

PRO RAKTO SKYLUTĘ

(Negali nepaskaityti)

2020 m. liepa - rugsėjis
NR. 27



Skyrelis „NAUJIENAI“

HIPOTERAPIJA - „RELAX“

Įgyvendinant Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos finansuojamą projektą „AKTYVI FIZINĖ VEIKLA - SVEIKATOS SPINDESYS“, kurio tikslas - formuoti teigiamą bendruomenės narių požiūrį į sveiką gyvenimo būdą bei kurti sveiką aplinką, skatinant sveikatingumą ir fizinį aktyvumą, dalyvavome hipoterapijos užsiėmimuose Kurtuvėnų miestelyje. Lankytojai lig šiol gyvena prisiminimais apie jojimą žirgais, todėl dar kartą nori pasidalinti savo mintimis bei įspūdžiais piešiniuose. Paskaitom ir pažiūrime...

Renata

„A dabar jau geriau. Lipau ant gero arklio. 3 kartus pajojau. Buvo toks arklys, kur galima saugiai pajot. Buvo žemas arklys, mano kojikėm tiko. Buvo įdomu ir dar saugu. Kaip tik. Ir vėjelis kaip tik gers, kepurės nereikėjo laikyti. Geras arkliukas. Abu arkliukus paglosčiau, kai valgė morkas. Galėjau atsipalaiduoti, laisviau būt. Žiūrėjau į dangų. Terapija puiki.“

„Lipau ant arklio. Pasiprašiau jot, kad norėčiau. Reik jot, kad stiprūs būtume. Ačiū už jojimą.“

„Biški bijojau. Bijau iškristi. Mergaitės padėjo. Morką nešiau žirgui. Skanios buvo. Ačiū už joti, už žirgą.“

Gintarė

Vitalija



BEI... LANKYTOJŲ ĮSPŪDŽIAI PIEŠINIUOSE APIE HIPOTERAPIJĄ



← MARIUS



↑
INGRIDA



← GIEDRĖ

MENO PASAULYJE

Liepos 3 d. aplankėme Editos Steponavičienės ir jos dukrų Kristinos ir Viktorijos autorinę parodą „STIKLO STEBUKLAI“ etninės kultūros ir tradicinių amatų centre. Turėjome galimybę pasigrožėti įvairiais dirbiniais iš stiklo, apie kuriuos daugiau papasakos jaunuoliai:

Bronius - „Buvo darbeliai iš stiklo. Žiūrėjau, kaip padaryta. Paveikslai išpiešti įdomiai taip. Kaip gėlė išpiešta įdomiai, raštai tokie įdomūs, nematyti. Dar vienas paveikslas, toks raštas - vingiavimas. Buvo ruda, geltona, visokių spalvų. Labiausiai patiko iš stiklo karoliai, auskarai. Man jie biški panašūs į molio darbelius. Gražūs darbeliai ten buvo.“

Gintarė - „Mačiau karolius, auskarai buvo, apyrankės buvo. Žiūrėjau, ką padirbo žmonės. Paveikslavom. Kalbėjom, ką veikiam darbe su Aiste. Aistė paleido muziką, klausėmės dainų.“





KINEZITERAPIJOS SEMINARAS

Liepos 21 d. dalyvavome Šiaulių rajono visuomenės sveikatos biuro organizuotame projekto "Sveikos gyvensenos skatinimas Šiaulių rajone" praktiniame kineziterapijos seminare: „TAVO STIPRYBĖ - TAVO RANKOSE“, kurį vedė fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Gediminas Jonuškis. Užsiėmimo metu vyko mankšta, pokalbiai apie sveikatą. Seminaro dalyviai noriai dalijasi savo įspūdžiais iš užsiėmimo.

Bronius

„Treneris pasakojo, kaip mankštintis, kad nesustingtų kojos, visas kūnas judėtų. Prie sienos su rankomis ir kulnais mankštinomės. Tas pratimas stiprina raumenis. Davė kamuoliukus - masažavom pėdą, paskui su rankom reikėjo lenktis, kad kamuoliuką pasiekti. Nugarą prie sienos masažavom: žemyn, aukštyn tūpėm. Su kojom pirmyn, atgal judėti reikėjo. Treneris įdomiai pasakojo apie viską: mankštą, apie žmogaus svorį, kad visi raumenys turi įsitempti.“

„Pasakojo apie sveikatą, apie fizinius pratimus. Rodė, kaip, ką daryti. Biški rodė „ant manis“, kaip daryti tempimo pratimus. Rodė, kaip ištempti raumenis.“

„Gerai mankštinaus. Sportavau aš, gražiai sportavau.“

„Buvo treneris. Mankštą vedė, pasakojo apie kojas, kad reikia mankštinti, kad reikia išeiti į kiemą, į lauką. Davė, padovanojo papkes su dokumentais, širdesles - kamuoliukus. Juos reikia spaudyti, mankštinti rankas. Labiausiai patiko pratimas, kur reikia į sieną atsiremti su rankomis. Ten mankštinas rankos, kad nesustingtų.“

Deivydas

Lukas

Arūnas

„Mankštinomės: kojas dėjome, rankas kėlėme. Gavom dovanų. Kamuoliukus davė, kad reikia mankštintis. Prie sienos dėjome ranką ir mokinomės, kaip daryti mankštą. Geras dėdis. Darėm pratimus, kad šonus neskaudėtų. Kojas mankštinomės, kojas kėlėme, sėdėjome ant žemės. Rodė, kaip vaikščioti, kaip sėdėti. Patiko kalbėtis su dėde (Gediminu).“

Gintarė



MES KARTU KURTUVĖNUOSE

Liepos 25 d. dalyvavome XX teatrų festivalyje - konkurse „KARTU“ Kurtuvėnuose, kur susirinko tautodailininkai, amatininkai, įvairūs prekybininkai su savo dirbiniais. Tarp jų buvome ir MES. Keli mugės dalyviai dalijasi išpuošiais apie jubiliejinį festivalį Kurtuvėnuose. Paskaitom!



Bronius

Neringa

„Kai nuvažiavome dėliojome darbelius ant stalo. Pardavinėjom darbelius. Žmonės žiūrėjo mūsų darbelius. Palapinėje sėdėjom ant kėdžių. Ten vaidino aktoriai. Ėjau pažiūrėti. Kartu buvo ir mano draugai: Marius, Lukas, Neringa. Aš pirkau duonos keptos, o Marius pirko gijos. Buvom apsimovę maikes ir dar kepures. Regina fotkino. Buvo Baniėnė. Ji mokyklos direktorė. Ėjo pro šalį ir kalbino, klausė, ką veikiam. Buvo baikeriai. Jie važiavo aplinkui ratą. Man patiko.“

„Aš irgi buvau Kurtuvėnuose. Buvau su draugais Kurtuvėnuose. Atvažiavau su mikriuku. Su mikriuku vežėmės Bronių, tetį. Patiko būti Kurtuvėnuose. Turėjau draugų.“



„VANDENS BATUOSE“

Rugpjūčio 6 d. ėjom pieškom per šiltą orą prie Ventos upės. Ten plaukėm su laivu - plaustu, kad reikėjo, kad smagu būtų. Plaustas buvo gražus, dailus, didelis, su stogu nuo lietaus. Plaukėm palengva. Davė šakočio Kristina. Jautėmės romantiškai, buvo linksma. Matėm žuvis, žolių daug, matėm tiltą, parką, krantą. Kad mus papludino, mes padovanojome dovaną - varpelį, kad jį pasikabintų ant plausto, kad ateitų žmonės, kad laimę atneštų.

Bronius B., Mantas G., Vitalija K.



RIMTI VYRAI TURNYRE

Rugpjūčio 19 d. važiuojame žaisti boulingo į Šiaulius su draugais iš kitų centrų, įstaigų. Daug komandų buvo. Dar labiau reik pasistengt, kad laimėtume, nes užėmėm tik 4-tą vietą. Reik dar mokintis. Vyko paskui apdovanojimais. Gavom medalius už dalyvavimą. Kiti gavo statulėles. Imi kamuolį, meti ir bandai visus kėglius numušti. Bet tai ne iš lengvųjų misijų. Kamuoliai apvalūs, spalvoti, sunkūs. Smagu. Buvom linksmi. Mus pavaišino kokokola, pica, sultimis.

Mantas G.



EKSPERIMENTŲ DIENA

VASARA - malonumų ir linksmybių metas. Tad ir mes stengėmės ieškoti naujovių ir dieną paversti ypatinga. Eksperimentų diena buvo būtent tokia, ogi kitokia kaip visos, nes mes tyrinėjome, stebėjome ir aptarinėjome. Išbandėme paprastus, tačiau efektingus eksperimentus, kuriuos pristato mūsų lankytojai:

Bronius - „Reikėjo atidengti rankšluostį nuo bliūdo. Ten viskas buvo sušalę. Ten daug daiktų. Tokia įdomi reakcija buvo. Pylėm acto ir žiūrėjom, kaip tirpsta. Sodos dėjom. Pradėjo putoti ir suėdė ledą. Ten tokią ranką - pirštinę su dažais ištraukėm. Šalta kaip kameroj. Reikėjo žiūrėt, kaip tirpsta ledas, ar greitai tirpsta ir ištraukt daiktus. Daužėm su plaktuku, nes neįveikėm plikom rankom.“