



PRO RAKTO SKYLUTĘ

(Negali nepaskaityti)

2018 m. spalio - gruodis
NR. 20

Skyrelis „NAUJIENAI“

NUOŠIRDŽIAUSI SVEIKINIMAI

Spalio 1 d. yra Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena, todėl mes pasveikinome močiutes iš klubo su eilėraščiais, su moliniais varpeliais. Viena teta mums eilėraščius pasakė iš dviejų knygų apie rudenį. Buvo vaisės bei padainavom. Močiutės dainavo liaudiškas dainas. Jos buvo patenkintos, laimingos. Sugraudinau kažkurią močiutę, kai eilėrašį skaičiau. Jos linksmos, su jomis galima pajuokaut, yra dainingos, išmintingos, širdingos, draugiškos, švelnios, skleidžia šilumą, energiją gerą. Vienu žodžiu – reikia dar susitikti.

Renata V.



SVEIKATA MŪSŲ RANKOSE

Įpusėjus rudeniui dalyvavome keliose paskaitose „Ar galime sumažinti neįgaliųjų sergamumą? Kokius įpročius turėtume pakeisti?“ ir „Sveika mityba ir jos reikšmė sveikatai“, kurias organizavo Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Paskaitų metu sužinojome apie labiausiai sveikatą įtakojančius veiksnius bei rekomendacijas, kaip galima koreguoti gyvenimo būdą, siekiant pagerinti sveikatą. Lankytojų patarimai Jums:

- *Atlikti kojelių masažą su kamuoliuku ar rankomis;*
- *Gerti šiltą vandenį;*
- *Mankštos pratimas: su kamuoliuku atsistoti prie sienos ir kamuoliuką su nugarą varyti į vieną pusę, paskui į kitą pusę;*
- *Mankštintis reikia su laisvesniais rūbais, kad neapspaustų;*

- Mankštintis kiekvieną dieną po 10-15 min.;
- Sveika valgyti duoną su vaisiais, nesaldų jogurtą, kurį galima truputį pagardinti uogiene, burokėlius, morkas, žuvį, nes nėra riebalų, sriubą, virtas bulves su daržovėmis;
- Mėsos valgyti tiek, kad tilptų į delną, o žuvies daugiau;
- Riešutus reikia mirkyti vandenyje;
- Eiti anksti miegoti, kad pailsėti.

Laikydami nurodytą patarimų būsite ilgaamžiai ir sulauksite 100 metų kaip Japonijoje gyvenantys žmonės. Paskaitų metu sužinojome ne tik naudingos informacijos, bet gavome dovanų po papkę, tušinuką, magnetuką prie šaldytuvo su vaisių nuotrauka bei buteliuką vandeniui gerti. Tad mes jau pradėdam koreguoti savo gyvenimo būdą, o kaip Jūs?



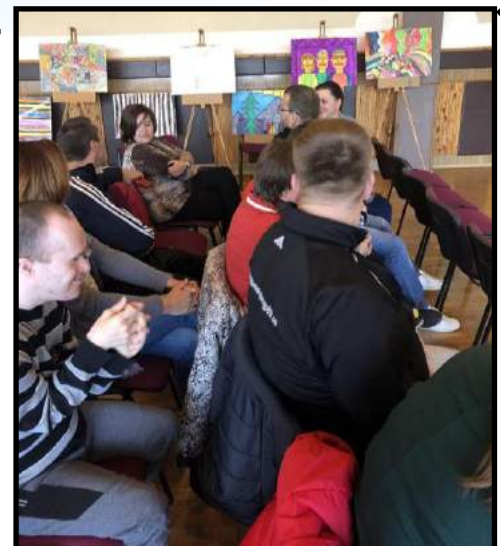
Ramunės Š., Renata V., Kastytis V.,
Mantas G., Bronius B.



„SAULĖTŲ ŠYPSENŲ“ POPIETĖ

Spalio 19 d., minint nacionalinę Dauno sindromo dieną, mes svečiavomės Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazijoje. Ten mūsų pažįstami „Goda“ grojo su apvaliais, siaurais būgnais bei dainavo. Skambėjo angliškos dainos bei lietuviška „O jo joj“ daina, kurią dainavo visa salė, nes Žydrūnas visus prajuokino, užvedė. Atvykus į renginį pasimetėme, nesupratome, kodėl žmonės buvo apsimovę skirtingas kojines – vieną tokią, kitą tokią. Galvojome, kad sumaišė kojines, tačiau sužinojome, jog skirtingos porų kojinės yra tolerancijos simbolis žmonėms su Dauno sindromu.

Bronius B., Deivydas P.



RUOŠIAMĖS ŽIEMOS IŠŠŪKIAMS

Siekiant, kad mes, dienos centro bendruomenė, kuo daugiau sužinotume apie peršalimo bei kitų užkrečiamųjų ligų profilaktiką, lapkričio 9 d. dalyvavome praktiniame seminare, kurį vedė biologė A.Šulskienė. Turėjome galimybę pasigaminti antiseptinius balzamus lūpoms bei antibakterinius oro gaiviklius. Visi džiaugėmės sužinoję, kaip išvengti agresyviai puolančių bakterijų ir virusų, bet ir praktiškai išmokome pasigaminti nesudėtingų dezinfekcinių priemonių.



Dienos centro lankytojai



KELIAUTI SMAGU

Lapkričio 27 d. dalyvavome meninės raiškos renginyje „Aš esu“, kuriuo siekiama paminėti dvi ypatingas dienas - Tarptautinę neįgaliųjų žmonių dieną ir Tarptautinę žmogaus teisių dieną. Daugiau išpūdžių papasakos dienos centro lankytojai:

Arūnas – „Šventėj, Klaipėdoj. Spektaklis. Daug žmonių buvo, vaidinimų. Žiūrėjau, kaip mergaitė dainuoja, šoka. Kanklės didelės patiko. Grojo mergaitė. Grojo su rankom per stygas. Sunkus grojimas. Norėčiau išmoks grot su kanklėm. Gročiau kūrybos namuose žmonėms. Su draugais, tetos, mergaitės, mamos važiavo.“

Bronius – „Man patiko, kur dainavo tie, kur šaukė. Buvo juokinga. Kai baig dainuot, tada jie su juodais švarkais prapjautais atlekia. Tai žmonės. Su būgnais mušo, senovišką pjūklą lankstė ir grojo su juo. Patiko apie Lietuvą, kaip dainavo tie su švarkais. Man juokinga buvo. Su Kastyčiu žvengėm. Juokingai parodo. Viens pasirodys migdė, muzika liūdna, rami. Vėliavas dalino visiems. Ir aš gavau.“

Mantas G. – „Aktoriai patiko. Man patiko, kai apie kosmosą vaidino, apie žemę pasakojo. Man tai linksma nuotaika, nes tie aktoriai, kur bėgiojo, greit bėgo, dainavo.“



Vitalija – „Patiko Klaipėdoj. Vairuotojas vežė. Kodėl mus vežė? Kad norėjom. Šoko mergaitės, dainavo.“



AŠ IR TU – TAI MES

Gruodžio 3 d. šventėme tarptautinę žmonių su negalia dieną Kuršėnų Ivinskio aikštėje. Buvo dalijami 100-mečio proga Lietuvai skirti ženkliukai, kuriuose pavaizduotas medis. Plojom, kai dainavo Raudėnų kultūros namų liaudiškos muzikos kapela „Jaunimėlis“, rateliu ėjom su muzika. Pažiūrėjom į dangų ir mojavom dronui, nes jis mus visus filmavo. Padarėm vežimėlio ženklą, gėlės ir asmens ženklą iš žmonių. Gėlė simbolizavo šilumą, draugystę. Gavom dovanų atšvaitus bei vaišinėmės sausainiais ir arbata.

Bronius B., Mantas G., Gintarė K.



ATSIPALaiduojam...

Gruodžio 17 d. į dienos centrą buvo atvykusi trenerė Jurga Mikelionienė, kuri kalbėjo apie taisyklingą kvėpavimą: įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną. Atlikome įvairius pratimus: turėjome išbūti susilenkę, užsimerkę, sukiojome galvą į šonus, aukštyn, žemyn, neužmiršdami taisyklingai ir neskubant kvėpuoti. Tai atsipalaidavimo pratimai, atpalaiduojantys visus kūno raumenis ir siela pasikeičia – pasijaučiame laisvi.



Bronius B., Kastytis V.



KONFERENCIJA „NĖR KĄ VEIKT“

Gruodžio 13 d. rinkomės į Atvirą Šiaulių rajono jaunimo centrą, kuriame vyko tradicinė Jaunimo projektų konferencija „Nėr ką veikt“. Šioje konferencijoje pristatėme tęstinį projektą „Neįgaliųjų jausmų spalvos-2“. Už puikias idėjas ir įgyvendintas veiklas gavome padėkos raštą. Ir toliau rašysime projektus, būsim aktyvūs ir kūrybingi.



Dienos centro lankytojai



AČIŪ, KAD ESATE KARTU

Gruodžio 19 d. dienos centre vyko šiltas, jaukus susitikimas su mūsų nuolatinėmis draugėmis iš „Senjorų klubo“. Ačiū Jums, kad mus prisimenate ir pradžiuginate savo apsilankymu bei užkrečiate gera nuotaika. O apie adventinę popietę daugiau papasakos mūsų mylimi lankytojai. Paskaitom.

„Patiko, kaip dainavo senjorės: „Pro langelį žiūrėjau <...> Kur eini į kiemelį rūtelių.“ Aš nemokėjau, tad klausiau biški. Anksčiau tą dainą girdėdavau. Esam dainavę tą dainą mokyklėlėj. Energiją gerą pajutau, šilumą, gerumą.“ **Močiutės** yra „mandagios ir šaunios“.“

Bronius

„Šiltas susitikimas.“

Močiutės – „energingos“.

Močiutės – „nuostabios, protingos, žavios, gražiai dainavo.“

Ingrida

Močiutės – „geros. Lia lia lia“.

Kastytis

Marius

„Uždegėm žvakes. Šnekėjomės apie Adventą, kad reik puošt eglę, apie kūdikėlį Jėzų. Dainavom dainą: „Reikia draugą turėti“. Vaisės – šakotis, saldainiai ir arbata.“ **Močiutės** – „linksmos, dėkingos už dovanas“.

Arūnas

Gintarė

„Dainavom „Aleliuja“. Direktorė apie Dievą kalbėjo.“ **Močiutės** – „gražios, gražiai apsirengusios, dainininkės.“



STEBUKLINGAS SUSITIKIMAS

Advento kalendorius - graži Kalėdų laukimo tradicija. Ji padėjo mums geriau suprasti bėgantį laiką ir laukti Kalėdų. Viena iš labiausiai įsimintinų užduotėlių buvo susitikimas su Kalėdų seneliu. Tad gruodžio 20 d. vykome jo ieškoti ir atviro jaunimo centre visi susitikome. Toliau paskaitykite, kaip mums sekėsi:

„Gavom dovanų.“ **Kalėdų Senelis** – „nu neblogs, nesikandžioja, gers“.

Mantas G.

Ramunė

„Dainavom.. Ranką paspaudėm Kalėdų Seneliui. Kitą met ateis.“