

# Didvyžių socialinės globos namų laikraštis

Leidžiamas nuo 1995 m.

## LIKIMO DRAUGAS

2019 m. rugsėjis - spalvis Nr. 234

### *Mieli kolegos,*

*Rugsėjo 27 –ąją minėsime Lietuvos socialinio darbuotojo dienos  
15 metų jubiliejų. Tai viena humaniškiausių profesijų, kuri pagrįsta meile žmogui,  
rūpinimusi juo. Šiame kilniame darbe mus supa žmonės, nuolat laukiantys nuoskaudas  
gydančio gero žodžio,  
būtį lengvinančių mūsų rankų,  
kasdienybę gerumu nušviečiančios mūsų širdies šilumos...  
Sveikiname Jus su artėjančia profesine švente ir kviečiam išiklausyti į Motinos Teresės  
žodžius:*

*Žmonės kartais būna neprotingi, nelogiški ir egoistiški.*

*Vis dėlto mylėkime juos.*

*Jeigu darote gera, žmonės Jums priskiria savanaudiškus motyvus.*

*Vis dėlto darykite gera.*

*Jei Jums pasisekė, išigysite netikrų draugų ir tikrų priešų.*

*Tegul Jums vis dėlto sekasi.*

*Gerieji Jūsų darbai bus užmiršti rytoj.*

*Vis dėlto darykite gerus darbus.*

*Tai, ką Jūs kuriate metų metais, gali būti sugriauta per trumpą laiką.*

*Vis dėlto kurkite.*

*Vargšams tikrai reikia pagalbos, bet kai kurie žmonės gali Jus be perstojo atakuoti, jei  
šiems padedate.*

*Vis dėlto padėkite.*

*Atiduodami pasauliui tai, ką turite geriausio, rizikuojate likti nuogi.*

*Vis dėlto duokite tai, ką turite geriausio.*

Didvyžių socialinės globos namų bendruomenės vardu  
direktoriaus pavaduotoja socialiniam darbui  
Ona Budrienė

*Būkit pasveikinti  
Gyvenimas yra gražus  
Laimingas jaučiasi žmogus  
Kai tiek daug gerumo  
Kai socialinė pagalba  
Visada yra šalia*

*Praeina metai nejučia  
Nes kasdienybė ne kančia  
Gerumo žodžiai čia  
Nukrinta džiaugsmo ašara  
Neįgaliems atvirai ne slapčia*

*Gyvenimas yra gyvenimas  
Ir visai nesvarbu  
Kur likimo kelias nuves  
Kas be socialinių darbuotojų  
Šiandien būtume mes*

*Rodos visko pakanka  
Tieskime vienas kitam ranką  
Sunki dalia neįgaliems tenka  
Bet būkim drąsūs  
Su atjauta ir pagalba*

*Socialinis darbas prasmingas  
Neįgaliems tikrai reikalingas  
Te lydi Jus žodis padėkos  
Jūs būkit pasveikinti  
Su profesinės šventės diena Jus sveikina  
Globos namų taryba*

*Valdo Paulausko pamąstymai.....*

Noriu padėkoti už šventę – Onines. Lauke prie estrados buvo gražus koncertas. Direktorius pagrojo ir padainavo daug gražių dainų. O per koncertą virš galvos praskrido malūnsparnis gražus. Dar žaidėm gražių žaidimų ir pasveikinom visas Onutes. Ačiū ☺

Noriu padėkoti už išvyką į Kauną. Mus tenai Kaune priėmė gražiai, pavaišino sausainiais, kava, arbata. O pietų valgėm kaip restorane skaniai. Paklausėm salėje kas yra korupcija ir taip toliau. Vienu žodžiu, man patiko. Grįždami užsukom į Pažaislio vienuolyną. Ačiū už įdomią ekskursiją.

Noriu padėkoti už renginį „Bobų vasara“. Dalyvavo labai daug grupių, kiekviena grupė gerai pasirodė, buvo linksma, gerai praleidome laiką. Ačiū.

Noriu padėkoti už renginį „Derliaus šventė“. Man patiko, šokom rately, atsakinėjom klausimus, mįsles. Atsakiau klausimą, gavau saldainį. Buvo daug gražių, įdomių klausimų. Praleidom gražią dieną, ačiū.

### *Kelias pirmyn*

Kiekvieną žmogų gyvenimo kelias veda pirmyn į ateitį. Ir grįžti atgal į praeitį galima tik prisiminimuose. Mes gyvename čia ir dabar. Svarbiausia yra tai, kad mes einame pirmyn. Su savo džiaugsmais, laimėjimais ir pergalemis, kurių labai reikia kasdienybėje. Gyvenime gerumas suartina net didžiausius priešus. Žinoma, jeigu norima keistis ir pasiekti taikos tikslą. Juk žmogui tikrai negalima stovėti vietoje. Nuolatos reikia judėti į priekį. Tai suteikia prasmės įvaizdį ateičiai, kuri nuteikia labai pozityviai ir kilniai. Nesvarbu, ar tai yra džiugu ar liūdna, sunku ar lengva. Viską reikia išgyventi jausmais ir potyriais, kurie žmogų jaudina ir veda pirmyn. Taip žmogų labai tikintį paruošia Jėzaus išganymui. Tai patiria kiekvienas krikščionis katalikas. Gyvenime nieko nėra brangesnio už tikėjimą į Jėzų Kristų, mūsų Viešpatį. Tikėjimas yra gyvenimo pilnatvė ir kelias pirmyn, kuriuo eiti kartais būna sunku, bet prasminga ir reikalinga. Laikas niekada nestovi vietoje. Ir tai yra labai gerai. Suteikia galimybę į viską pažvelgti naujai, kitu kampu. Tai ir yra žmogaus ėjimas gyvenimo keliu pirmyn. Kol žmogus gyvas, sustoti negalima. Nes reikia judėti, tikėti, mylėti šį pasaulį ir šalia esantį žmogų. Gera žmogui eiti gyvenimo keliu optimistiškai nusiteikus ir niekada nieko nekeikus. Tegul būna kelias pirmyn kiekvieno iš mūsų pilnas pasitikėjimo ir šviesesnės, gražesnės ateities, kuri džiugina kiekvieną tartum mažą vaiką.

Narvydas Paulionis

# MŪSŲ GYVENIMO KRONIKOS

## *Lietuvos žydų genocido aukų minėjimo diena*



Rugsėjo 23 d. buvo minima Lietuvos žydų genocido atminimo diena. Lietuvos žydų tragediją prisimenant globos namuose vyko minėjimas, kuriame dalyvavo bei Holokausto aukas pagerbė Izraelyje gyvenantis Vilkaviškio rajono garbės pilietis Ralfas Selindžeris (Ralph Salinger), taip pat profesionalus gidas iš Varšuvos, kultūrinės ir istorinės bendruomenės „Žydai Rytų Prūsijoje“ įkūrėjas – Maiklas Laizerovič (Michael Leiserowitz). Skaudžiai sukakčiai ir įvykiams prisiminti skirtame renginyje svečiai papasakojo ir skaidrių formatu pateikė daug įdomios istorijos apie Lietuvoje gyvenusią gausią žydų bendruomenę, puoselėjusią savitą kultūrą, tradicijas. Istorinę atmintį gvildenantis Ralfas Selindžeris šiandien yra susisiekęs su apie 300 žydų šeimų, kurių šaknys yra Vilkaviškyje, susidomėjimas grindžiamas noru atrasti, kaip jo šeima čia gyveno nuo 1804 m. iki 1941 m. Jau surinktą informaciją nuo 2006 m. apie žydus Vilkaviškyje galima rasti svetainėje <http://www.jewishvilkaviskis.org/>. Didžiausią padėką reiškiamo svečiams, tariame ačiū susikalbėti padėjusiai, gausų žinių ir patirties bagažą turinčiai profesionaliai gidei Irmai Maurienei.

## *Popietė tarptautinei kineziterapeuto dienai paminėti*

Rugsėjo 9 d., pirmadienį, globos namų aktų salėje vyko popietė, skirta tarptautinei kineziterapijos dienai paminėti. Gyventojams skaidrių pagalba trumpai buvo papasakota apie kineziterapeuto darbą. Vėliau visi su gera nuotaika ir skambant muzikai buvo kviečiami drauge pasimankštinti. Kineziterapeutė parodė keletą raumenų tempimo pratimų, taip pat pratimų, gerinančių sąnarių būklę bei lavinančių pusiausvyrą, kuriuos kiekvienas galime atlikti kasdieninėje veikloje. Siekiant išjudinti net pačius pasyviausius žiūrovus, buvo įtraukti žaidimai su kamuoliu ir balionu. Renginio pabaigoje visi draugiškai atliko trumpą mankštelę. Prieš išsiskiriant kineziterapeutė visiems palinkėjo judėti dažniau ir išlikti sveikiems. Kineziterapeutė Eglė Kriščiūnaitė



## *Koncertas Gudkaimio senelių globos namuose*



2019 m. rugpjūčio 28 dieną Didvyžių socialinės globos namų saviveiklininkai, kaip ir kiekvienais metais, pagal seną draugystę vyko koncertuoti į Gudkaimio senelių globos namus. Kolektyvas „Vilties spindulys“ ir vokalinė – instrumentinė grupė „Gitarų skambesys“ dovanojo spalvingą koncertinę programą „Vasaros žiedai“. Skambėjo gražiausios dainos ir eilės, o malonios draugų šypsenos ir gausūs plojimai susiliejo į nevystančią vasaros žiedų puokštę. Esame dėkingi Gudkaimio senelių globos namų gyventojams ir darbuotojams už nuoširdų priėmimą. Linkime Jums

džiaugsmo, stiprybės ir sveikatos darbuose ir gyvenime!

SPĮ užimtumo specialistė Vida Valentienė

### *Baltijos kelio 30-čiui – minėjimas – koncertas „Branginkime laisvę“*



2019 m. rugpjūčio 23 d. Didvyžių socialinės globos namuose vyko minėjimas – koncertas „Branginkime laisvę“, skirtas Baltijos kelio trisdešimtmečiui paminėti. Salėje susirinkusius gyventojus ir darbuotojus pasveikino globos namų direktorius Rimvydas Žiemys, paminėdamas, jog Baltijos kelias tapo istoriškai svarbus ne tik Lietuvai, Latvijai, Estijai, bet tapo pavyzdžiu visam pasauliui, kaip vieningai ir taikiai galima siekti laisvės. Buvo giedamas Lietuvos Respublikos Himnas. Tautiniais rūbais pasipuošę skaitovai skaitė Baltijos kelio istoriją, gyventojas Narvydo Paulionio eilėraščius, sukurtus šiai progai. Skambias dainas apie Lietuvą dainavo globos namų senjorų ansamblis „Sidabrinė gija“, direktorius Rimvydas Žiemys ir saviveiklos kolektyvas „Vilties spindulys“. Renginį vainikavo visų, esančių salėje, susikabinimas rankomis ir bendra daina „Žemė Lietuvos“.

SPĮ užimtumo specialistė Vida Valentienė

### *Išvyka į Kauną*

Mes, Didvyžių socialinės globos namų 15 gyventojų, 2019 m. liepos 31 d. gražų rytą išvykome į Kauną. Buvome pakviesti į baigiamąją konferenciją „Korupcijos sveikatos apsaugos sektoriuje mažinimas: asmenų su negalia požiūris“ pagal VŠĮ „Vilties žiedas“ vykdomą projektą „Už skaidrią Lietuvą“. Organizatoriai mus labai šiltai priėmė, mes ne tik iš klausėme konferenciją, bet ir buvom pavaišinti kava bei pietumis kavinėje. Likus laikui nuvykome į Pažaislio vienuolyną. Pamatėme senovėje statytus maldos namus ir vienuolyną. Man ir kitiems labai patiko ši kelionė, kuri paliko daug gerų įspūdžių. Dėkojame organizatoriams už šią išvyką. Globos namų gyventojas Kęstutis Sobeckis



### *„Šventa Ona- duonos ponis“*



Penktadienį – liepos 26-ą dieną globos namuose prie lauko estrados vyko vasaros šventė, kurioje pagerbėme varduvininkes Onas, o taip pat nepamiršome paminėti ir šio meto lauko darbų bei pagerbėme mūsų duoną kasdieninę. Šventės vedantieji: socialinė darbuotoja Sonata ir gyventojas Kęstutis supažindino su Onos vardo atsiradimo istorija, daug gražių žodžių skyrė duonai. Šventę papuošė direktoriaus nuotaikingos dainos, keletą dainų padainavo ir globos namų gyventojai. Kad nuotaika būtų geresnė visi šokome, dalyvavome atrakcionuose, bandėme laimę loterijoje.

SPĮ užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė

### *Renginys- viktorina „Pažinkime savo kraštą“*

Liepos aštuntą dieną globos namų salėje vyko renginys, skirtas valstybingumo dienai pažymėti. Prieš susirenkant į salę, skambėjo gitaristo Arvydo Sriubo atliekamos melodijos apie Lietuvą. Šventę pradėjo globos namų direktorius Rimvydas Žiemys, savo kalboje apžvelgęs istorijos faktus, išplaukusius iš senųjų laikų. Vedančiosios Eglė ir Iveta taip pat apžvelgė karaliaus Mindaugo veiklos reikšmę mūsų valstybės atsiradimui, o šventės patriotinę nuotaiką palaikė ir globos namų dainininkai bei šokėjai. Gerai šventėje pasirodė ir viktorinos dalyviai, jie puikiai atsakinėjo į pateiktus klausimus, buvo gerai įvertinti komisijos pirmininkės socialinės darbuotojos Sonatos. Ji įteikė visiems viktorinos dalyviams padėkos raštus. Na, o šventę užbaigė gitaristas Arvydas Sriubas. SPĮ užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė



### *Vasara - iškylų metas.*

Į iškylą prie Paežerių ežero susiruošė ir grupelė 5 ir 12 grupių gyventojų. Šios iškylos gyventojai labai laukė, jai ruošėsi. Liepos 25 dieną, šviečiant skaisčiai saulei, išsipildė ši svajonė. Nuvykę į poilsiavietę gyventojai džiaugėsi saulės spinduliais, braidė ir maudėsi ežere, žaidė su kamuoliu, žvejojo, kepė šašlykus, dešreles. Dar neišvykę į globos namus gyventojai pradėjo kalbėti, kaip jiems čia patinka ir norėtų atvažiuoti čia ir kitais metais.

# GRUPINIO GYVENIMO NAMŲ NAUJIENOS

„Visas pasaulis, gyvenimas priklauso tik nuo paties žmogaus“

GGN verda aktyvus gyvenimas. Tad ir šią savaitę veiklos netrūko. Gyventojai tvarkėsi savo gyvenamąsias patalpas, gamino valgi, tvarkėsi namų aplinką. Sode grėbė lapus, rinko obuolius, iš kurių virė uogienę su moliūgais, kuriuos taip pat patys užsiaugino. Gėlių darželyje rinko sėklas kitiems metams, pasidžiaugdami dar žydinčiomis astromis, zinijomis, jurginiais, nasturtomis, kurias su meile prižiūrėjo visą vasarą. Negalvokite, kad mes visą laiką tik dirbome. Laiko liko ir pramogoms. Ėjome pasivaikščioti po miestą, sportavome „Aušros“ gimnazijos stadione, mankštinomės su lauko treniruokliais. Apsilankėme Kultūros rūmuose vykusioje Lietuvos nacionalinio kultūros centro tautinių kostiumų fotografijų parodoje, grožėjomis savo draugų DSGN gyventojų dailės darbų paroda. Visi drauge ėjome į Kultūros rūmus pasižiūrėti kino filmą „Vestuvės“. Neliūdėjome ir būdami namuose: skaitėme žurnalus ir knygas, žiūrėjome televizijos laidas, klausėmės muzikos, siuvinėjome, mezgėme, dėliojome iš karoliukų paveikslus, žaidėme įvairius stalo žaidimus, prie puodelio arbatos ar kavos diskutavome įvairiomis aktualiomis temomis. Nepamiršom gimtadienio proga pasveikinti savo draugų. Šią savaitę šventėme Agnės ir Kęstučio gimtadienius. Popietėje „Ar valgau sveikai?“ kalbėjomės apie sveikus maisto produktus, susidarėme savaitės valgiaraštį. Visi nutarėme, kad valgyti reikia kuo daugiau vaisių, daržovių, gaminome sveikuolišką kokteilį.

*Akcija „Kartu mes galime padėti“*



Rugsėjo 10 dieną buvo minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Ji buvo paminėta ir Grupinio gyvenimo namuose. Gyventojai buvo supažindinti su aktualia savižudybių problema tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje. Diskutuota, kodėl žmonės tai daro. Pasikalbėta, kad svarbu netylėti, neužsisiklęsti, nelikti vienam, o pasikalbėti su kažkuo iš artimųjų, draugų. Svarstėme, kaip kiekvienas mūsų gali padėti aplinkiniams, savo artimiesiems ir sau pačiam. Taip pat prisijungėme prie Vilkaviškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro organizuotos akcijos „Kartu mes

galime padėti“. Su šiaurietiškomis lazdomis žygiavome aplink Paežerių ežerą. Žygio metu gyventojai spinduliavo gera nuotaika, dalijosi išpūdžiais, patyrė daug džiugių emocijų, įgijo naujų draugų.

*Pomidoras rekordininkas*

Pomidorus šiltnamyje auginame antrus metus, todėl įgiję žinių ir patirties galime džiaugtis gausiu derliumi. Ir norime pasigirti, jog pavyko užauginti netikėto dydžio ir svorio pomidorą – rekordininką. Jis svėrė 0,700 gramų. Auginant buvo labai svarbu po kiekvienu daigu išpurenti žemę, laiku palaistyti, priišti šakas, kad vaisiai nenulaužtų. Iš šių gražuolių pomidorų pasigaminome salotas ir skaniai suvalgėme. Juk savo rankomis užaugintos daržovės yra pačios skaniausios.



*Šventė „Tau, Vilniau!“*



Šį rudenį jau 15 kartą Sostinės dienų metu Vilniaus širdyje – Katedros aikštėje, organizuota respublikinė neįgaliųjų bendruomenės mugė - koncertas – šventė „Tau, Vilniau!“. Į šį didžiulį susibūrimą suvažiavo iki 2000 dalyvių iš visos Lietuvos. Kartu su Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos nariais šioje šventėje dalyvavome ir mes – GGN gyventojai ir darbuotojos. Šį renginį nuo 2003 metų organizuoja Lietuvos specialiosios kūrybos draugija „Gubojas“. Jį globoja Socialinės apsaugos ir darbo ministras Linas Kukuraišis. Nuo Rotušės aikštės, vedami Lietuvos

kariuomenės orkestro, atžygiavome į Katedros aikštę, kur visus šventės dalyvius pasveikino Vilniaus miesto savivaldybės atstovai. Taip pat klausėmės Lietuvos kariuomenės orkestro, grupės „Biplan“, diksilendo „Sweetband“ kūrybinių, atlikėjų Jurgio Brūzgos, Evelinos Sašenko, Remigijaus Sabaliausko, Vaidos Genytės dainų. Stebėjome žmonių su negalia meno mėgėjų kolektyvų pasirodymus. Veiklos netrūko visą dieną. Aplankėme Valdovų rūmus, grožėjomės Gedimino pilies mūrais, dalyvavome sportinėse, edukacinėse veiklose, dailės terapijos užsiėmimuose, išbandėme muzikinius gebėjimus grojant Percussion Play Baltics lauko muzikiniais instrumentais. Mugėje įsigiję suvenyrų, nupirkę lauktuvių namuose likusiems draugams apsilankėme Vilniaus arkikatedroje bazilikoje, sukalbėjome maldele, uždegėme žvakutę už savo artimuosius. Gera nuotaika, džiugios emocijos, šypsenos, bendrystės dvasia lydėjo mus visą dieną. Šventė „Tau, Vilniau!“ – puiki galimybė neįgaliems žmonėms parodyti visuomenei savo kūrybinius ir darbinius pasiekimus, susiburti visiems kartu, suartėti, pajusti gyvenimo džiaugsmą

„*Taip – sveikam gyvenimui be žalingų įpročių*“



Apie rūkymo, alkoholio žalą daug prirašyta. Dauguma suvokia priklausomybių daromą žalą žmogaus organizmui. Tačiau tenka pripažinti, kad rūkančių ar vartojančių alkoholį Lietuvoje nemažėja. Todėl ir GGN gyventojai popiečio valandėlėje kalbėjosi ir dalijosi mintimis šia aktualia tema. Iš klausė Kęstučio P. parinktų patarimų, kaip galima mesti rūkyti, pasižiūrėjo video medžiagą apie priklausomybes. Gyventojai prisiminė rūkymo, alkoholio daromą žalą žmogaus organizmui ir elgsenai, pasidalijo realiomis gyvenimiškomis patirtimis. Visi vieningai pritarė nuomonei, jog

rūkymas ir alkoholis nuodija gyvenimą, jog geriau rinktis sveiką gyvenimą be žalingų įpročių, gyventojai ėjo vaišintis ledais ir vaisių kokteiliais.

*Sveikatos angelas – vaistažolių arbatos*

Mūsų senoliai tikėjo, kad per Žolines neturint rankoje gėlių, kitokių augalų, į ją savo uodegą gali įkišti pats velnias. Prietariai tegul lieka prietarais, tačiau vasarą surinktos žolelės šaltuoju metų laiku gali tapti tikru sveikatos angelu: padėti išvengti kai kurių ligų, o susirgus ir greičiau pasveikti. Atėjus šiltai vasarai GGN gyventojai daug laiko praleido žydinčioje aplinkoje, rinkdami vaistažoles: liepų žiedus, kmynus. O savo darže, padedami darbuotojų, užsiaugino mėtų, medetkų. Surinktas vaistažoles išsidžiovino ir pasiruošė sveikos arbatos šaltiems žiemos vakarams.



*Išvyka į VSAT Kybartų pasienio užkardą*

Rugpjūčio 1 d. Grupinio gyvenimo namų gyventojai traukiniu vyko į Kybartų miestelį. Šios išvykos tikslas buvo apsilankyti Kybartų pasienio užkardoje.



Atvykusius į užkardą mus maloniai pasitiko viešųjų ryšių specialistė Neringa, kuri parodė filmą apie pasieniečių darbą, papasakojo, kokie veiksmai atliekami punkte, su kokiomis situacijomis tenka susidurti šiame darbe. Pagrindinė rinktinės pareigūnų pareiga – užtikrinti Lietuvos valstybės sienos neliečiamumą, nusikalstamų veikų prevenciją, atskleidimą ir tyrimą. Užtikrinti viešąją tvarką ir visuomenės saugumą pasienio ruože. Didelį susidomėjimą sukėlė pasieniečių ginkluotė bei kita specialioji įranga, naudojama valstybės sienos apsaugoje. Visi turėjome galimybę rankose palaikyti tikrą ginklą, vilkėti

neperšaujamą liemenę ir kt. Vėliau buvome palydėti prie garažo, kuriame saugoma pasieniečių naudojama technika. Visus labai sudomino speciali mašina skirta naktiniam sienos stebėjimui. Buvo ypač

įdomu pabendrauti su kinologais Rūta ir Tomu bei pasidžiaugti jų augintinių Arko ir Kola išmoktomis pamokomis. Daug džiaugsmo sukėlė galimybė paglostyti kalyte Kola. Kinologai aprodė ir papasakojo apie transporto priemonę, patogiam ir saugiam keturkojų tarnybos pagalbininkų gabenimui. Dar ilgokai vaikštinėjome po teritoriją, o Neringa atsakinėjo į pateiktus klausimus. Išvykstant iš užkardos padėkojome Neringai ir kitiems pasieniečiams už įdomią ekskursiją, palinkėjome jiems geros tarnybos. Geros nuotaikos ir pilni išpūdžių traukiniu grįžome į namus. Šios išvykos metu gauta informacija gerokai praplėtė žinias apie Valstybės apsaugos tarnybą ir pasieniečio darbą.



### *Gražaus bendravimo kasdienybė*

Man labai patinka bendrauti tiek, kiek reikia su kaimynais ir pažystamais. Tai yra gerai ir nuostabu, nes kiekvienas žmogus yra žmonėse. Su savo požiūriu, mintimis ir artimo meile. Tačiau gyvenimas yra nepaprastai sudėtingas su įvairiomis smulkmenomis, o kartais net ir nesveikom aplinkinių apkalbom. Tai tikrai nedaro asmeninės garbės tiems, kurie tai daro. Reikia visada laiku susiprasti ir atprasti tai daryti. Gyvenimas žmogui yra duotas daryti geriems darbams kitiems, kurie yra šalia. Tai ir būkime verti garbingo žmogaus vardo. Tikėti ir mylėti yra didelė laimė ir kiekvieno mūsų pareiga. Siekti tobulumo niekada nėra vėlu. Žmogaus gerumas kitam žmogui daro žemiškus ir žmoniškus stebuklus, kurie taurina mūsų jausmus ir mąstymą. Geri kitų patarimai veda iš aklavietės draugus ir pažystamus. Sustok, žmogau, ir gerai pagalvok, ar tikrai reikia ir verta iš kito tyčiotis, įžeidinėti ir dar nežinia koku paminėti. Laikas auklėja kiekvieną žmogų ir nežinia, ar tikrai reikia ką nors daugiau sakyti ar daryti. Žmogaus amžius negali būti našta kitiems. Juk žmogui pirmiausia reikia ir būtina pačiam savimi pasirūpinti kiek tik įmanoma be kitų pagalbos ir nesveikų apkalbų, kurių mūsųose pasitaiko dar labai apščiai. Nevalyvas yra tas žmogus, kuris teršia kito garbę ir orumą. Apkalbos yra laikinas dalykas, prieš kurį nublanksta tikroji žmogaus garbė. Mes esame suvažiavę čia iš įvairių Lietuvos kampelių, taigi, čia turi užtekti vietos visiems, kurie tiki žmoniškumu, gyvenimu ir gražesne bei geresne ateitimi. Nes laikas eina ir keičia mus pačius. Būkim vieni kitiems geri ir artimi draugai bei bičiuliai.

Narvydas Paulionis

### *Savo pasauly*

Kiekvienas žmogus turi savo pasaulį. Tai yra tikra tiesa. Ir niekas, turbūt, negali prieštarauti. Taip ir aš turiu savo pasaulį, kuriame aš esu labai laimingas. Tai mano svajonės, norai, mintys ir daiktai, kuriuos aš turiu. Taip man gyventi gerai ir, netgi, būtina. Savo pasauly aš esu labai geras žmogus, kaip angelas. Mano pasauly gerumas, ramybė ir stiprybė, Dievo palaima ir dvasingumas, kurie man padeda eiti su laiku pirmyn. Man vienatvė labai miela, turinti Dievišką galią, be kurios man būtų labai sunku gyventi šiam pasauly visuotinai. Galbūt kartais aš atrodau keistai ir net labai durniškai, tačiau bet kokioje situacijoje išlieku ramus ir stiprus dvasiškai. Visada elgiuosi korektiškai ir kultūringai. Tokį gerą įprotį aš turiu nuo vaikystės. Tai yra didelis plusas mano orumui ir kukliam išdidumui kasdienybėje. Čia visus paminėtus teiginius galima dėti į mano bagažą gyvenimo eigoje. Taip aš protingai ir plaukiu savo amžiaus laivu per gyvenimo jūrą kaip patyręs jūreivis. Aš savo pasauly esu tikras artistas ir karalius. Mano visos dienos ir metai. Mano džiaugsmas ir rimtumas, sielos drąsos didingumas ir neapsakomas nemeluotas gerumas visiems, kur gyvenu. Taip ir eina laikas, kartais graudindamas, kartais džiugindamas. Turbūt nesuklysiu pasakęs, kad kiekvienas žmogus gali pasekti pasaką savo gyvenimo ir laimės prasmės. Aš savo pasauly – žmogus su žmogiškumu ir meilės jausmu ne tik sau, bet ir kitiems aplinkiniams. Kur aš gyvenu, ten ir mano pasaulis.

Narvydas Paulionis



# ŽALINGIEMS ĮPROČIAMS IR SMURTUI – NE!

Rugsėjo 24 dieną 14 val. 1 ir 3 grupės gyventojai dalyvavo prevencinėje popietėje „Alkoholiui sakau – NE“. Popietės metu buvo rodoma vaizdinė medžiaga apie alkoholio žalą, gyventojai buvo supažindinti su informacija apie pirmąją pagalbą įtarus apsinuodijimą alkoholiu. Paskutinė popietės dalis – žaidimas. Keletui gyventojų buvo uždėti „girtumo akiniai“, su kuriais jie galėjo pabandyti suvokti, kaip girtumas apsunkina net elementariausių veiksmų atlikimą, pvz. nupiešti katinui uodegą ir ūsus. Šią užduotį labiausia norėjo išbandyti tie gyventojai, kurie alkoholio nevartoja.



.....



Rugsėjo 10 dieną 5 ir Trumpalaikės socialinės globos grupės gyventojai susirinko į popietę „Smurtas mums nepatinka“. Jaukiai įsitaisę pievelėje ant pledų gyvenimiškomis situacijomis aiškinomės netinkamą elgesį valgykloje, butuose, grupėje ir draugų rate. Kiekvienas gyventojas pasisakė, kaip supranta kas yra smurtas, kaip jį atpažinti. Visi pripažino, kad smurtas jiems nepatinka ir daug maloniau gyventi be jo. Aptarinėjome įvairias situacijas, mokėmės kaip jose elgtis kultūringai, neįžeidžiant kito žmogaus. Žaidėme žaidimą, kurio metu turėjome pasakyti po gražaus

elgesio taisyklę.

.....

Vis dažniau girdime ir kalbame apie priklausomybių daromą žalą, dalyvaujame prevencinėse programose. Dar kartą apie priklausomybę rūkymui pakalbėti susirinko 5 ir Trumpalaikės socialinės globos grupės. Liepos 31 dienos popietę gyventojai diskutavo kaip rūkymas mums kenkia, kokias sukelia ligas. Svarstė ar verta mesti rūkyti. Dalinosi asmenine patirtimi. Žaidė žaidimą, kurio metu turėjo atsakyti ar pasakytas teiginys yra tiesa ar melas. Visi kartu žiūrėjo video filmukus apie tai, kaip rūkymas mums kenkia, iš ko pagamintos cigaretės, kas vyksta organizme kai metama rūkyti. Dar kartą įsitikino, kad mesti rūkyti verta. Palinkėjo vieni kitiems tvirtos valios metant rūkyti, o nerūkantiems nepradėti.

.....



Liepos 25 dieną 7, 8, ir 9 grupių gyventojai dalyvavo ir vykdė prevenciją „Alkoholiui – NE“. Gebantys skaityti pristatė informaciją apie trumpalaikį ir ilgalaikį alkoholio poveikį, pateikė statistikas bei rekomendacijas. Pažiūrėję filmuotą medžiagą apie neigiamus pokyčius žmogaus organams aktyviai įsitraukė į viktoriną, atsakinėjo į klausimus ir siekė iškovoti kuo daugiau prizų, kuriuos gavo už teisingus atsakymus. Kūrybinius sugebėjimus ir kruopštumą išreiškė šios prevencijos plakato gamyboje. Tai jau antra prevencija šiais metais, pirmoji „Rūkymui – NE“, buvo skirta apie rūkymo sukeltą žalą žmogui.

Žmogaus organizmui. Globos namų prevencinės programos „Žalingiems įpročiams ir smurtui – NE“ užbaigimą šių grupių gyventojai planuoja vykdyti metų pabaigoje, jau dalinasi mintimis ir pasiūlymais.

.....



### *Taikus bernelis*

Kaip gyvenime bebūtų labai sunku ar lengva, aš visada esu taikus žmogus. Susidariusias problemas ar situacijas man geriau spręsti taikiai, be jokių ginčų ir barnių ar neapykantos kitiems. Mano sąžinė rami ir kai kurių kitų nepagarbą man priimu kaip nesveiką žmonių klideshow prieš mane. Aš esu tikintis žmogus ir mane visą gyvenimą lydi dvasinė stiprybė. Tai man labai padeda kasdienybėje. Melsdamasis aš patiriu daug Dievo malonių ir išbandymų, kuriuos man lengva nugalėti. Aš pats jaučiuosi garbingas ir mielaširdingas iki gerumo svaigulio, kuris suartina žmones. Aš ne toks žmogus, kad rėkčiau, pykčiau žiauriai ir nedovanotinai. Taikiai sugyventi su kitais – mano gyvenimo būdas. Man daryti gera kitiems smagu ir priimtina. Taip ir eina mano gyvenimo laikas kitus liesdamas gerumu ir pagarba. Taika gyvenimo kasdienybėje yra Dieviškas stebuklas, kuris budina protą ir atveria akis. Taika tarpusavio bendravime parodo žmogaus kilnumą ir didingumą. Visada taikiai gyventi su kitais yra žmogaus menas, kuris nublanksta prieš blogį. Jeigu žmogaus gerumas didelis, tai kitų blogis yra mažas ir nereikšmingas. Kartais aš rašydamas kai kada pasikartuju, bet tai čia nieko blogo nėra. Tik noras patikinti kas yra kas gerai ar blogai. Aš esu taikus bernelis ir niekas prieš mane nepriešgyniaukit. Mano toks gyvenimo kelias. Aš Dievo palaimintas vaikelis. Būkim geri ir protingai garbingi. Mums duotas laikas gražiam bendravimui. Būkim visi draugai, ne priešai.

Narvydas Paulionis

### *Skaitovų duetas*



Kaip gerai, kad globos namuose veikia globos namų Taryba, kuri pagal metinį veiklos planą turi daug įvairių įsipareigojimų. Vienas iš jų – tai kartą mėnesio eigoje praveisti literatūrines valandėles sunkios negalios skyrių gyventojams. Šis įsipareigojimas - tai globos namų Tarybos narių: Ernestos Chaizytės ir Narvydo Paulionio užduotis. Taigi, aš, Narvydas Paulionis, kiekvieno mėnesio skaitiniams parenku knygas ar kitokią informaciją. Savo pareigas atliekam uoliai ir sąžiningai. Kartu su Ernesta tai darome jau keli metai. Grupių socialinės darbuotojos mus mielai priima ir su įdomumu mus išklauso. Štai tokia mūsų – tarybos narių Narvydo ir Ernestos – bendravimo forma. Tokia draugystė tęsiasi jau daug metų. Tai pajvairina užimtumą valandas ir maloniai nuteikia darbuotojus ir gyventojus. Mums tai daryti smagu ir užtikrintai gera. Mums gera yra todėl, kad žinome, jog mes laukiami ir priimami pagal suderintą susitarimą. Gerbiami darbuotojai ir gyventojai, mes niekada jūsų nepamiršim ir lankysim su įdomiais skaitiniais. Linkime geros sveikatos ir nuotaikos. Būkit laimingi ir ištikimi skaitomam literatūriniam žodžiui.

Narvydas Paulionis

### *„Šimto prašymų mergelės“*

Socialinės globos namuose aš gyvenu jau keliolika metų. Jeigu tiksliau, tai nuo 2002 metų spalio 14 dienos. Per tą laiką keitėsi mano bendravimas su kitais gyventojais. Nemažai jau išėję Anapilin, liko tik geri prisiminimai. Aš esu toks žmogus, kad man geriau kitam žmogui padėti, negu atsakyti. Kartais gerumas man brangiai kainuoja. Tačiau, nepaisant finansinės reikšmės mano kasdienybėje, aš išlieku geraširdžiu žmogumi. Aš nedrebėjau anksčiau dėl centų ar lito, aš nedrebu ir dabar dėl centų ar euro. Stengiuosi gyvenimą gyventi į viską žiūrėdamas nesmulkmeniškai. Jeigu kas nors ko nors prašo ir jeigu aš galiu pagelbėti, tai ir duodu, negalvodamas apie jokių nuostolių. Tai būtent ir yra mano nemeluotas gerumas kitam žmogui. Kaip kam atrodo, kad aš esu labai vienišas ir mažai bendraujantis su kitais, tačiau iš tikrųjų taip nėra. Mane dažnai lanko pažystami draugai ir bičiuliai. Ir, kaip nebūtų keista, „šimto prašymų mergelės“, kurioms dažnai ko nors labai reikia. Jeigu jos būtų nekultūringos ir man nepadėkotų



gražiu žodžiu, tikrai aš niekam nieko daugiau neduočiau. Nepaisant įkyrių „šimto prašymų mergelių“, aš visada išlieku geras dėdė. Mano gyvenime taip buvo, taip yra ir taip bus kol aš esu gyvas. Mano gerumas – mažas lašas gyvenimo jūroj.

Narvydas Paulionis

## *KŪRYBA – GYVENIMO VARIKLIS*

### *Narvydo Paulionio eilėraščiai*

#### *Tau mama*

Tau mama žodžiai padėkos  
Gyvenimo meilės ir aukos  
Tau mama skambesys dainos  
Vaikuose laimės dovanos

Nenumaldomai laikas vis skuba  
Ir lydi į kelią vaikus  
Kaip gera prisiminti geriausius laikus  
Mano pasauly brangiausias žmogus

Kai gyvenimas didelis džiaugsmas  
Nebaisus joks negandų skausmas  
Meilė širdy nuostabus jausmas  
Telydi mielus vaikus amžinai

Tau mama prasmė garbingiausia  
Tau mama pareiga švenčiausia  
Tau mama visa kas kilniausia  
Tau mama taip gyvent geriausia

Toks ilgas ir tolimas kelias  
Mano mintys į kuodelį vis velias  
Juk nebūna gyvenimas žalias  
Tau mama gyvenimo laimė vaikai

#### *Be tabu*

Tau gegužės žiedai  
Tau skambiausi aidai  
Savo laimę radai  
Mano meilės vardai

Tau dienele šviesi  
O naktelė tamsi  
Meilę turi širdy  
Žemėj žmonės visi

Ateini Tu drąsi  
Norai svajų debesų  
Tu mylėti gali  
Kur žiedai pabaly

Man paguoda menka  
Tavo rankoj ranka  
Kūno meilė sveika  
Ačiū Dievui taika

Tau draugystė šventa  
Man tylą prakeikta  
Bet laimingi abu  
Gyvent be tabu

#### *Lietuva tėvynė mūsų*

Lietuva tėvynė mūsų  
Laimingi gyvenime mes būsim  
Keliausim ir dainuosim  
Į ateitį linksmai žygiuosim

Lietuva šalis gimta  
Čia protėvių dvasia šventa  
Čia gintaro grožio vieta  
Čia nuostabiai žavinga gamta

Mes mylėsime tave visada  
Ant istorijos kelio žaizda  
Juk tikėjimas nebuvo klaida  
Nepamiršim pergalės kainos mes niekada

Mes numynėm į laisvę takus  
Kad turėtum jaukius namus  
Tegul Dievas laimina mus  
Tegul būna giedras dangus



Lietuva mūsų brangioji  
Darželiuose kvepia rūta žalioji  
Tegul būna taika amžina  
Tegul skamba laimės daina

*Aš esu optimistas*

Liepų kvapas svaigina  
Bitės dūzgia žieduose  
Širdį meilė kankina  
Ką likime man duosi

Išėjau aš į kelią  
Sustabdyti niekas negali  
Aš esu optimistas  
Savo rolės artistas

Aš laimingą vaizduosiu  
Ir linksmai uždainuosiu  
Aš svajonių mergaitę  
Vis už rankos veduosiu

Greitai nužydės vasarėlė  
Man nukris ašarėlė  
Kurgi ta mergužėlė  
Kurią aš pamilau

Liepų kvapas svaigina  
Žodžiai mintį augina  
Į eilėraščių pina  
Ir manęs nekankina

*Gyvenimo stilius*

Nuskinsiu aš vasaros gėlę  
Ir įteiksiu aš Tau dovanų  
Mane svaigina padangės mėlis  
Aš jaučiu kad tikrai gyvenu

*Surasta laimė*

Man svajonių diena  
Man svajonių naktis  
Man užgimsta mintis  
Bus eilių išeitis

Man patinka gyvenimo stilius  
Mano mintys jausmai ir darbai  
Man patinka gražuolės merginos  
Ir laimingi jų meilės vardai

Aš rašysiu smagiai  
Apie meilę ramiai  
Širdy jausmas žavus  
Man eilėraštis bus

Jau nesu aš toks jaunas vaikinąs  
Nekankina manęs meilės kinas  
Na nejaugi manęs kažkas ginasi  
Mano svajonės ir mintys pinasi

Gyvenu aš gerai  
Na o tu ką darai  
Kokie tau vakarai  
Ir naktelė sapnų

Man smagu taip ir miela gyventi  
Su gimimo diena skubu senti  
Aš galiu iš laiko upės  
Kasdien kūrybos lobį semti

Man ryte dovanų  
Saulė šviečia aukštai  
Ir paukštelių balsai  
Skamba man pratisai

Nuskinsiu aš vasaros gėlę  
Tave mylėsiu mielą mergužėlę  
Mano mintys gražiai susivėlę  
Aš siunčiu į draugystę strėlę

Man pasaulis puikus  
Aš rašyti gabus  
Suradau aš į laimę  
Savo metų takus



*Dievo palaimoj*  
Dievas ramina  
Nuo negandų gina  
Dievo palaimoj  
Aš gyvenu

Savo vaikystę  
Savo jaunystę  
Aš vis menu  
Tapęs senu

Drąsiai einu  
Gražiai gyvenu  
Nešu dovanų  
Savo meilei

Daug dienų  
Ir svajū  
Daug gražiausių  
Savo eilių

Žydi nevysta  
Rudenio gėlės  
Sulaukėm šiltos  
Bobų vasarėlės

*Labą diena*

Labą diena kas gero  
Kūryba gyvenimą varo  
Kas meilė tai meilė  
Visiems už tai bravo

Labą diena kur einat  
Labai žavus jaunystės rojus  
Tik nežinia kur ir kam  
Likimo vėjai nerimastingai grojat

Labą diena ir ačiū  
Už viską mes labai dėkojam  
Ir ant laimės aukuro  
Savo trapią meilę aukojam

Labą diena gerai važiuoja  
Į tolį mūsų traukinys  
Ir nė negali būti  
Kad kažkas bus kankinys

Labą diena metuose juk ne viena  
Skambėki ilgesio jausmų daina  
Skambėki muzika širdies faina  
Ir gyvenime laimės gana



*Mano pamąstymas*

Miela gražuolė vasara  
Melsva ir saulėta padangė  
Eina pro mane žmonės ir praeina  
Aš tyliai pasakau kad Jus myliu  
Aš einu vienatvės ilgesio keliu  
Aš nežinau bet numanau  
Yra gyvenimo meilės trauka  
Be kurios nebūtų žingsnio pirmyn

Kas metai vis į Naujus metus  
Kiekvienas žmogus sėdasi  
Į savo laimės ratus

Nesvarbu koks kelias bebūtų  
Ar lygus ar labai akmenuotas  
Kažkieno apverktas ar apdainuotas  
Darda gyvenimo vežimas  
Iki paskutinio žmogaus atodūsio Amen



*Visos mūsų maldos kasdieninės:*

*- Viešpatie, duok tėviškės  
dangaus...*

*Tik tenai pailsusios krūtinės*

*Po visų kėlionių atsigaus.*

**B. Brazdžionis**

*Mus paliko...*

*Kazys Dabulevičius*

*Juozapas Algirdas Mizinenko*

*Gintaras Kundrotas*

*Marija Butkauskienė*

*Janina Laščinskaitė*

*Gražina Tekorytė*

*Teresė Izabelė Pračkailienė*

*Virginija Misevičiūtė*

*Laikraštį rengė vyresnioji socialinė darbuotoja Aušra Buzienė*

*Didvyžiai, tel.: (8342)20521*

*Tiražas 25 egz.*