudinę ir t.t. Tai yra emocinis atsakas į gyvenimo įvykius, aplinką ir vidinius veiksnius. Tačiau, kai nuotaika yra labai neigiama, ilgai trunkanti ir trukdo kasdieniam gyvenimui, tokiu atveju reikia ieškoti pagalbos.

Išmokite įžvelgti teigiamus dalykus net ir negatyviose situacijose.

Užuot klausę „Už ką?“, verčiau klauskite „Ko galiu iš to išmokti?“ arba „Kas gali padėti tai įveikti?“. Pabandykite išskirti, kas teigiamo ir gero buvo šioje patirtyje. Tai padeda nukreipti dėmesį į teigiamus bei pamokančius bet kokios situacijos aspektus ir tą situaciją transformuoti, taip paverčiant ją savo patirties šaltiniu. Neeikovkite energijos ir jėgų apgailestavimams bei nemalonių prisiminimų išgyvenimams. Norint sukurti gerą nuotaiką galite išbandyti šiuos patarimus:

1. *Muzika*. Klausykite mėgstamos muzikos, kuri jus džiugina.
2. *Sportas*. Fizinis aktyvumas, pasivaikščiavimas gryname ore padeda pakelti nuotaiką, atsipalaiduoti.
3. *Socialiniai ryšiai*. Bendraukite su draugais, artimaisiais, dalinkitės geromis emocijomis.
4. *Hobiai*. Skirkite laiko mėgstamiems užsiėmimams, kurie jus džiugina.
5. *Meditacija ir kvėpavimo pratimai*. Tai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti emocinę savijautą.
6. *Pozityvumas*. Stenkitės mąstyti teigiamai, net ir susidūrus su sunkumais.

Kiekvienas žmogus yra skirtingas, tad atraskite tai, kas jums geriausiai tinka.

*Psichologė Vilija Ramanauskienė*

### Sausio mėnesį mus paliko

*Vidmantas Zubrickas*

*Marijona Šimanskienė*

*Birutė Čekauskienė*

*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*