

VILTIS

LIETUVOS SUTRIKUSIO INTELEKTO ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJOS „VILTIS“ KETVIRTINIS ŽURNALAS

ISSN 1392-3617 | 18/4

Milieji,
Su kalėdų ir Naujųjų
metų norais-gražibuliais
metu kaitas
je legend ballais žiemas
kakios ateina angelas
į jūsų namus,
atnešdamas meilę,
Dėmesį ir meilumą,
Vallingę ir megingę meilę
Jedina Paklambadi



„VILTIES“ PRENUMERATA
2019-IESIEMS!!! – 7 p.

DĖMESIO VERTAS IŠŠŪKIS –
INTERNETAS NEĮGALIESIEMS 8–10 p.

TOLERANCIJA – KELIAS Į
SANTARVĘ 13–14 p.

*Išmokim neteisti, atleisti, pamilti.
Sutikime angelą, nešantį VILTI!*

KALĖDINIS

NUGALĖTOJOS DOSNUMAS



Praėjusiam mūsų žurnalo numeryje sveikinome nuotraukų konkurso „Pirmyn į gamtą!“ nugalėtojus. Priminsime, kad pagrindinis prizas – suaugusiajam skirtas triratis – atiteko „Vilties“ bendrijos Lazdijų padalinio narei Editai Navickienei už nuotrauką „Meditacija vandenyje“. Nekantraudami daugiau sužinoti apie nuotaikingos nuotraukos autorę, paprašėme jos bendražygių trumpai ją pristatyti ir štai ką sužinojome.

Edita Navickienė jau 19 metų dirba Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazijoje pradinį klasių mokytoja. Augina du sūnus – Domantą ir Augustiną. Augustinui suėjo 14 metų, jam nustatytas sunkus protinis atsilikimas, taip pat judesių ir raidos sutrikimas. Edita dar ir dabar skaudžiai išgyvena dėl sūnaus negalios. O iš pradžių net negalėjo tuo patikėti. Ieškojo pagalbos, kur tik įstengė, netgi išbandė delfinų terapiją.

Dabar Augustinas labai mielas, linksmas ir geranoriškas paau-glys. Jis labai myli savo močiutę, kuri atiduoda anūkui visą meilę ir šilumą. Išleidžia į Lazdijų M. Gustaičio gimnazijos lavinamąją klasę ir laukia sugrįžtančio, nuolat apsupa dėmesiu ir rūpesčiu. Edita nešykšti padėkos žodžių vyro mamai ir labai vertina jos pagalbą.

Dar apie Editą galima pasakyti, kad ji linksma, draugiška, kupina žmogiškos šilumos, labai mėgstama, trykštanti jaunatviškumu, optimizmu. Kadaisė jai labai patiko nerti vašeliu, tačiau dabar tam trūksta laiko. Šeima kiekvieną vasarą keliauja prie jūros, mėgsta išvykas į gamtą, daug skaito.

O konkurse laimėtą triratį Edita nusprendė padovanoti vienam negalią turinčiam vaikinui, Daivarui, nes, jos manymu, jis geriau pasinaudos šios transporto priemonės teikiama malonumais.

RASA BANEVIČIENĖ

„Vilties“ bendrijos Lazdijų padalinio pirmininkė

DŽIUGU, KAD ATGIMĖ

„ŠVENČIONIŲ VILTIS“



Prieš dvylika metų susikūręs Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ Švenčionių padalinys po kelių metų nutraukė veiklą. Bet pernai vėl įsižiebė vilties liepsnelė ir prasidėjo atkūrimo darbai. Jų ėmėsi Zinaida Mironenko, auginanti keturiolikmetę dukrą su negalia, ir jos bendraminčiai, neabejingi neįgaliųjų likimui.

Nelengva buvo atgaivinti veiklą, bet mes nenuleidome rankų. Nuo 2017 metų spalio tvarkėme dokumentus, ieškojome patalpų, jas įrenginėjome, rašėme projektus. Šiuo metu vieną iš jų – „Atokvėpio minutės“ projektą – jau pradėjome vykdyti. Tikimės, kad jis palengvins neįgaliųjų šeimos nariams tenkančią našta. Taip pat labai tikimės, kad finansavimą ateinantiems metams gaus ir neįgaliųjų socialinės rehabilitacijos projektas, skirtas neįgaliųjų atskirties mažinimui, gebėjimų įgijimui ir stiprinimui, sveikatos gerinimui ir sėkmingai integracijai į visuomenę.

Esame dėkingi Švenčionių rajono merui, per trumpą laiką padėjusiam išspręsti patalpų klausimą. Geros širdies žmonių dėka mums pavyko atlikti jose remontą, jas įrengti ir apstatyti. Taigi dabar mus rasite **Partizanų g. 4 (Švenčionių rajono ligoninės patalpose).**

Artimiausioje ateityje planuojame teikti neįgaliųjų dienos užimtumo paslaugas, individualią pagalbą neįgaliesiems ir jų šeimos nariams, taip pat jau minėtas „Atokvėpio minutės“ paslaugas.

Į mus galite kreiptis jau dabar kiekvieną darbo dieną nuo 8.00 iki 17.00 val. telefonais 86 9909 946 (vadovė Zinaida Mironenko) ir 86 2511 130 (socialinė darbuotoja Daiva Slabadienė).

Tikimės, kad sunkiausias metas jau praeityje, o dabar visi sykiu vaduosime neįgaliuosius iš jų uždaro pasaulio. Juk aplinkui tiek įdomių ir patrauklių dalykų.

„ŠVENČIONIŲ VILTIES“ BENDRIJOS INFORMACIJA

BAIGIASI METAI,

BET NE

DARBAI...



Dar vieneriems metams pasibaigus atėjo laikas ne tik apžvelgti ir įvertinti mūsų organizacijos veiklą, bet ir pasikalbėti apie valstybės vykdomos politikos pokyčius ir jų įtaką visų nevyriausybinų organizacijų, taigi ir „Vilties“ bendrijos, ateities perspektyvoms.

Reformų verpetai

Visa Lietuva didžiavosi, kai nuo 2018 metų liepos įsigaliojo įstatymas, draudžiantis bet kokią smurtą prieš vaikus. Mes labai džiaugėmės, kad pagaliau mūsų šalies vaikai bus ginami ir saugomi nuo smurto net tik institucijose, bet ir namuose. Tačiau kaip dažnai nutinka rengiant poįstatyminius teisės aktus, ir vėl pamiršti neįgalūs vaikai. Vaikams, turintiems raidos ir elgesio sutrikimų, nenumatytos specialiosios apsaugos priemonės, neparengti specialistai, galintys objektyviai įvertinti konkrečią situaciją. Taigi visame vaiko teisių apsaugos kontekste neįgalūs vaikai vėl liko užribyje. O tai tik dar labiau didina jų socialinę atskirtį.

Sunku neprisiminti pastarojo meto švietimo reformų. Ką bekalbėti apie neįgaliųjų vaikų ugdymą, kai dalis viešųjų švietimo sistemos įstaigų streikuoja. Moksleiviai negauna Lietuvos Respublikos Konstitucijoje garantuotos teisės mokytis ir būti mokomiems. Visiškai neabejoju, kad šiame kontekste mūsų vaikai ir vėl liks be būtinos individualios pagalbos ir paslaugų, užtikrinančių kokybišką reikiamą ugdymą. Labai panašu, kad ir toliau klestės specialiosios mokyklos, kaimiškose vietovėse ir su bendrabučiais, o socialinis dalyvumas ir įtraukusis ugdymas pasiliks tik deklaracijose ir popieriuose.

Liūdna matyti ir patirti, kad visą viešąjį valstybės paslaugų sektorių ištiko gili krizė. Ar įsivaizduojate, kas atsitiktų, jeigu liautųsi veikti sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų ir kitos gyvybiškai svarbios paslaugų tarnybos? Išties net baisu pagalvoti. O juk yra tokių sričių, kuriose pažeidžiamų grupių sąskaita vystomas verslas.

Remti neįgaliuosius ar lobti jų sąskaita?

Šiuo metu labai plačiai aptarinėjama neįgaliųjų socialinių įmonių reforma. Socialinių įmonių atstovai pateikia labai įspūdingus skaičius: pasirodo, po reformos be darbo liks maždaug septyni tūkstančiai neįgaliųjų. Ši statistika kelia didžiulį pasipiktinimą vi-

suomenei. Bet tenka pažymėti, kad tai tik labai maža dalis tiesos. Valstybė neturi remti verslo, mes, mokesčių mokėtojai, pirkdami paslaugas ir produktus iš socialinių įmonių sumokame du kartus. Pirmą kartą per socialinių įmonių rėmimo sistemą, antrą kartą pirkdami paslaugas ar produktus.

Taigi žmonės, turintys vidutinę negalią, krauna kapitalą darbdaviams, patys gaudami minimalius atlyginimus. Jau nekalbu apie tai, kad sunkesnės negalios žmonės, ypač turintys proto ar psichikos sutrikimų, išvis labai retai priimami dirbti į minėtas įmones. Kartais net skelbimuose nurodoma, kad turintieji tokių negalių nepageidaujami. O pasaulyje – atvirkščiai: remiamos įmonės ir darbo vietos, skirtos žmonėms, turintiems ypač sunkių sutrikimų. Sėkmingai dalyvauti darbo rinkoje šioms žmonėms padeda darbo asistentai, darbo tarpininkai ir asmeniniai asistentai. O darbo įgūdžių jie mokomi tiesiog darbo vietose. Nuolat ieškoma būdų didinti neįgaliųjų kompetencijas ir darbinius gebėjimus.

Mūsų šalyje sukilę socialinių įmonių savininkai lobistų padeda mi aktyviai priešinasi planuojamai reformai. Kodėl gi negauna dotacijų tie darbdaviai, kurie įdarbina neįgaliuosius atviroje darbo rinkoje? O joje įdarbinta beveik 40 tūkstančių neįgaliųjų. Manau, kad labai neteisinga naudotis žmonių negaliomis ir dangstyti skaudžiais likimais siekiant ir toliau kaupti kapitalą, kuris naudojamas tikrai ne neįgaliųjų gyvenimo kokybei gerinti.

Ar valstybė pasirengusi bendradarbiauti su neįgaliesiems atstovaujančiomis organizacijomis?

Dar didesni pokyčiai planuojami neįgaliųjų socialinės integracijos sistemoje. Šiandien dar neaišku, kaip keisis Nacionalinės žmonių su negalia socialinės integracijos programos valdymas, kokie sprendimai bus priimti dėl neįgaliųjų ar jiems atstovaujančių nevyriausybinų organizacijų įtraukties į sprendimų priėmimą ir dalyvavimą jų įgyvendinime. Šiuo metu pakibęs ore ir klausimas, ar

valstybė apskritai pasirengusi bendradarbiauti su neįgaliesiems atstovaujančiomis organizacijomis, ar šios darniai veikiančios organizacijos bus paliktos likimo valiai. Regis, vadovaujamesi gana cinišku principu: ačiū, praėjo tie laikai, kai buvote mums reikalingi, o dabar ir patys susitvarkysime... Yra labai daug požymių, kad būtent taip gali ir nutikti. Bandoma kalbėti apskritai apie visą nevyriausybinį organizacijų sektorių, įskaitant ir neįgaliųjų organizacijas. Bet tai gražu ir politiškai teisinga tik iš fasadinės pusės.

Nutylima, kad neįgaliesiems reikia gerokai daugiau laiko, pastangų, pagalbos, kad jie galėtų tomis pačiomis sąlygomis dalyvauti konkursuose ar paslaugų rinkoje. Kaip galima lyginti sutrikusio intelekto ar psichosocialinės negalios, didelės fizinės negalios ir visiškai sveiko žmogaus galimybes? Žinoma, kad tai tiesiog absurdiška. Neįgaliųjų bendruomenei visada reikės papildomų priemonių ir papildomo finansavimo, kad ji galėtų bent minimaliai prilygti sveikajai visuomenės daliai. O diskusijų, kad sąlygos turėtų būti lygios, kyla vis dažniau.

Ieškokime ir atraskime tai, kas mus vienija

Kol valstybės lygiu brandinamos reformos, mūsų organizacija nesėdi rankų sudėjusi. 2018-ieji mums buvo labai turiningi. Kaip žinia, nuo 2010 metų mes kasmet organizuojame meninės veiklos renginį „Aš esu“, skirtą Tarptautinei neįgaliųjų žmonių dienai ir Tarptautinei žmogaus teisių dienai paminėti. Jis jau vyko Vilniuje, Utenoje, Raseiniuose, Šakiuose, Ukmergėje, Šilutėje ir Panevėžyje, o šiais metais Klaipėdoje. Daugiau nei dvidešimt meninės veiklos

kolektyvų, taigi kokie 300 dalyvių, šoko, dainavo, vaidino, o salė, kurioje telpa net tūkstantis žiūrovų, buvo pilnutėlė. Tokie renginiai siunčia žinią, kad būdami drauge, remdamiesi vieni į kitus, mes esame jėga.

Planuodami kitų metų darbus pasižymėkite savo kalendoriuose 2019 metų birželio 5–7 dienas, kai Lietuvoje vyks tarptautinė konferencija „Europe in Action“. Šią reikšmingą konferenciją rengia tarptautinė organizacija „Inclusion Europe“, Lietuvos socialinės apsaugos ir darbo ministerija ir Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“. Esame dėkingi Socialinės apsaugos ir darbo ministrui Linui Kukuraičiui, sutikusiam būti šios tarptautinės konferencijos globėju ir organizacinio komiteto pirmininku. Konferencija suburs du šimtus penkiasdešimt dalyvių iš visos Europos. Kviesime ir sau atstovaujančių neįgaliųjų grupes, ir specialistus, ir tėvus. Tikimės, kad Lietuvos atstovai sudarys trečdali konferencijos dalyvių. Kalbėsime apie galimybes gyventi bendruomenėje ir rinktis.

Gerbiami viltiečiai, mieli žurnalo skaitytojai, sveikinu Jus visus su ilgai laukta šilčiausia metų švente – Šventomis Kalėdomis. Tegul didysis stebuklas dar ilgai aidu atsiliepia kiekvienuose namuose, sušildo kiekvieną širdį. Linkiu Jums labai daug stiprybės, sveikatos ir santarvės, o dar daugiau vilčių ir bendrystės naujaisiais 2019 metais. Visi sykiu ieškokime to, kas mus vienija, ir kurkime mūsų bendrą ateitį.

DANA MIGALIOVA

„Vilties“ asociacijos vadovė



BAIGIASI METAI, BET NE DARBAI...

BAIGIASI DAR VIENI METAI.

LAIKAS APŽVELGTI „VILTIES“ BENDRIJOS DARBUS.

TAIP PAT APTARTI MŪSŲ ŠALIES POLITIKĄ.

NES NUO POLITIKOS PRIKLAUSO IR „VILTIES“ ATEITIS.

VASARĄ ĮSIGALIOJO VIENAS SVARBUS ĮSTATYMAS.

ŠIS ĮSTATYMAS DRAUDŽIA SKRIAUSTI VAIKUS.

VISI DŽIAUGIASI, KAD VAIKUS GINS ĮSTATYMAS.

GINS NUO SKRIAUDIMO NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOSE.

BET POLITIKAI UŽMIRŠO NEĮGALIUS VAIKUS.

NEĮGALIEMS VAIKAMS REIKIA SPECIALIŲ GYNIMO PRIEMONIŲ.

NES NEĮGALIŲJŲ POREIKIAI DIDESNI.

DAR REIKIA SPECIALISTŲ, VERTINANČIŲ PADĖTĮ.

JEI POLITIKAI NEPASIRŪPINS, NEĮGALŪS VAIKAI JAUSIS ATSKIRTI.

MŪSŲ ŠALYJE STREIKUOJA MOKYTOJAI.

TODĖL VAIKAI NEMOKOMI TINKAMAI.

O NEĮGALIUS VAIKUS BŪTINA MOKYTI.

MOKYTI TAIP, KAD JIE SUPRASTŲ.

VISKĄ PAPRASTAI PAAIŠKINTI.

NEĮGALŪS VAIKAI TURI MOKYTIS KARTU SU ĮGALIAIS.

NETURI LIKTI SPECIALIŲ MOKYKLŲ NEĮGALIESIEMS.

KITAIP NEĮGALIEJI LIKS ATSKIRTI.

NEĮGALIEJI TURI GAUTI VISAS REIKIAMAS PASLAUGAS.

NEĮGALIESIEMS REIKIA SUTEIKTI GALIMYBĘ DIRBTI.

ĮSTAIGOS, APRŪPINANČIOS NEĮGALIUSIUS DARBU, NETURI PELNYTIS IŠ NEĮGALIŲJŲ.

DABAR VYKSTA TOKIŲ ĮMONIŲ PERTVARKA.

NEGALIMA LEISTI, KAD PO JOS DAUG NEĮGALIŲJŲ NETEKTŲ DARBO.

DARBDAVIAI NORIAU PRIIMA Į DARBĄ ŽMONES, TURINČIUS VIDUTINĘ NEGALIĄ.

BET NENORI DARBUOTOJŲ SU SUNKIA NEGALIA.

YPAČ TURINČIŲ PROTO AR PSICHIKOS NEGALIĄ.

KARTAIS TAI NET NURODOMA DARBO SKELBIMUOSE.

O PASAULYJE REMIAMOS DARBO VIETOS SUNKIOS NEGALIOS ŽMONĖMS.

TEN VALSTYBĖ PADEDA JIEMS ĮSIDARBINTI.

TOKIEMS ŽMONĖMS SKIRIAMI PADĖJĖJAI:
DARBO ASISTENTAI, DARBO TARPININKAI IR
ASMENINIAI ASISTENTAI.

DARBO ĮGŪDŽIŲ NEĮGALIEJI MOKOMI DARBO
VIETOSE.

IEŠKOMA BŪDŲ PADĖTI JIEMS IŠMOKTI
GERAI DIRBTI.

LIETUVOJE KAI KURIE ĮMONIŲ SAVININKAI
NENORI TIKROS PERTVARKOS.

JIE NORI PASIPELNYTI IŠ NEĮGALIJŲ.
TAIP NETURI BŪTI.

DAUG PERMAINŲ LAUKIA IR KITOSE SRITYSE.

DAR NEAIŠKU, KAIP KEISIS VALSTYBINĖ
PAGALBOS PROGRAMA NEĮGALIESIEMS.

AR NEĮGALIJŲ ORGANIZACIJOS GALĖS DALYVAUTI
NEĮGALIESIEMS SVARBIŲ SPRENDIMŲ PRIĖMIME.

AR VALSTYBĖ IŠVIS BENDRADARBIAUS SU JOMIS.

O BENDRADARBIAUTI BŪTINA.

NES NEĮGALIESIEMS LABAI REIKALINGA PAGALBA.

BE PAGALBOS JIE NEPASIEKS TO PATIES
KAIP KITI ŽMONĖS.

REIKIA FINANSUOTI NEĮGALIESIEMS PASLAUGAS.

KOL POLITIKAI RENGIA PERMAINAS,
„VILTIES“ BENDRIJA AKTYVIAI DIRBA.

„VILTIES“ NARIAI GRAŽIAI PAMINĖJO
NEĮGALIJŲ DIENĄ.

KLAIPĖDOJE VYKO RENGINYS „AŠ ESU“.

RENGINYJE PASIRODĖ TRYS ŠIMTAI ATLIKĖJŲ.

NEĮGALIEJI ŠOKO, DAINAVO, VAIDINO.

JUOS ŠILTAI SUTIKO NET TŪKSTANTIS ŽIŪROVŲ.

BŪDAMI DRAUGE NEĮGALIEJI YRA STIPRŪS.

KITŲ METŲ VASARĄ LIETUVOJE VYKS
SVARBUS SUSITIKIMAS.

ŠĮ SUSITIKIMĄ RENGIA VIENA TARPTAUTINĖ
ORGANIZACIJA, „VILTIES“ BENDRIJA IR DARBO
MINISTERIJA.

SUSITIKIME DALYVAUS DU ŠIMTAI PENKIASDEŠIMT
DALYVIŲ.

TARP JŲ SAU ATSTOVAUJANTYS NEĮGALIEJI.

TAIP PAT SPECIALISTAI IR TĖVAI.

„VILTIES“ BENDRIJOS PIRMININKĖ SVEIKINA VISUS
SU ŠVENTĖMIS.

LINKI STIPRYBĖS, SVEIKATOS, DRAUGIŠKUMO.

DIRBKIME BENDRAM LABUI.

JUDESIO REIKŠMĖ

SUTRIKUSIOS RAIDOS VAIKŲ

UGDYMO SĖKMEI

Vilniaus „Vilties“ specialiojoje mokykloje-daugiafunkciniame centre sėkmingai bandomi ir diegiami vis nauji ugdymo metodai. Šiandien pristatysime jums dar vieną platų pripažinimą pasaulyje pelniusį ir itin veiksmingą metodą, skirtą sutrikusios raidos vaikų psichomotorinėms funkcijoms vystyti.

Metodo kūrimo ištakos

Vystymo judesiu metodas buvo sukurtas 1960 metais Anglijoje, jo autorė – kūno kultūros, šokio ir judesio mokytoja Veronika Šerborn (Veronika Sherborne). 1940–1943 metais ji studijavo Bedfordo kūno kultūros kolegijoje, paskui dar dvejus metus tobulino žinias Mančesterio jude-



sio meno studijoje. Baigusi mokslus dirbo judesio terapeute, vėliau skaitė paskaitas kolegijose būsimeis specialiesiems pedagogams, vedė mokymus mokytojams ir terapeutamams visoje Europoje.

Oficialus V. Šerborn sukurtas metodo pristatymas įvyko 1972 metais Redlando koldže. Šis metodas nebūtų atsiradęs, jeigu ne du svarbūs įvykiai V. Šerborn gyvenime: pažintis su dėstytoju, garsiu to laikmečio choreografu Rudolfu fon Labanu (Rudolf von Laban) ir dalyvavimas kvalifikacijos kėlimo kursuose specialistams, norintiems dirbti su vaikais, turinčiais intelekto sutrikimų.

Iš R. Labano V. Šerborn daug sužinojo apie judesius ir jų dinamiką, išmoko juos analizuoti. Šis pedagogas pripažino judesio svarbą ne tik fizinei savijautai, bet taip pat psichologiniam ir socialiniam asmenybės vystymuisi. Įgytos žinios paskatino V. Šerborn ieškoti būdų judesiu vystyti sutrikusios raidos vaikų psichomotorines funkcijas. Kadangi tuo metu ji turėjo galimybę dirbti su vaikais, turinčiais intelekto sutrikimų, ir išsiaiškino sunkumus, su kuriais jie susidurdavo veiklos metu, nusprendė savo metodą skirti būtent jiems. Tačiau laikui bėgant paaiškėjo, kad jis puikiai tinka ir įprastos raidos vaikams.

Pratimai visokeriopam vystymuisi skatinti

Kurdama savo metodą V. Šerborn išsiaiškino, kad vaikai turi du pagrindinius poreikius: gerai jaustis savo kūne, panašiai kaip namuose, taip pat jį valdyti ir kontroliuoti. Be to, užmegzti ryšį su savimi, suprasti save ir kitus. Todėl metodo autorė nusprendė, kad minėtų poreikių tenkinimas turėtų tapti kiekvieno užsiėmimo pagrindu, nes sutrikusios raidos vaikams itin sunku suvokti savo kūną ir užmegzti ryšius su aplinkiniais. Remdamasi šia koncepcija

V. Šerborn ieškojo priemonių vaikų socialiniam, emociniam, pažintiniam ir motoriniam vystymuisi skatinti. Tam ji sukūrė specialius pratimus. Svarbu pabrėžti, kad šie pratimai nesudaro programos, kuria privaloma griežtai vadovautis, tai veikiau didelis rinkinys, kurio sudėtinius elementus mokytojas ar terapeutas gali savo nuožiūra siūlyti vaikams pagal jų galimybes ir poreikius. Taigi V. Šerborn išskiria keturias pratimų grupes:

1. *Pratimai, padedantys ugdyti sąmoningumą.* Šių pratimų tikslas – padėti vaikams susipažinti ir pradėti pasitikėti grupe. Tai gali būti kartu dainuojamos dainelės ar garsiai ištartas kiekvieno dalyvio vardas. Šiltas sutikimas turi didelę įtaką teigiamam savęs vertinimui, o tuo pačiu mažina baimę atlikti pratimus grupėje.
2. *Pratimai, padedantys pažinti savo kūną.* Atlikdami šiuos pratimus vaikai mokosi pažinti, įvardyti ir kontroliuoti savo kūno dalis, tokias kaip galva, rankos, kojos, liemuo ir pan. Tokiu būdu siekiama judesių lankstumo, nuoseklumo ir visapusiškumo. Vaikai mokomi sklandžiai ir veiksmingai perkelti kūno svorį, suvokti savo kūną kaip visumą. Visa tai itin svarbu vaikams, turintiems kompleksinę negalią, nes jie paprastai iš dalies arba visiškai nesuvokia savo kūno.
3. *Pratimai, užtikrinantys saugumo jausmą aplinkoje ir pasitikėjimą savimi.* Ši pratimų grupė padeda vaikams pažinti juos supančią aplinką ir mažina su ja susijusias baimes. Būdingas tokių pratimų pavyzdys – ropojimas ant grindų.
4. *Pratimai, lengvinantys santykių užmezgimą, taip pat bendradarbiavimą poroje ir grupėje.* Šie pratimai suteikia vaikams galimybę įgyti patirties ir keistis ja, sutelkti dėmesį ir susikaupti atliekant pratimus porose. Taip pat šie pratimai ar žaidimai padeda turtinti vaikų žodyną tokiais žodžiais, kaip „į viršų“, „į apačią“, „aukštyn“, „žemyn“, „aplinkui“, „stipriai“, „švelniai“ ir pan. Vienas iš pratimų, padedančių plėsti vaikų žodyną, yra ropojimas „tuneliu“. Šį „tunelį“ gali sudaryti vienas arba daugiau vaikų. Nuo mokytojo ar terapeuto priklauso, kaip vaikas atliks pratimą: ropos į viršų ar į apačią, o gal iš pradžių į viršų, o paskui į apačią ir pan.

V. Šerborn sukurti pratimai patrauklūs tuo, kad padeda vaikams suvokti savo kūną ir orientuotis erdvėje, dalytis vieta su kitais užsiėmimo dalyviais ir užmegzti su jais emocinį ryšį. Taip pat stiprina saugumo ir pasitikėjimo jausmą, suteikia galimybę kontroliuoti savo baimes ir emocijas, įgyti

daugiau jėgos ir geriau jaustis, atsipalaiduoti. Darydami minėtus pratimus vaikai įgyja daugiau savarankiškumo, sustiprėja jų noras imtis įvairių veiklų, imituoti veiksmus. Kurdama savąjį metodą autorė skyrė didelį dėmesį vaikų kūno ir judesio kalbai, nes ši kalba padeda jiems natūraliai komunicuoti su aplinka, o suaugusieji dažnai apie tai užmiršta.

Kaip pasiruošti užsiėmimams

Nusprendus taikyti V. Šerborn vystymo judesiu metodą, svarbu numatyti tikslią pratimų seką. Be nuoseklaus planavimo užsiėmimą vesti sunku. Ypač daug keblumų kyla pradedantiems mokytojams ar terapeutamams, nes dažnai kas nors užsimiršta, o darbo eigoje sunku parinkti tinkamus pratimus. Kad būtų lengviau, užsiėmimus galima vesti dviese: vienas asmuo gali būti atsakingas už tai, kad viskas vyktų kaip suplanuota, o kitas – už pratimų atlikimą. O dalijamasis įspūdziais po užsiėmimo padės išvengti klaidų ateityje ir suteiks naujų potėmių tolesnei veiklai.

Rengdamas užsiėmimo planą mokytojas ar terapeutas turi atsižvelgti į vaikų galimybes ir poreikius, nes pagal tai parenkami pratimai ir jų atlikimo ypatumai (pavyzdžiui: ar pratimai bus atliekami porose, ar ant grindų ir pan.). Užsiėmime dalyvaujančių vaikų skaičius ir jo trukmė gali skirtis priklausomai nuo vaikų raidos. Sutrikusios raidos vaikus rekomenduojama suskirstyti nedidelėmis grupelėmis po 3–4, vienam užsiėmimui skirti 20–30 minučių bent kartą per savaitę. Įprastos raidos vaikų grupėje gali būti iki 16, o užsiėmimo trukmė – 45–60 minučių nuo vieno iki trijų kartų per savaitę. Užsiėmimuose gali dalyvauti ne tik terapeutai ar mokytojai, bet ir vaikų šeimos nariai, pavyzdžiui: tėvai, seneliai, broliai, sesės.

Apibendrinant V. Šerborn vystymo judesiu metodą galima teigti, jog tai natūralių ir universalių pratimų rinkinys, skatinantis sutrikusios raidos vaikų psichomotorinį vystymąsi. Jei sumanytumėte jį taikyti savo darbe, daugiau informacijos rasite internete:

<https://www.sherbornmovementuk.org/>;

<http://eusapa.upol.cz/index.php/ape-in-rehabilitation/functional-map/19-sdm-sherborne-developmental-movement-a-holistic-method-for-training-social-and-motor-skills>;

<http://www.tracks-autism.org.uk/working-with-children/sherborne-developmental-movement>;

<http://careforchildrenfoundation.com/sherborne-developmental-movement-in-amor-village/>

UŽ ŠVARESNIĄ PASAULĮ IR SVEIKESNĘ GYVENSENĄ!



Panevėžio jaunuolių dienos centro lankytojai labai smalsūs ir aktyvūs. Todėl noriai dalyvauja akcijose, skirtose savo aplinkos tvarkymui ir puoselėjimui. O dar jie užsikrėtė sveikos gyvensenos „virusu“, tad ne tik patys mokosi svarbiausių jos principų, bet ir padeda juos įsisavinti likimo draugams iš Panevėžio socialinių paslaugų centro.

Švėsdama savo valstybės atkūrimo 100-metį, Estija sumanė šaunią pilietinę akciją – pakvietė pasaulio valstybes prisidėti prie pasaulinės iniciatyvos už švaresnę aplinką ir vieną dieną skirti pasaulio tvarkymui. Šiai puikiai iniciatyvai pritarė 155 valstybės, o mūsų šalies organizacija „Mes Darom“, kurios pastangomis prie jos prisijungė ir Lietuva, pakvietė tvarkyti saugomų teritorijų. Tad mūsų centro lankytojai nusprendė nedelsdami dalyvauti akcijoje ir netgi pasiūlė prisidėti savo svečiams – „TNT 2020“ projekto grupei iš Italijos.

Iš ilgo nacionalinių ir regioninių parkų sąrašo pasirinkome mielą mūsų širdžiai Krekenavos regioninį parką, kuriame dažnai leidžiame laiką. Akcijos dieną nuvykome į nurodytą vietą ir gavome užduotį surinkti šiukšles aplink Krekenavos tvenkinį. Pilni jėgų ir entuziazmo ėmėmės darbo. Buvo smagu stebėti, su koku užsidegimu, energija ir pasididžiavimu mūsų jaunuoliai darbavosi. Svečiai iš Italijos negailėjo jiems pagyrų. O po darbų laukė pelnytos pramogos. Nuostabios gamtos apsuptyje su visais akcijos dalyviais vaišinomės Krekenavos seniūno virta gardžia koše ir klausėmės trijų Lietuvos miestų orkestrų koncerto.

Praėjusiais metais dalyvaudami projekte „Sveikos gyvensenos „virusas“ mūsų jaunuoliai daug sužinojo apie pagrindinius jos principus: žalingų įpročių atsisakymą, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir streso kontrolę. O šiemet, gavę iš Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų minėto projekto pratęsimui, į savo komandą pasikvietėme dar ir draugus iš Panevėžio socialinių paslaugų centro. Šiais metais siekėme gilinti proto negalios jaunuolių ir jų šeimų žinias apie aktyvų gyvenimo būdą ir ligų prevenciją. Juk svarbu žinoti, kaip užkirsti kelią ligoms, atsirandančioms dėl pasyvaus gyvenimo būdo, kaip gerinti fizinę, psichinę ir emocinę sveikatą, kaip naudotis veiksmingomis liaudiškais sveikatos stiprinimo priemonėmis.

Projektas prasidėjo paskaitų ciklu. Į svečius pasikvietėme Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro specialistę Giedrę Kondrotienę, kuri mums papasakojo apie fizinio aktyvumo naudą, mitybos įtaką savijautai, atskleidė, kaip galima apsisaugoti nuo ligų. Paskaitoje apie stresą išmokome įvairių jo įveikimo būdų ir savireguliacijos technikų. Garsios žolininkės Dalės Petraitienės paskaito-

je apie liaudies mediciną daug diskutavome apie dietologiją, natūralius gydymo ir terapijos metodus. Taip pat sužinojome daug naujo apie procedūras, skirtas palaikyti ir gerinti žmogaus sveikatą, harmonizuoti ryšį su gamta.

Pasisėmę teorinių žinių, ėmėmės aktyvios veiklos. Pirmasis mūsų renginys buvo „100 metrų bėgimas už Lietuvą!“. Veržliai paminėjome Lietuvos šimtmetį ir pasipraktikavome prieš rimtas treniruotes „Erveros“ sporto klube su trenere Anžela Kotova. Ši trenerė trykšte trykšta energija, tad puiki jos nuotaika kaip mat persidavė mūsų jaunuoliams. Kartu su ja mes dalyvavome kūno dizaino ir pilateso treniruotėse, o išmoktus dalykus pritaikėme savo centro sporto veiklai.

O kaipgi be išvykos?! Vieną gražią saulėtą dieną didžiuliu būriu patraukėme Biržų link, kur mūsų laukė tikras nuotykis – Basų kojų takas. Nuostabi vieta medžių apsuptyje, kurioje žygiuodamas basomis gali klausytis jų ošimo ir paukščių klegesio. Šioje trasoje mūsų laukė įvairūs potyriai, nes tako danga nuolat keitėsi. Pradėjome

eiti akmenukų taku, paskui išbandėme padais smėlį, pjuvenas, įvairios formos ir dydžio akmenis, lentas. Smagu buvo tapnoti per tiltelius, nendres ir vyteles, teškenti vandens grioveliu. O pailsę galėdavome tiesiog prisėsti pasvajoti. Basų kojų takas – tikra sveikatinimo ir atsipalaidavimo priemonė gryname ore. Todėl vos sugrįžę nusprendėme panašų pasidaryti patys ir mums puikiai pavyko!

Labai džiaugiamės, kad vykdėme šį projektą kartu su Panevėžio socialinių paslaugų centro jaunimu, susidraugavome, pasidalijome žiniomis. Daug dalykų galėsime praktikuoti savo artimojoje aplinkoje. Labai dėkojame Panevėžio miesto savivaldybei už suteiktą galimybę įgyti naudingų žinių ir patirti naujų pojūčių. Ir linkime visiems nepamiršti, kad sveikata – brangiausias turtas. Rūpinkimės ja, puoselėkime ją, laiku užkirskime kelią ligoms ir kiekviena diena mums šypsosis.

JOLITA KAVALIAUSKIENĖ

Panevėžio jaunuolių dienos centro socialinė darbuotoja



UŽ ŠVARESNIŲ PASAULĮ IR SVEIKESNĘ GYVENSENĄ!

PANEVĖŽYJE YRA JAUNUOLIŲ DIENOS CENTRAS.
CENTRO LANKYTOJAI LABAI SMALSŪS IR AKTYVŪS.
JIE NORIAI DALYVAUJA ĮVAIRIOSE VEIKLOSE.
MĖGSTA TVARKYTI APLINKĄ.
NORIAI MOKOSI SVEIKAI GYVENTI.
JIE JAU ŽINO, KAIP TAI DARYTI.
IR DALIJASI SAVO ŽINIOMIS SU DRAUGAIS
IŠ PANEVĖŽIO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO.

ŠIEMET ESTIJA PAKVIETĖ PASAULIO ŠALIS
TVARKYTI APLINKĄ.
VIENĄ DIENĄ SKIRTI APLINKOS TVARKYMUI.
Į JŲ KVIETIMĄ ATSLIEPĖ DAUG ŠALIŲ.
NET PUSANTRO ŠIMTO.
LIETUVA TAIP PAT NUSPRENDĖ PRISIDĖTI.
TVARKYTI SAUGOMAS TERITORIJAS.

JAUNUOLIAI IŠ DIENOS CENTRO NELIKO ABEJINGI
RAGINIMUI TVARKYTI APLINKĄ.
JIE PASIRINKO TVARKYTI KREKENAVOS
REGIONINĮ PARKĄ.
RINKO ŠIUKŠLES APLINK KREKENAVOS TVENKINĮ.
Į TALKĄ PASIKVIETĖ Į SVEČIUS ATVYKUSIUS ITALUS.

JAUNUOLIAI LABAI STENGĖSI DIRBTI.
O PO DARBO SULAUKĖ PRAMOGŲ.
VAIŠINOSI KREKENAVOS SENIŪNO VERTA KOŠE.
KLAUSĖSI TRIJŲ LIETUVOS MIESTŲ ORKESTRŲ
KONCERTO.

PRAEITAIS METAIS DIENOS CENTRE VYKO
ĮDOMUS PROJEKTAS.
JAUNUOLIAI MOKĖSI SVEIKAI GYVENTI.
ŠIEMET PROJEKTAS BUVO PRATĖSTAS.
PRATĖSIMUI SKYRĖ LĖŠŲ PANEVĖŽIO SAVIVALDYBĖ.
PRIE PROJEKTO PRISIJUNGĖ
PANEVĖŽIO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
LANKYTOJAI.

PROJEKTO DALYVIAI GILINO ŽINIAS APIE AKTYVŲ
GYVENIMO BŪDĄ.
SUŽINOJO, KAIP IŠVENGTI LIGŲ.
KAIP NAUDOTIS LIAUDIŠKOMIS SVEIKATOS
STIPRINIMO PRIEMONĖMIS.
KLAUSĖSI PASKAITŲ APIE SPORTO NAUDĄ,
SVEIKĄ MITYBĄ.
MOKĖSI ĮVEIKTI STRESĄ, IŠSAUGOTI GERĄ NUOTAIKĄ.

PASKAITAS PAKEITĖ AKTYVI VEIKLA.
JAUNUOLIAI DALYVAVO ŠIMTO METRŲ BĖGIME UŽ
LIETUVĄ.
LANKĖ TRENIRUOTES „ERVEROS“ SPORTO KLUBE.
TRENERĖ ANŽELA KOTOVA UŽKRĖTĖ JUOS
GERA NUOTAIKA.
JI MOKĖ JAUNUOLIUS KŪNO DIZAINO IR
PILATESO MANKŠTOS.
NAUJAS ŽINIAS JAUNUOLIAI PRITAIKĖ SPORTO
UŽSIĖMIMAMS CENTRE.

LABAI VISIEMS PATIKO IŠVYKA Į BIRŽUS.
TEN JAUNUOLIAI IŠBANDĖ BASŲ KOJŲ TAKĄ.

SMAGU BUVO JUO ŽYGIUOTI.
IŠ PRADŽIŲ PER AKMENUKUS.
PASKUI PER SMĖLĮ, PJUVENAS, LENTAS.
DAR PER NENDRES, VYTELES.
NET BRISTI PER VANDENĮ.

SUGRĮŽĘ Į NAMUS JAUNUOLIAI PANORO TOKIO TAKO
CENTRE.
TODĖL ILGAI NELAUKĘ JĮ PASIDARĖ.
JAUNUOLIAI DŽIAUGIASI, KAD SUSIRADO DRAUGŲ.

IŠ PANEVĖŽIO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO.
JIE DĖKOJA SAVIVALDYBEI UŽ GALIMYBĘ ĮGYTI ŽINIŲ.
IŠBANDYTI ĮVAIRIŲ NAUJŲ VEIKLŲ.

JAUNUOLIAI LINKI VISIEMS NEPAMIRŠTI,
KAD SVEIKATA – BRANGIAUSIAS TURTAS.
TODĖL REIKIA RŪPINTIS SVEIKATA.
LAIKU UŽKIRSTI KELIĄ LIGOMS.
TADA IR GYVENTI BUS SMAGU.

DĖMESIO!

PRASIDEDA ŽURNALO „VILTIS“ PRENUMERATA 2019-IESIEMS!!!

Naujiesiems metams prasidėjus kaip visada laikas pagalvoti apie žurnalo „Viltis“ prenumeratą.

Kad sutrikusio intelekto vaikai ir suaugusieji turėtų prieigą prie informacijos ir saviraiškos galimybę.

Kad jų tėvai ir globėjai kuo daugiau sužinotų apie negalią, neįgaliųjų įgalinimą, teises, pareigas, jiems priklausančias lengvatas. Kad specialistai dalytųsi gerąja patirtimi ir padėtų tėvams ir globėjams naudingais patarimais. Kad plačioji visuomenė turėtų galimybę geriau pažinti ir empatiškiau vertinti neįgaliuosius.

Štai kiek daug gali vienas leidinys! Tad kviečiame pasirūpinti, kad jis ir 2019-aisiais atrastų kelią į neįgaliųjų namus, jų ugdymo ir globos įstaigas ir organizacijas, socialinės politikos formavimo institucijas.

Žurnalas „Viltis“ yra ketvirtinis. Jį galima prenumeruoti vienerių metų laikotarpiui. Prenumeratos (keturių žurnalo numerių) kaina – 4 eurai.

Gerbiamieji „Vilties“ bendrijos asocijuotųjų narių tarybų pirmininkai, jums tereikia kaip paprastai užpildyti akcinės bendrovės „Lietuvos paštas“ reikalaujamą specialiąją formą naudojantis *Excel* programa ir kartu su banko išrašu apie apmokėjimą atsiųsti elektroniniu paštu (janinabut@viltis.lt). Gerbiamieji mūsų žurnalo skaitytojai, jeigu norite sulaukti žurnalo ir ateinančiais metais, atsiųskite mums elektroniniu (janinabut@viltis.lt) arba paprastu paštu (Kareivių g. 2C, LT-08221 Vilnius) laišką su nurodytu prenumeratoriaus vardu, pavarde, pašto kodu, adresu ir banko išrašu apie apmokėjimą.

Pinigus už prenumeratą reikia pervesti į Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ AB SEB Vilniaus banko sąskaitą **LT68 7044 0600 0126 2396**

mokėjimo paskirtyje nurodant, kad tai yra žurnalo „Viltis“ 2019 metų prenumerata, taip pat prenumeratoriaus vardą ir pavardę ar įstaigos pavadinimą.

Laiškų su prenumeratorių adresais, specialiųjų formų ir banko išrašų apie prenumeratoriaus apmokėjimą **lauksime iki 2019 metų vasario 4 dienos.**

Prašome nevēluoti!!!

ŽURNALO RENGĖJAI

DĖMESIO VERTAS IŠŠŪKIS – INTERNETAS NEĮGALIESIEMS

DIDŽIAUSIA NEGALIOS ORGANIZACIJAS VIENIJANTI ASOCIACIJA „LIETUVOS NEĮGALIŲJŲ FORUMAS“ KEIČIA PAVADINIMĄ IR TAMPA „LIETUVOS NEGALIOS ORGANIZACIJŲ FORUMU“.

Šių metų mūsų žurnalo numeriuose pristatėme Jums, mieli skaitytojai, minėtą asociaciją, kuriai priklauso ir „Vilties“ bendrija, apžvelgėme šios organizacijos pastangas siekti informacijos prieinamumo visų negalių žmonėms. O šiandien plačiau pakalbėsime apie skaitmeninės informacijos prieinamumą žmonėms su negalia. Palengvinti minėtos informacijos pritaikymo procesą šiems žmonėms padės neseniai parengtas leidinys „Internetas visiems: Prieinamos skaitmeninės informacijos rengimo vadovas“.

Pagal 2016 metais Europos Sąjungos priimtą Viešojo sektoriaus interneto svetainių ir mobiliųjų programų direktyvą, Lietuva per ateinančius dvejus metus turi pritaikyti visas viešojo sektoriaus institucijų interneto svetaines žmonėms su negalia. Tai nemenkas iššūkis, nes šiuo metu didžioji dauguma valstybinių įstaigų interneto tinklalapių vis dar visiškai jiems neprieinami arba pritaikyti nepakankamai. Dėl to labai ribojamos žmonių su negalia galimybės gauti jiems priklausančias paslaugas ir informaciją.

Reaguodamas į susidariusią padėtį Lietuvos negalios organizacijų forumas drauge su partneriais iš Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos parengė skaitmeninės informacijos pritaikymo vadovą, kuris turėtų padėti svetaines prižiūrintiems specialistams.

Šiame vadove viešosios informacijos rengėjai ras paprastai ir suprantamai pateiktą informaciją apie:

- skaitmeninės erdvės prieinamumo naudą;
- tarptautinės ir nacionalinės teisės įpareigojimus pritaikyti skaitmeninę informaciją;
- skaitmeninės erdvės vartotojų įvairovę;
- būdus ir metodus, padedančius užtikrinti, kad skaitmeninė erdvė būtų prieinama įvairių galimybių ir poreikių vartotojams.

Vadove taip pat pateikiami gerieji prieinamų interneto svetainių pavyzdžiai, nuo-

rodos į naudingus šaltinius, tarptautinius standartus, teisės aktus ir kt.

Leidinio skaitmeninė versija bus įdėta į Lietuvos negalios organizacijų forumo interneto svetainę www.lnf.lt/leidiniai.

Kas yra skaitmeninis prieinamumas ir kam jis labiausiai reikalingas?

Kai judantis vežimėlyje žmogus dėl laiptų negali patekti į polikliniką – visi atpažįsta akivaizdžią diskriminaciją. Bet ar žinome, kad tokią pat diskriminaciją patiria ir neregys, negalintis užsiregistruoti į konsultaciją poliklinikos interneto svetainėje, nes ši nepritaikyta ekrano skaitymo programinei įrangai? Vaizdžiai tariant, internete, kaip ir fiziniame aplinkoje, gali pasitaikyti skaitmeninių laiptų, stačių bortelių, per siaurų durų ir kitų kliūčių, paliekančių įvairių sunkumų patiriančius žmones nuosalyje. Neapgalvotas skaitmeninių produktų (mobiliųjų programėlių, interneto svetainių ir kt.) kūrimas nulemia žmonių su negalia atskirtį kaip ir netinkamai suprojektuotoje fiziniame aplinkoje.

Šiuolaikinė visuomenė yra skaitmeninė, todėl jos kasdienybė neįsivaizduojama be informacinių komunikacinių technologijų, kurios vis plačiau naudojamos. Šios tendencijos tiesiogiai veikia ir viešąjį sektorių – į skaitmeninę erdvę persikėlė visa visuomenei skirta viešųjų įstaigų informacija, vis sparčiau čia perkeliama ir paslaugos. Priklausomai nuo šalies skaitmeninio lygio internete galima gauti įvairius



pažymėjimus, leidimus registruotis į gydytojų įstaigas, pildyti mokesčių deklaracijas, prašymus paramai ar pašalpai gauti, susimokėti baudas, pirkti bilietus, išsikviesti pagalbą ir pan. Skaitmeninė erdvė turi milžinišką potencialą palengvinti informacijos ir paslaugų pasiekiamumą, tačiau jei ji nepritaikoma visų vartotojų galimybėms ir poreikiams, užprogramuojama atskirtis, kurios pasekmes jaus visa visuomenė.

Kas yra skaitmeninė atskirtis?

Žmonių galimybės internete skiriasi priklausomai nuo negalios, amžiaus ar, pavyzdžiui, išsilavinimo nulemtų apribojimų. Jei valstybėje visi vertinami kaip lygiateisiai piliečiai, būtina užtikrinti lygias galimybes, o šiuo atveju garantuoti, kad internete pateikiama informacija ir paslaugos būtų kuriamos atsižvelgiant į skirtingus visų gyventojų poreikius. Remiantis tarptautiniais standartais, prieinamumas užtikrinamas, kai skaitmeninė informacija pasiekiamą visiems naudotojų požiūriais (pavyzdžiui, jei informacija pateikiama vaizdu, ji turi būti aprašyta, kad neregiamas skirtos ekrano skaitymo programos ją perskaitytų; jei žmogus negirdi, garsinė informacija turi būti pateikiama raštu arba gestų kalba ir t. t.). Taip pat interneto svetainės ar programėlės neturi reikalauti iš vartotojo veiksmų, kurių jis negali atlikti (pavyzdžiui, naudotis pele), o informacija arba prašomas veiksmas negali viršyti naudotojo supratimo ir galimybių. Paprastai kalbant – prieinama skaitmeninė erdvė suda-

ro sąlygas ja naudotis visiems žmonėms, nepriklausomai nuo jų turimos negalios ar individualių gebėjimų.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, apie 15 procentų visų pasaulio gyventojų turi kokią nors negalią. Statistiniai duomenys rodo, kad Lietuvoje yra 250 tūkstančių gyventojų su negalia, t. y. maždaug 9 procentai. Taigi vienokio ar kitokio interneto pritaikymo mūsų šalyje reikia beveik kas dešimtam, o jei įtrauktume ir vyresnio amžiaus žmones, susiduriančius su panašiais sunkumais, tikslinė grupė dar labiau padidėja.

Koks šiuo metu Lietuvos viešojo sektoriaus interneto svetainių prieinamumas?

Jokių patikimų Lietuvos viešojo sektoriaus interneto svetainių ir mobiliųjų programų prieinamumo tyrimų kol kas neatlikta, todėl negalime pateikti padėtų atspindinčios statistikos. Rengiant informacijos prieinamumo vadovą buvo apklaustos nacionalinės įvairioms negalioms atstovaujanti nevyriausybinė organizacija, kurių atstovai vieningai tvirtino, jog absoliuti dauguma Lietuvos viešojo sektoriaus interneto svetainių neatitinka žmonių su negalia poreikių. Tokia padėtis liudija žinių ir kompetencijų stoką tiek kuriant svetaines (jas programuojant, apipavidalinant), tiek jas prižiūrint (keliant vaizdo, garso, teksto dokumentus).

Lietuvos žmonių su negalia organizacijos tikisi, kad 2016 metais Europos Sąjungos priimta Direktyva dėl viešojo sektoriaus institucijų interneto svetainių ir mobiliųjų programų prieinamumo pagaliau išspręs skaitmeninės atskirties problemą. Ši direktyva įpareigoja valstybes nares, taip pat ir Lietuvą, iki 2020 metų rudens pritaikyti visas viešojo sektoriaus interneto svetaines, o dar po metų – ir mobiliąsias programėles. Šalys narės taip pat turi organizuoti mokymus specialistams, užtikrinti prieinamumo stebėseną ir reaguoti į vartotojų skundus.

Skaitmeninės įtraukties nauda visiems

Žmonių su negalia bendruomenė Lietuvoje jau dabar galėtų išvardyti daugybę interneto svetainių ir mobiliųjų programėlių, kurios iš esmės pakeitė jų kasdienybę ir praplėtė gyvenimo galimybes. Todėl aki-vaizdu, kad tinkamai vykdomas skaitmeninimas gali pašalinti dar ne vieną kliūtį. Pavyzdžiui, internetinės parduotuvės išsprendžia apsipirkimo problemą žmonėms, turintiems judėjimo sunkumų. Mo-

biliosios navigacijos programėlės padeda neregiamis judėti savarankiškai, kurtieji per mobiliąsias programėles gali išsikviesti pagalbą. Viešojo transporto mobiliosios programėlės leidžia susižinoti maršrutus, nusipirkti bilietus. Taip pat internete gausu švietimo programų, suteikiančių galimybę mokytis nuotoliniu būdu. Dalis darbų siūlo darbą internetu. Tokių pavyzdžių – daugybė, todėl atrodytų, kad skaitmeninimas gali panaikinti žmonių su negalia atskirtį, tačiau tyrimai rodo, jog dalis visuomenės šia puikia priemone pasinaudoti negali.

Paprastai menkiausių prieigą prie skaitmeninių inovacijų turi pažeidžiamiausios visuomenės grupės, kurios dėl finansų arba gebėjimų trūkumo, taip pat dėl įrangos ir pačios skaitmeninės erdvės neprieinamumo, internetu tegali naudotis ribotai arba visiškai negali. Sociologai pastebi, kad bene didžiausią skaitmeninę atskirtį patiria kaip tik žmonės su negalia ir tai dar labiau menkina jų galimybes įsitraukti į visuomeninį gyvenimą, darbo rinką, siekti išsilavinimo, dalyvauti viešojo valdymo procesuose. JAV surinkti duomenys rodo, kad žmonės su negalia turi penktadaliu mažiau išmaniųjų technologijų prietaisų nei likusi visuomenės dalis ir rečiau jungiasi prie interneto. Paradoksalu, bet nors skaitmeninimas turi galimybių mažinti žmonių su negalia socialinę nelygybę, nevaldant šio proceso atskirtis tarp galinčiųjų ir negalinčiųjų naudotis skaitmeninimo kuriamomis galimybėmis tolydžio didėja. Aišku, daugiausia žalos dėl to patiria žmonės su negalia ir jų artimieji, tačiau neužmirškime, kad dėl tam tikrų grupių atskirties neišvengiamai pralaimi visa visuomenė, nes praranda didelės dalies žmonių indėlį kuriant ekonominę, kultūrinę ir kitokią valstybės gerovę.

Kad skaitmeninimo procesas išties būtų naudingas visiems, pirmiausiai atsakinga valstybė, ypač tais atvejais, kai šis procesas finansuojamas iš visuomeninių lėšų. Negalia nėra pateisinama priežastis atimti iš žmonių jiems priklausančias teises ar suteikti jų mažiau nei kitiems – tai įtvirtinta Jungtinių Tautų Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje ir Jungtinių Tautų Neįgalųjų teisių konvencijoje, kurią Lietuva ratifikavo 2010 metais. Visos viešosios paslaugos ir informacija apie įvairias viešojo sektoriaus sritis (pavyzdžiui: švietimo, sveikatos, rinkimų, mokesčių ir panašiai) turi būti prieinamos visiems vartotojams, taip pat ir žmonėms su įvairiomis negaliomis. Kol taip nėra, šie žmonės neturi lygių teisių ir galimybių, nes negali gauti informacijos, būti-



nos priimant sprendimus, gaunant paslaugas, ginant savo teises ar vykdant pareigas. Jei žmogus negauna to, kas yra jo, kaip piliečio, teisė, kyla pagrįstas klausimas, ar iš jo galime reikalauti pareigų. Paprastai tariant, jei norime, kad žmogus sumokėtų mokesčius, privalome užtikrinti, kad jis gautų suprantamai pateiktą informaciją apie savo pareigą ir tokias pačias paslaugas, kokios teikiamos kitiems piliečiams.

Šiuo metu Lietuvos viešojo sektoriaus svetainės ir jose teikiamos paslaugos yra neprieinamos žmonėms su negalia: kyla problemų pildant įvairiausias internete esančias formas, patvirtinant savo tapatybę, ieškant informacijos ir panašiai. Žmonės su negalia dažniausiai priversti prašyti pagalbos iš negalios neturinčių artimųjų arba gaišti laiką kelionei į reikiamą instituciją. Apmaudu, kad kurdamas visuomeninius produktus valstybė prisideda prie atskirties, nors būtent viešojo sektoriaus institucijos privalo rodyti pavyzdį privačiam sektoriui ir viešinti naudą, kurią visuomenei atneša informacijos prieinamumas. Tai įgalina žmones priimti sprendimus, dalyvauti visuomeniniame ir politiniame gyvenime, įgyti išsilavinimą, tobulinti įvairiausias įgūdžius, įsilieti į darbo rinką, prisidėti prie kultūrinių procesų, gyventi savarankiškai ir oriai.

Taip pat svarbu pabrėžti, kad visuomenei senėjant, skaitmeninės informacijos prieinamumas tampa vis aktualesnis, todėl prieinamumo standartai visuomeninėse įstaigose turi tapti kasdienybė jau šiandien. Vyresni nei 65 metų amžiaus žmonės pasaulyje sudaro beveik 9 procentus ir šis rodiklis dar augs. Pridėjus 15 procentų pasaulio gyventojų su negalia, gauname dau-

giau nei penktadalį populiacijos, kurios teisės ribojamos dėl skaitmeninių produktų neprieinamumo. Be to, reikia turėti galvoje, kad žmonėms su negalia pritaikyti produktai patogūs visiems vartotojams, taigi pritaikymas naudingas visapusiškai.

Verslo interesus pritaikyti savo skaitmeninę informaciją ir paslaugas

Kas nežino nenumaldomo verslo siekio parduoti kuo daugiau prekių ar paslaugų. Tam būtina patraukliai pateikti žinutę, užtikrinti jos sklaidą ir pasirūpinti, kad produktai ar paslaugos būtų naudingi ar bent jau naudotini kuo platesniam žmonių ratui. Taigi, jei kažkam nepakanka žmogaus teisėmis paremtų argumentų, verta prisiminti, kad žmonės su negalia taip pat yra vartotojai ir, kaip matėme, sudaro didelį visuomenės procentą, todėl verta pakovoti dėl jų dėmesio.

Šie žmonės verslui reikalingi ne tik kaip klientai, bet ir kaip darbuotojai, todėl į prieinamumą investuojantis verslas turi platesnį pasirinkimą darbuotojų pasiūlos

rinkoje. Lietuvoje vyraujanti monokultūrinė darbo aplinka sudaro prielaidas priimamus sprendimus vertinti per siaurą prizmę, todėl tokioje aplinkoje menkai tikėtinas atvirumas ir inovatyvūs sprendimai. Įdarbinę žmones su negalia, verslininkai kuria įvairovę savo darbo vietoje, o tai, kaip rodo tyrimai, gerina verslo rezultatus ir atmosferą tarp kolegų. Dar pridėkime reputaciją arba socialinį kapitalą, kuriuos įmonės pelno mažindamos nelygybę, ir gausime akivaizdžią ekonominę, socialinę ir įvaizdžio naudą.

Ekspertai pabrėžia, kad turėti prieinamas svetaines apsimoka dar ir dėl to, kad paieškos sistemos, pavyzdžiui, „Google“, jas indeksuoja geriau ir dėl to tokios svetainės iškeliamos į viršų. Tai lemia aprašymai, kurie reikalingi ekrano skaitymo programoms. Pavyzdžiui, jei prie svetainėje pateikiamo paveikslėlio „Google“ perskaito tik kodą, ji reitinguojama prasčiau arba yra išvis nerandama, o jei sistema atranda atpažįstamą reikšmę, t. y. aprašymą, svetainė tampa matomesne. Kai kuriose šalyse, pavyzdžiui: JAV ir Kanadoje, būtent verslo

interesas nulėmė aukštą skaitmeninio prieinamumo lygį.

Fizinės aplinkos pritaikymo sąnaudos gali būti labai didelės, tačiau niekas neabejoja šio proceso nauda ir būtinybe. Lyginant su fizinių erdvių pritaikymu, skaitmeniniai prieinamumo sprendimai kainuoja gerokai pigiau, ypač jei tam tikri principai taikomi jau kūrimo procese. Naujos priemonės svetainės ar programėlės kūrimo kaina yra vos 2–5 proc. didesnė nei neprieinamos. Taigi tai yra nebrangi investicija, kuri vėliau teiks didelę naudą verslui ir visuomenei.

Leidiny „Internetas visiems: prieinamos skaitmeninės informacijos rengimo vadovas“ parengtas įgyvendinant projektą „Pokytis versle, viešajame sektoriuje, visuomenėje – nauji standartai diskriminacijos mažinimui“ (sutarties Nr. 07. 3. 4-ES-FA-V-426-01-0001). Projektą įgyvendina Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba kartu su partneriais.

„LIETUVOS NEGALIOS ORGANIZACIJŲ FORUMO“ INFORMACIJA

ĮTRAUKUSIS UGDYMAS – GEROJI PATIRTIS, SUARTINANTI SVAJONĘ IR REALYBĘ

Dabar mūsų sūnui jau vienuolika, bet pradėti savo pasakojimą norėčiau nuo tada, kai būdamas trejų Justas pradėjo lankyti bendrojo ugdymo vaikų darželio logopedinę grupę. Kaip ir visiems tėvams, mudviem su vyru kilo daug baimių. Sakyčiau, netgi dvigubai daugiau, nes laukė rimti išbandymai...

Mūsų Justas buvo hiperaktyvus, pats neapsirengdavo, nepavalgydavo be pagalbos. Tad pirmiausia į vaikų darželį žvalgybon išsiuočiau pati. Susipažinau su kolektyvu, man mielai aprodė grupę. Nuramino, kad viskas bus gerai. Nors šiaip jau gąsdintojų aplinkui nestigo. Išgirdome, kad priešinsis kitų vaikų tėvai, kad Justas nepritaps, kad jam vieta specialiojoje grupėje. Bet vis tiek nutarėme pabandyti. Žinoma, ne viskas klostosi kaip norėtusi, pakako ir juoko, ir ašarų, ir nesusikalbėjimo, net pykčio, tačiau kaipgi be to išmokti gyventi. Iki šiol pamenu, kaip bebaigiant lankyti vaikų dar-

želį užkalbino mane vieno berniuko mama ir pasakė: „Ačiū, kad jūsų sūnus ėjo su mano sūnumi į vieną grupę. Mano berniukas tapo draugiškesniu, supratingesniu“.

Greitai pralėkė metai vaikų darželyje, atėjo laikas eiti į pirmąją klasę. Kadangi tuo metu buvo galima gauti sveikatą tausojantį mokymą lankant pirmąją klasę vaikų darželyje, mes tuo pasinaudojome. Per tuos metus mokytoja Justą išmokė ramiai sėdėti pamokai skirtą laiką, ateidavo ir specialioji pedagogė.

Bet nė nespėjome apsidairyti, teko mąstyti, kur lankysime antrąją klasę. Vaikas nekalbėjo, didelių rezultatų nepasiekė. Tačiau nutarėme, kad jis ir toliau lankys bendrojo lavinimo mokyklą, kur visada suspėsime išeiti į specialiąją. Daug tarėmės su Šilutės Žibų pradinės mokyklos direktore ir Justo mokytoja. Ką daryti? Kokį ugdymo metodą pasirinkti? Klasės didelės, pedagogų padėjėjų nėra. Beieškant išeities mums pasiūlė namų mokymą, bet ir pamokų lankymą mokykloje. Patikino, kad per pamokas mokytoja dirbs tik su Justu, o pertraukas jis leis su kitais vaikais. Tarėmės su šeima, ką daryti. Pasvarstę sutikome.

Justas noriai bėgdavo į mokyklą, labai mylėjo savo mokytoją, priprato ir prie kitų specialistų. Mokytojai teko būti išradinčiai, rasti veiklų ir ugdymo metodų, kurie sudomintų vaiką, kad jam būtų gera lankyti mokyklą. Išmoko Justas visas raides, skaičiuoti, mokėsi rašyti, pradėjo dirbti kompiuteriu. Eidavo kartais ir į savo klasės pamokas, ten puikiai žinojo, kaip reikia elgtis. Bet neveltui sakoma, kad geri dalykai greitai baigiasi. Baigė ir Justas keturias klases, tad vėl iškilo naujos mokyklos klausimas. O ir didelis galvos skausmas, nes vėl viską reikėjo pradėti iš pradžių.

Tai buvo ištis sunkus metas. Abejonės lydėjo kiekviename žingsnyje. Tempiau laiką iki paskutinės dienos, vis neteikiau dokumentų į penktą klasę. Galiausiai nutarėme toliau eiti pasirinktu keliu. Susitikau su Šilutės Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos direktoriumi, paklausiu, ar priims mūsų vaiką į mokyklą. Ir didžiausiai savo nuostabai išgirdau, kad taip, kad neturi pagrindo nepriimti. Žinoma, iškilo pedagogo padėjėjo klausimas. Tvirtai pasakiau, kad jei nebus šio specialisto, Justas mokyklos nelankys nė vienos dienos.

Visą vasarą mane kankino abejonės, turbūt visiems namiškiams įsipyko mano baimės. Nuo pat pirmos dienos Justas gavo pedagogo padėjėją, kuri, mano nuostabai, ne tik rūpinosi vaiko gebėjimais, bet ir domėjosi, kaip elgtis iškilus sunkumams. Grįžusi namo net apsiverkiau iš laimės, negalėjau patikėti, kad mūsų vaiku rūpinamasi kaip namie. Pirmą mėnesį Justui buvo įdomu mokykloje, jis pedagogo padėjėjos padedamas išžvalgė kabinetus, klases. Klasės draugai pradėjo sveikintis su juo rytais, klausti, kaip sekasi. O mums rūpėjo, kaip jaučiasi kiti mokiniai, klasės draugai, ar Justas gerai elgiasi per pamokas. Vienas berniukas sakė, kad kartais per pamokas mėto savo daiktus, bet šiaip jau yra geras berniukas. Vaikas apsiprato mokykloje, bet pradėjo išdykauoti. Taigi teko mąstyti, ką daryti, kad toks elgesys neužsitęstų.

Sėdome kartu su direktoriaus pavaduotoja ir pedagogo padėjėja svarstyti, kokių priemonių imtis. Kodėl ne su mokytojais? Na,

galima pykti, šaukti, jėga veržtis pas juos, bet ar tai padės vaiko ugdymui ir bendradarbiavimui su pedagogais? Nors meluočiau, jeigu sakyčiau, kad nepykau. Bet viską apgalvojau ir supratau: mokyklos dar nepritaikytos vaikams su specialiaisiais poreikiais, joms tai nauja patirtis. Jose nėra nusiramino, šviesos terapijos ar muzikos terapijos kabinetų, o ir lėšų jiems įrengti.

Tą dieną, kai gimė Justas, buvau be galo laiminga, o po dviejų parų, kai išgirdau įtariamą diagnozę – Dauno sindromas, žemė pradėjo slysti iš po kojų, atrodė, kad atsidūriau ant bedugnės krašto, išgyvenau ir pyktį, ir gailestį. Todėl jau galėjau suprasti ir pedagogų jausmus. Juk tai tik pradžia ir niekas jų neklausė (kaip ir mūsų gimstant kitokiam vaikui), ar jie mokės su juo elgtis, jį mokyti. Laimė, esama specialistų, kurie iškilus daugybei klausimų atskuba į pagalbą. Mums sutiko padėti Kauno Kovo 11-osios mokyklos specialiojo ugdymo pedagogė Renata Greimaitė. Atvyko į Šilutę pasidalyti darbo patirtimi, kurios įgijo Amerikoje. Šį lapkritį „Šilutės Vilties“ bendrijoje įvyko paskaita. Dalyvavo vaikų darželio auklėtojai, pedagogai, mokytojų padėjėjai, tėvai. Atvyko kas galėjo, kam rūpėjo. Mums norėjosi matyti ir Justo mokytojus, bet jiems dar reikia laiko. Kaip jaučiausi? Buvo liūdna, kad jų nėra. Bet ar galime teisti? Po sunkios savaitės pedagogams reikia ruošti programas, tikrinti namų darbus, galiausiai pailsėti. Tvirtai tikiu, kad ateis diena, kai mes rasime bendrą kalbą be pykčio, nuoskaudų, kad mokytojo padėjėja Austėja ne tik išklaitys pedagogus ir tėvus, bet ir padės mums bendromis jėgomis ugdyti Justą.

Labiausiai įstrigo R. Greimaitės pasakyti žodžiai, kad „užauginti vieną vaiką reikia viso kaimo“. Linkiu visiems stiprybės, kantrybės, pakantumo. Neverkime, nepykime, nešaukime, juk nuo to lengviau nebus. Verčiau kurkime savo vaikų ateitį visi kartu.

JUSTO ŠEIMA
Šilutė

DABAR AŠ JAU GALIU...

... galiu padėti sau, savo vaikui ir netgi kitiems. Matyt, tik žmonės, kuriems Dievas davė vaiką su negalia, tepajėgia iki galo suvokti, kokį ilgą ir klaidų kelią reikia įveikti, kad išstartum šiuos kalėdiniam stebuklui prilygstančius žodžius. Ir apie jį – šį savąjį kelią – šiandien mums atvirai pasakoja Pijaus mama Lolita. Kas žino, galbūt jos pasakojimas kam nors taps kelrode žvaigžde į savo vaiką, į save...

Auginu vienuolikos metų sūnų. Tiksliai diagnozė – autizmas – jam buvo nustatyta tik sulaukus septynerių. Bet ir iki jos nustatymo jis buvo kitoks, o aš niekaip neįstengiau to priimti. Nesilioviau galvojusi apie jo kitoniškumą ir naikinau save. Juk kai priešiniai priėmimui, be galo sunku

būti su vaiku, tinkamai reaguoti į jį. Kyla ir kaupiasi psichologinės problemos. Viskas klojasi ne taip. Žemė slysta iš po kojų. Vis labiau niaukiasi visos šeimos padangė.

Mano vaikas nešnekėjo, jam nereikėjo bendravimo. O dar jis turėjo daugybę fobių ir neįstengė tramdyti emocijų. Iglėlė šir-

šė – isterija. Aplojo šuo – isterija. Klaikus klyksmas. Košmariška gyvūnų, ypač vabzdžių, baimė, su kuria mums dar nepavyksta susidoroti iki šiol.

Mano pačios sveikata pradėjo šlyti. Išgyvenau depresiją. Medikai siūlė vartoti vaistus, bet aš suvokiau, kad tai ne išeitis.



Turėjau susitvarkyti pati, tad sąmoningai jų atsisakiau. Ir pradėjau ieškoti kito kelio. Norėjau suprasti, kas man darosi, pažinti save, savo skaudulius. Vaizdžiai tariant, vėl susidraugauti su savimi. Atgauti vidinę ramybę, kad būtų gerai man, o tuo pačiu ir mano vaikui, ir vyrui, ir vyresniam sūnui. Mums visiems.

Šios paieškos atvedė mane į viešąją įstaigą Sisteminių sprendimų institutas, siūlančią daugybę būdų geriau pažinti save. Pradėjau nuo metaforinių asociatyvinių kortų. Tai įprastų kortų dydžio paveikslėlių rinkiniai, vaizduojantys žmones įvairiose gyvenimiškose situacijose, gamtos vaizdus, gyvūnus, daiktus ir panašiai. Išsitrauki ar išsirenki kortą ir pasakoji, ką joje matai, kokius jausmus tas paveikslėlis kelia ar kokie prisiminimai iškyla. Įdomu, kad toje pačioje kortoje žmonės mato vis kitus dalykus, priklausomai nuo to, ką išgyvena, kokias asociacijas jiems tai kelia. Šis būdas atrasti savo slaptus skaudulius, juos apmąstyti, įvertinti ir įveikti yra paprastesnis nei tiesioginis bendravimas su psichoterapeutu. Juk vertis ne taip paprasta. O šiuo atveju kalbi tarsi ir ne apie save, o apie tai, ką matai paveikslėlyje, konsultantas užduoda kryptingus klausimus, padeda išsiaiškinti problemą, suprasti, ką gyvenime darai ne taip. Žodžiu, suteikia galimybę pažinti savo jausmus, įveikti vidinį pasipriešinimą tiesiai.

Darbas su šiomis kortomis (paveikslėliais) suteikė man stiprybės ir pasitikėjimo savimi. Jeigu anksčiau jaučiausi baisiai sutrikusi ir pasimetusi, palengva nusiraminau, atgavau savastį, tikėjimą, kad galiu pati susitvarkyti, nes esu atsakinga ir už savo pačios gyvenimą, o tai daro tiesioginę įtaką mano vaikų ir šeimos gyvenimui. Pasirodė, kad nesu žaislas likimo rankose,

kad mano galioje keisti padėtį. Ir tai buvo didžiulis žingsnis į priekį.

Vertas dėmesio ir dar vienas būdas geriau pažinti save – sisteminė šeimos konsteliacija. Skamba gal ir mįslingai, bet išties tai tiesiog psichologinis metodas, suteikiantis galimybę atskleisti ryšį tarp žmogaus ir jo šeimos, giminės gyvenimo. Juk dažnai mūsų nesėkmių šaknys slypi būtent giminės istorijoje, sunkumai perduodami iš kartos į kartą ir nuspėjami tik pasąmonės lygmeniu. O mes vis nesėkmingai ieškome racionalių paaiškinimų ir atsiduriame akligatvyje.

Žodis konsteliacija reiškia išsidėstymą. Taigi šeimą, giminę galima prilyginti sistemai, kurioje visos grandys turi būti išsidėčiusios tolygiai. Kitaip tariant, išlaikyta derama hierarchija. Jeigu kuri nors grandis dėl vienu ar kitu priežasčių pažeista ar net iškritusi, jei turime neįsisąmonintų praeities nuoskaudų, tai trukdo mums dabartyje, bendraujant su artimiausiais žmonėmis, įskaitant ir vaiką, turintį negalią. O konsteliacijos metodas padeda išsiaiškinti giluminius savo jausmus šeimyniškėms, gyviems ir mirusiems, įveikti negatyvius išgyvenimus, atkurti tai, kas pažeista, įsisąmoninti paslėptas galimybes. Įvardijus tiesą, vėl atsiranda darna santykiuose. Taigi mano darbas su savimi daro didelę įtaką mano vaikui, mano šeimai.

Sulig kiekviena įveikta kelio atkarpa pažįstant ir keičiant save, keičiasi ir mano Pijaus gyvenimas. Kai susitaikiau su jo išskirtinumu, kai priėmiau savo vaiką, mums kaskart veriasi vis platesnės erdvės. Pavyzdžiui, pastaruoju metu atradome Čigongo masažą, skirtą autistiškiems vaikams. Net nežinau, gal tai sutapimas, bet pradėjus jo seansus, sūnus ėmė valgyti daug įvairesnį maistą. Labai tuo džiaugiuosi, nes ilgai jis pripažino tik bulves ir kefyra, o man tekda-

vo nuolat sukti galvą virtuvėje, kaip tai vis kitaip patiekti. Dabar Pijus neatsisako omleto, makaronų, geria piena.

Vienas iš mūsų laimėjimų – sūnus lanko bendrojo lavinimo mokyklos šeštąją klasę, nors anksčiau mokėsi specialiojoje. Dabar Vilniaus Karaliaus Mindaugo mokykloje jis ir dar vienas autistiškas berniukas turi mokytojo padėjėją. Dalis dalykų jiedviem dėstoma individualiai, dalis su visa klase. Žinoma, norint to pasiekti teko rašyti savivaldybei, Švietimo ir mokslo ministerijai, Vaiko teisių kontrolieriui, bet tai nebuvo kova. Ieškojau sąlyčio taškų, oriai reikalavau to, kas mums teisėtai priklauso. Žodžiu, pavadinčiau tai bendradarbiavimu. Man regis, šis bendradarbiavimas sėkmingas kaip tik todėl, kad aš vėl atradau save, atgavau pasitikėjimą savimi.

Dar Pijus antrus metus lanko muzikos mokyklą, sėkmingai mokosi solinio dainavimo ir groja fortepijonu. Kad jis galėtų ir norėtų tai daryti, kad jam sektųsi, teko vėl griebtis derybų meno. Pamenate, sakiau, jog jis kupinas įvairiausių baimių? Tai liečia ir dainavimą didesnei auditorijai. Tad pavyko susitarti, kad jam nereikėtų dalyvauti bendrose perklausose, kad jis galėtų parodyti, ko išmokęs, individualiai.

Bėgs metai, Pijui dar teks mokytis ir mokytis daugybės pačių įvairiausių dalykų ir tuo pačiu jis bus mano mokytojas. Taip, vaikai, turintys negalią, yra mūsų mokytojai, nes ateina pas mus ne šiaip sau. Juk Dievas žino, kad būsime jiems geros mamos, kad pajėgsime, kad anksčiau ar vėliau galėsime ramia širdimi ištarti – mums pavyko...

PIJAUS MAMA LOLITA

P. S. Dabar Pijaus mama ir pati teikia individualią ir grupinę pagalbą panašaus likimo tėvams.

„NAMAI TEN, ŠIRDIS“

Sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Pakruojo Viltis“ nariai rudenį pasitiko persikraustymo nuotaikomis ir rūpesčiais. Vis kirbėjo nerimas: kaip seksis naujoje vietoje? Ar užteks gausiam kolektyvui vietos? Ar išliksime vieningi ir artimi kaip iki šiol?

Buvusios patalpos, kurias meiliai vadinome „centriuku“, jau spėjo tapti mums antraisiais namais. O naujosios kol kas žadėjo nežinią, tad visi nuolat klausinėjo vadovės, kas laukia ateityje, ir tikėjosi nusiramavimo. Tad ji tikino: viskas bus gerai, net jei tekda-vo tai pakartoti keletą kartų per dieną...

Galiausiai įsikūrėme Pakruojo Šv. Jono Krikštytojo parapijos vaikų dienos centro patalpose, kur jauku ir gera, o dienos centro

O pabaigai mūsų narių mintys apie bendriją.



kolektyvas draugiškas ir geranoriškas. Čia jau nuo lapkričio mėnesio užvirė darbas: gaminome kalėdines dekoracijas, suvenyrus, atvirukus, repetavome šventinius pasirodymus. Čia kasdien susitinkame pasidalyti pasiekimais ir padėti vienas kitam spręsti išskylančias problemas. Čia mokomės naujų dalykų ir dalijamės patirtimi. Čia apdovanojame vienas kitą šypsenomis. Čia po karštų ginčijų gimsta tiesa.

Naujose patalpose mus jau aplankė garbinga viešnia – Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ vadovė Dana Migaliova. Net trumpai pabendravę stebėjomės jos nuoširdumu ir paprastumu. Taigi vėl viskas stojo į įprastą vėžes, vėl jaučiamės vieninga šeima ir turime puikius namus. Žodžiu, drąsiai galime sakyti: „širdis ten, kur namai“.

Darius Šimoliūnas: „Aš jau daug metų džiaugiuosi, kad tokia bendrija yra. Čia mes visi susirenkame džiaugtis. Čia labai gera. Dalijamės darbais, gražiomis mintimis prie kavos ar arbatos puodelio. Niekada nepamirštame gimtadienių... Aš čia mezgu kojines, pirštines. Aš čia laimingas su šauniausiu draugų būriu.“

Monika Rutkevičiūtė: „Mes lyg viena šeima, vadovė labai gera, patinka man centre. Čia visada užmirštu blogas mintis. Išmokstu naujų dalykų. Išeiname į gamtą pasivaikščioti, darome atvirutes gimtadieniams, Motinos ir Tėvo dieni, Kalėdoms... Sveikiname vienas kitą su gimtadieniais. Labai džiaugiuosi, kad mūsų vadovės dėka mus mato kiti žmonės – ji mus lydi į renginius, mugės. Antrus metus labai linksmai švenčiam Užgavėnės persirengusios čigoniukėmis. Labai smagu, kad net buvo pas mus „Vilties“ bendrijos pirmininkė Dana Migaliova. „Centriukas“ ir vadovė man labai svarbūs ir reikalingi...“

Arūnas Trumpys: „Prieš persikraustymą nerimavau. Kur mes eisim? Kur apsistosim? Bet dabar naujoje vietoje apsipratom. Patalpos mažesnės, bet labai jaukios. Linksma čia. „Centriuke“ darom darbalius, ruošiamės mugėms, einam į parką, švenčiam gimtadienius. Daug kalbamės, bendraujame, svajojame. Jaučiamės kaip viena šeima. Labai džiaugiamės savo nuostabia vadove. Ji pataria, pamoko, kaip elgtis. Smagu, kad yra kur nueiti, pabūti, pabendrauti, pakalbėti. Centre ne tik dirbam, bet ir ilsimės: klausomės muzikos, žaidžiam su žaidimų kompiuteriu. Dar mes prisidedame prie renginių organizavimo Pakruojo mieste. Stengiamės ir labai džiaugiamės, kai būname paminėti laikraščiuose ar internete...“

JUSTINA JUŠKAITĖ

Socialinė darbuotoja

TOLERANCIJA – KELIAS Į SANTARVĘ

UNESCO sprendimu nuo 1995 metų kasmet lapkričio 16-ąją minime Tarptautinę tolerancijos dieną. Pritaria tam ir Jungtinių Tautų organizacija. Bet ar išties suvokiame tolerancijos esmę? Ar stengiamės vadovautis tolerancija dinamiškame ir prieštarių kupiname kasdieniame gyvenime?

Pradžiai išsiaiškinkime pačią sąvoką. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas toleranciją apibrėžia kaip priešingos nuomonės ar įsitikinimų gerbimą. Ir siūlo mums gražų lietuvišką sinonimą – pakanta. Lotyniškai *tolerantia* reiškia kantrybę. Ir tai simboliška, nes norint išmokti gerbti tai, kas mums nesuprantama ar nepriimtina, išties tenka apsišarvuoti nemenka kantrybe.

Taigi Tarptautinės tolerancijos dienos minėjimu stengiamasi atkreipti visuomenės dėmesį į skirtumų turinčius žmones: sergančiuosius, diskriminuojamus dėl amžiaus, lyties, fizinės ar psichinės negalios, maištaujančius prieš įprastą visuomenės normas ir pan., skiepyti pakantą kitokiai pasaulėžiūrai, gyvenimo būdai, elgesiui ir kt.

Šiandien mes gyvename sparčiai besikeičiančiame pasaulyje. Viena vertus, visuomenė liberalėja, kita vertus, aštrėja nesutarimai, sukrečiantys pasaulį vis naujais šurpiaisi teroro aktais, gausėja savižudijų, bylojančių apie tai, kad žmonės savo aplinkoje neįstengia surasti supratimo, atjautos, pripažinimo. Tad pelnytai kyla klausimas – kodėl esame tokie nepakantūs vieni kitiems? Juk pakanta – žmogiška savybė, rodanti vidinę pusiausvyrą, o tuo pačiu ir lankstumą. O štai kietakaktiškas tiesmukumas byloja apie negebėjimą suvokti giluminės aplinkui vykstančių dalykų prasmės ir skatina reaguoti pernelyg kategoriškai. Kai kam gal ir atrodo, kad mums te duotas vienas gyvenimas, todėl reikia ryžtingai žygiuoti į tikslą, šluojant visas kliū-



tis kelyje. Bet juk tokiu atveju kyla pavojus sužeisti kitą, o dažnai ir pačiam susižeisti, sutelkti visą dėmesį tik į save ir tuo pačiu save skurdinti.

Pasitelkus pakantą randama išeitis iš bet kurios padėties, nes pakantai būdingas geranoriškumas. Ji skatina pažinimą ir tęstinumą. Ne veltui apaštalas Pauliaus teigia, kad nėra žydo ar graiko, kad žmonės yra lygūs ir unikalūs, kad kiekvienas iš mūsų nepakartojamas Dievo akivaizdoje. Taigi pagarba kito žmogaus orumui, žmonių skirtingumo pripažinimas artina mus prie Dievo. Kita vertus, nereikėtų tolerancijos suprasti kaip nereagavimo, nesikišimo, pasyvumo arba prisitaikėliškumo. Ji nesuderinama ir su ignoravimu. Galima nesutikti su kitu žmogumi, bet gerbti jį būtina. Nesistenkime žūtbūt vieni kitų perauklėti, pakeisti, juk negalime visi būti vienodi. Skirtumai neišvengiami ir juos reikia toleruoti gerbiant žmogaus vertę.

Ar mes galime išmokti tolerancijos? Žinoma, galime. Tik susitaikykime su tuo, kad mokyti teks ilgai, gal net visą gyvenimą, o rezultatas priklausys nuo noro, santykio su tikėjimu, bendruomene, artimiausia aplinka, taip pat nuo išgyvenimų gilu-

mo. Juk teorija skiriasi nuo praktikos. Kai mūsų aplinkoje atsiranda nepageidaujamas ar socialiai nepriimtinas asmuo, tada ir iškyla būtinybė apsispręsti, paaiškėja, ko iš tiesų verta mūsų pakanta. Jeigu gindami savo tiesas žeminame kito žmogaus orumą, nesistebėkime, kad jis puola visomis išgalėmis ginti savo erdvę. Geriau keiskime taktiką, žvelkime į savo oponentą kaip į įvairių patirčių suformuotą asmenybę. Nemąstykite kategorijomis „aš nenoriu“, „aš negaliu“, juk galimybė atsisakyti savo kategorishkumo, netolerancijos glūdi mumyse pačiuose. Mėgindami suprasti šalia esantį žmogų, jo elgesio motyvus, turtėjame dvasiškai, pradėdame geriau sutarti ne tik su juo, bet ir su savimi. O juk santarvė su aplinka nuo to ir prasideda. Taigi tolerancija – kelias į santarvę. Nors ne visada lengvas, bet išties vertas mūsų pasirinkimo.

BIRUTĖ VISKONTIENĖ
Kretingos dienos veiklos centro
direktorė

TVIRTĖJA TOLERANCIJOS TILTAI

Jau ne pirmus metus „Kretingos vilties“ bendrija kartu su Kretingos dienos veiklos centru vykdo tolerancijai skirtus projektus. Juk pakantos kitaip atrodantiems ar besielgiantiems žmonėms per dieną neišmoksi. Ji atsiranda ir stiprėja kartu su supratimu, kas yra negalia ir kaip ji lemia ją turinčio žmogaus gebėjimą suvokti save ir bendrauti su aplinka.

Savo švietėjišką veiklą mes, Kretingos dienos veiklos centro direktorė Birutė Viskontienė, „Kretingos vilties“ bendrijos pirmininkė Sigutė Bendikienė ir bendrijos tarybos narė Romutė Urbonienė, pradėjome nuo Kretingos miesto mokyklų: pasakojome moksliviams apie šiek tiek nuo jų besiskiriančius išvaizda (o kartais ir elgesiu) žmones. Juk būta meto, kai gatvėje sutiktas neįgalusis keldavo aplinkiniams nuostabą, nes ankstesnėje „sveikoje“ visuomenėje negalia prilygo raupsams, tad neįgalieji buvo priversti arba tūnoti namuose, arba uždaroje įstaigoje.

Šiandieninė visuomenė gerokai atviresnė, tolerantiškesnė ir sveikiems, ir ligotiems, ir kitokiems. Priimdami svečius iš kitų šalių, patys lankydami vis tolimesniuose kraštuose jau taip nebesistebime kitų rasių, kitokios kūno spalvos, kitaip judančiais ar vežimėlyje sėdinčiais žmonėmis. Bet atvirumo, bičiulystės, pakantumo šalia mūsų esantiems kitokiems žmonėms mums vis dėlto dar rei-

kia mokytis ir mokytis. Ilgai mokytis, nes perprasti ir pažinti kitoniškumą nepavyksta per vieną pokalbį ar dieną.

Daugelis mamų, auginančių „ne visai įprastą“ vaiką, turi slogių, ilgus metus neišdylančių prisiminimų, susijusių su aplinkinių žmonių reakcija į žiemės nesuprantamą elgesį. Štai ką papasakojo viena iš jų: „Po apsilankymo neįgalumo nustatymo komisijoje Klaipėdoje mano žmogutis, jau pavargęs nuo ilgo lūkuravimo valdiškoje įstaigoje, o dar ir nuo kelionės į uostamiestį, išėjęs į gatvę dairėsi, kur čia ką nutvėrus sukrimsti, juk tiek nerimo patirta! Šalia senojo turgaus, tiesiog gatvėje, pardavinėjo vaisius ir daržoves. Gražūs sunokę bananai taip ir traukė akį. Tik bėda, susidarė kokių šešių pirkėjų eilutė. Žmonės neskubėdami rinkosi kas vynuoges, kas riešutus ar pomidorus, tad eilutė judėjo ne taip greitai kaip norėtusi. Mano žmogutis pradėjo nekantrauti: apibėgęs apžiūrėjo, kas ką perka, tada paragino mane: „Greičiau, greičiau!“ Prašymai pakentėti nelabai tepadėjo. Rankos, kojos nenustygo vietoje, sūnelis užkliuvo už tuščios dėžės. Žalos nepadare, bet nerimas ir įtampa jau tvyrojo ore! Dėdulius eilėje tulžingai mestelėjo: „Taip ir auga kalėjimų pamaina!“ Laimei, jau buvo priėjusi mūsų eilė pirkti, nors man, atvirai tarant, sunkiai besisekė žodį išspausti. Tik viena močiutė paglostė ranką paguodė: „Mylaja, nie obraščiaj vnimanija, oni nie ponimajut... (Mieloji, nekreipk dėmesio, jie nesupranta...)“.

Džiugu, kad šiandien supratimo daugėja ir mūsų pastangas tiesti ir tvirtinti tolerancijos tiltus remia vietos valdžia. Į „Kretingos vilties“ bendrijos kvietimą bendradarbiauti mielai atsiliepė Kretingos rajono savivaldybės administracija. Taip atsirado projek-

tas „Mano delne Tavo ranka“, skirtas švietėjiškai veiklai skatinant neįgaliųjų ir moksleivių tarpusavio pažinimą. Į projekto veiklą aktyviai įsitraukė Kretingos dienos veiklos centro specialistai, buvo sudarytos darbo grupės Kretingos Marijos Tiškevičiūtės mokykloje, Simono Daukanto progimnazijoje ir Jurgio Pabrėžos universitetinėje gimnazijoje.

Visų projekte dalyvavusių įstaigų bendruomenės turėjo galimybę artimiau susipažinti per bendrą veiklą: M. Tiškevičiūtės mokyklos moksleiviai sulaukė gimnazistų iš J. Pabrėžos universitetinės gimnazijos, o tada sykiu karpė ir lipdė iš molio tolerancijos rankas, o Kretingos dienos veiklos centro lankytojai veikiai atrado bendrą kalbą su S. Daukanto progimnazijos ugdytiniais. Projektą vainika-

vusiame renginyje, skirtame Tarptautinei tolerancijos dienai paminėti, J. Pabrėžos universitetinėje gimnazijoje buvo dalijamos jau minėtos projekto dalyvių padarytos rankos. Rankos, galinčios susikibti, apkabinti, pasveikinti. Jaunimas ir neįgalieji džiugino vieni kitus išmoninga programa, kurią sudarė muzikos, šokio, teatro pasirodymai. Projekte neįgaliesiems talkino daug savanorių moksleivių, specialistai ir pedagogai dirbo be atlygio. Tikėkimės, kad projektas, kuris supažindino ir suartino mokyklų ir neįgaliųjų bendruomenes, turės tąsą kasdieniame gyvenime.

SIGUTĖ BENDIKIENĖ
„Kretingos vilties“ bendrijos pirmininkė

„ATLETO“ KLUBO SPORTININKAI DŽIUGINA PERGALĖMIS

Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas organizuoja neįgaliųjų čempionatus, kuriuose aktyviai dalyvauja Telšių apskrities neįgaliųjų sporto klubo „Atletas“ nariai. Jie sėkmingai atstovauja savo klubui krepšinio, bočios, plaukimo, smiginio ir kitose varžybose, pelnydami apdovanojimus, patirdami teigiamas emocijas, stiprėdami fiziškai ir emociškai.

Mes visada labai džiaugiamės savo jaunuolių pažanga įvairiose veiklos srityse ir stengiamės padėti jiems įgyti vis naujų gebėjimų. Pastaruoju metu prie teigiamų pokyčių jų gyvenime labai prisideda neįgaliųjų sporto klubas „Atletas“. Nuo pat įkūrimo 2014 metais šis klubas buria neįgalius sportininkus, padeda jiems stiprinti fizinę sveikatą, teikia pasitikėjimo savimi, stiprina gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, dirbti grupėje, palaikyti draugus. Sporto klube įgyta patirtis ir įgūdžiai labai praverčia ir kasdienėje veikloje.

Mūsų jaunuoliai Samanta Zakarevičiūtė, Edvinas Gudas, Žanas Novikovas ir Laurynas Staigis sėkmingai dalyvauja įvairiose mūsų šalies ir tarptautinėse varžybose. 2016 metais Čekijoje, Bruno mieste, vyksiamame tarptautiniame neįgaliųjų sporto čempionate jie garbingai atstovavo Lietuvai. Kvalifikaciniame plaukime Laurynas ir Samanta pagerino savo asmeninius rezultatus: Laurynas finišavo pirmas, o Samanta trečia. Mūsų komandai tai pat pavyko pelnyti apdovanojimus bočios žaidime ir lengvosios atletikos rungtyse. O šių metų spalį Vilniuje surengtame bočios čempionate mūsų sportininkai vėl tapo nugalėtojais!

„Atleto“ klubas kviečia sportininkus į vasaros poilsio stovyklas pajūryje ir kitose vietose. Sportininkų tėveliai labai palaiko klubo veiklą, prisideda materialiai. Telšių rajono vadovai irgi stiprina neįgaliųjų jaunuolių motyvaciją sportuoti: remia finansiškai, pagerbia padėkos raštais, apdovanojimais. Sportininkų trenerė Inga Zeniauskienė ir „Atleto“ sporto klubo vadovė Reda Rokienė yra nuoširdžiai atsidadavusios neįgaliesiems, negailėdamos laiko dirba su jais, o svarbiausia – myli juos.

Laurynas labiausiai atsidavęs sportui, o ypač plaukimui, kuriam skiria labai daug laiko, todėl jo pasiekimai šioje sporto šakoje puikūs, vaikinai užima tik prizines vietas. Kaip jis pats sako, sportuoja dėl to, kad nori raumeningo kūno ir fizinės ištvermės, bet to, stengiasi lygiuotis į savo sportuojančius gimnainčius.

Žanas sako, kad sportas yra jo hobis, suteikiantis galimybę tobulėti ir būti stipriaušiam. O didžiausias vaikinio noras – tapti žymiu sportininku.

Samanta su Edvinu teigia, kad sportuoti yra gerai ir jie mėgsta tai daryti. Jiems patinka varžybos, kuriose pavyksta laimėti medalius.

O štai ką apie savo vaikų pomėgį sportuoti mano jų mamos.

„Mano dukrai Samantai Zakarevičiūtei labai patinka plaukimas ir teikia didelį malonumą. Kaip mama pastebėjau, kad vanduo pagerina ir emocijų dukros būklę, padeda įveikti stresą, depresiją. Taip pat suteikia progą atitrūkti nuo kompiuterio ar televizoriaus. Plaukimas, judėjimas ir žaidimai vandenyje ypač teigiamai veikia organizmą, nes dirba visos raumenų grupės, tvirtėja sausgyslės, raiščiai. Trenerės Ingos Zeniauskienės pastangomis ji dalyvauja įvairiose plaukimo varžybose, užima prizines vietas, gauna apdovanojimus. Pelnytu medalio ir dukros akių blizgesys džiugina ir mūsų, tėvų, ir trenerės Ingos širdis.“

„Mano sūnus Laurynas Staigis lanko Telšių rajono neįgaliųjų sporto klubą „Atletas“ nuo pat įkūrimo. Ypač jam patinka plaukimo treniruotės. Per ketverius metus sūnus sustiprėjo fiziškai ir emociškai. Laurynas dalyvavo ne tik Lietuvos plaukimo čempionatuose, bet ir atstovavo Lietuvai Čekijoje, kur užėmė antrąją vietą. Jo kambaryje džiugina akį 27 medaliai, iš jų net 14 už iškovotas pirmąsias vietas. 2016 metais Laurynas buvo išrinktas Telšių rajono me-

tų sportininku. Jis dalyvauja ne tik plaukimo, bet ir krepšinio, bočios čempionatuose. Džiaugiamės sūnaus pasiekimais ir noru tobulėti.

Už suteiktą galimybę parodyti, kad ir neįgalus žmogus gali daug pasiekti, esame dėkingi klubo įkūrėjai Redai Rokienei. Už pasiektus rezultatus dėkojame plaukimo treneri Ingai Zeniauskienei. Už visokeriopą pagalbą ir palaikymą tariame nuoširdų ačiū Telšių „Vilties“ centro direktorei Staselei Giedrienei ir visam personalui. Jūsų dėka mes esame laimingi ir

džiaugiamės gyvenimu.“

„Mano sūnus Edvinas, turintis Dauno sindromą, prieš ketverius metus pradėjo lankyti neįgaliųjų sporto klubą „Atletas“. Labai norėjau, kad jis kuo daugiau judėtų, pamiltų sportą. Nuostabios vadovės Redos Rokienės, trenerės Ingos Zeniauskienės ir sportuojančių draugų dėka Edvinas pamėgo treniruotes, dalyvavo įvairiose varžybose daugelyje Lietuvos miestų. Žaidė krepšinį ir bočią. Net nesitikėjau, kad jam taip puikiai seksis mėtyti kamuolį į krepšį. Taip pat jis dalyvavo tarptautiniame čempiona-

te Čekijoje, kur bočios varžybose užėmė antrąją vietą. Iš visur grįždavo su medaliais, gera nuotaika. Matydami geras emocijas, stiprėjančią sveikatą džiaugiamės visi: tėvai, sesė, seneliai, draugai. Juk geras nusiteikimas, jausmas, kad esi reikalingas ir daug gali, svarbus kiekvienam... Tad dėkui „Atleto“ sporto klubui.“

STASĖ GIEDRIENĖ

Telšių „Vilties“ centro direktorė

DONATA BUTIKYTĖ

Socialinė darbuotoja



„ATLETO“ KLUBO SPORTININKAI DŽIUGINA PERGALĖMIS

TELŠIUOSE YRA „ATLETO“ SPORTO KLUBAS.

JĮ LANKO NEĮGALŪS JAUNUOLIAI.

JAUNUOLIAI ŽAIDŽIA KREPŠINĮ IR BOČIĄ.

LANKO KREPŠINIO TRENIRUOTES.

DALYVAUJA ĮVAIRIOSE VARŽYBOSE.

PELNO PERGALES.

SPORTUODAMI NEĮGALIEJI STIPRĖJA.

JŲ NUOTAIKA GERA.

„ATLETO“ SPORTO KLUBAS VEIKIA KETVERIUS METUS.

KLUBAS PADEDA STIPRINTI SVEIKATĄ.

TEIKIA PASITIKĖJIMO SAVIMI.

PADEDA SUSIDRAUGAUTI.

PALAIKYTI VIENAS KITĄ.

AKTYVŪS KLUBO SPORTININKAI:

SAMANTA ZAKAREVIČIŪTĖ,

EDVINAS GUDAS,

ŽANAS NOVIKOVAS,

LAURYNAS STAIGIS.

JIE DALYVAUJA VARŽYBOSE.

LIETUVOJE IR UŽSIENYJE.

PRIEŠ DVEJUS METUS VYKO VARŽYBOS ČEKIJOJE.

TELŠIŲ SPORTININKAI JOSE ATSTOVAVO LIETUVAI.

SAMANTA IR LAURYNAS DALYVAVO PLAUKIMO RUNGTYJE.

JIE PAGERINO SAVO ASMENINIUS REZULTATUS.

LAURYNAS UŽĖMĖ PIRMĄ VIETĄ.

SAMANTA UŽĖMĖ TREČIĄ VIETĄ.

MŪSŲ SPORTININKAI GERAI SUŽAIDĖ BOČIĄ ČEKIJOJE.

O ŠIEMET TAPO BOČIOS VARŽYBŲ NUGALĖTOJAI VILNIUJE.

„Vilties“ bendriją 2018 m. rėmė:

Lietuvos Respublikos Vyriausybė
Socialinės apsaugos ir darbo ministerija
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės
apsaugos ir darbo ministerijos

Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato
Vilniaus miesto pirmasis policijos komisariatas

Vilniaus „Vilties“ specialioji mokykla-
daugiafunkcinis centras

Aukojimo portalas aukok.lt
Portalas ornamentai.lt

UAB „Penki kontinentai“

UAB „Tiger Shop“

UAB „Tanagra“

UAB „Siulvedė“

UAB „Bijola“

UAB „Amoka“

HAMC VILNIUS

UAB „Kosmelita“

Vilniaus lenkų kultūros namai

Vilniaus Mykolo Biržiškės gimnazijos mokiniai
Vilniaus Balsių progimnazijos 5D klasės mokiniai

Bronė Paulienė, JAV
Zita Prašmutaitė, Australija

Foundation Lithuana Zeeuws-Vlaanderen (Fondas
Lietuva-Flandrija), pirmininkas Lein de Visser

Geros valios žmonės ir savanoriai

**Viršelyje: Elektrėniškės Justinos Palidaukaitės
piešiny ir sveikinimas mūsų žurnalo skaitytojams.**

Žurnalas „Viltis“ leidžiamas Nacionalinės žmonių
su negalia socialinės integracijos programos lėšomis.
Žurnalas „Viltis“ pasirodo 4 kartus per metus.
Pradėta leisti 1997 m. rugsėjo mėn.

Numerį rengė:

J. Butkuvienė, J. Žeimantienė

Adresas:

Kareivių g. 2C, LT-08221 Vilnius
Tel. (8~5) 261 52 23,
faks. (8~5) 261 08 20

El. paštas janinabut@viltis.lt; viltis@viltis.lt
Interneto puslapis www.viltis.lt

Leidėjas

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių
globos bendrija „Viltis“

Spaudai rengė

UAB „Overprintas“.
Tiražas 2000 egz.

Žurnale spausdinamų straipsnių ir
laiškų autoriai išsako savo nuomonę.
Rankraščiai, nuotraukos, piešiniai nesaugomi ir negrąžinami.

„ATLETO“ SPORTO KLUBAS RENGIA VASAROS STOVYKLAS PRIE JŪROS IR EŽERŲ.

KLUBO VEIKLĄ PALAIKO TĖVELIAI.

LĖŠOMIS KLUBĄ REMIA IR TELŠIŲ RAJONO VADOVAI.

JIE TEIKIA APDOVANOJIMUS GERIAUSIEMS SPORTININKAMS.

SU SPORTININKAIS DIRBA TRENERĖS.

LAURYNUI LABAI PATINKA PLAUKIMAS.

JIS UŽIMA TIK PRIZINES VIETAS.

LAURYNAS NORI BŪTI TVIRTAS IR RAUMENINGAS.

JIS IMA PAVYZDĮ IŠ SPORTUOJANČIŲ GIMINAIČIŲ.

ŽANUI SPORTAS YRA POMĖGIS.

JAM PATINKA TOBULĖTI.

BŪTI STIPRIAUSIAM.

ŽANAS NORI TAPTI GARSIU SPORTININKU.

SAMANTAI IR EDVINUI IRGI PATINKA SPORTUOTI.

O DAR LABIAU PATINKA NUGALĖTI VARŽYBOSE.

SAMANTOS MAMA DŽIAUGIASI DUKROS LAIMĖJIM AIS.

MAMA SAKO, KAD PLAUKIMAS DUODA DAUG NAUDOS.

SAMANTAI PLAUKIMAS KELIA NUOTAIKĄ.

JI MAŽIAU LAIKO PRALEIDŽIA PRIE KOMPIUTERIO IR TELEVIZORIAUS.

ŽAIDIMAI VANDENYJE STIPRINA SVEIKATĄ.

LAURYN O MAMA SAKO, KAD JAM PATINKA PLAUKIMAS.

VAIKINAS LANKO SPORTO KLUBĄ NUO JO ĮSIKŪRIMO.

LAURYNAS SPORTUODAMAS LABAI SUTVIRTĖJO.

JIS JAU PELNĖ DVIDEŠIMT SEPTYNIS MEDALIUS.

KETURIOLIKA IŠ JŲ UŽ PIRMĄSIAS VIETAS.

DAR LAURYNAS ŽAIDŽIA KREPŠINĮ IR BOČIĄ.

TĖVAI DŽIAUGIASI LAURYN O LAIMĖJIM AIS.

JIE DĖKINGI SŪNAUS TRENERĖMS.

EDVINAS PRADĖJO LANKYTI SPORTO KLUBĄ PRIEŠ KETVERIUS METUS.

TĖVAI NORĖJO, KAD JIS PAMILTŲ SPORTĄ.

VAIKINAS NORIAI SPORTUOJA.

ŽAIDŽIA KREPŠINĮ IR BOČIĄ.

EDVINUI GERAI SEKASI MĖTYTI KAMUOLĮ Į KREPŠĮ.

JO LAIMĖJIM AIS DŽIAUGIASI VISI:

TĖVAI, SESĖ, SENELIAI IR DRAUGAI.



„5J“

JUDESYS,
JAUNYSTĖ,
JUOKAS,
JAUSMAS,
JAUDULYS!!!



Jau dešimt metų Panevėžio jaunuolių dienos centre gyvuoja šokių grupė „(Ne)vieni“. Besimokant vis naujų šokių, pristatant juos žiūrovams ir džiaugiantis pripažinimu prieš keletą metų kilo mintis surengti šokių festivalį „5J“. Nuo to laiko jis suburia gražų neįgalių šokėjų būrį kaskart vis kitame mieste, o šiemet antrą sykį sugrįžo į gimtąjį Panevėžį.

„Žodis – tai poema, o kiekvienas judesys – žodis“. Tai gali pavirtinti devyni mūsų centro jaunuoliai, lankantys šokių grupę „(Ne)vieni“. Su dideliu džiugesiu ir užsidegimu mes mokomės vis naujų šokių, stengiamės kuo daugiau sužinoti apie šią meno sritį. Ieškome įvairių stilių, domimės jais. O tai, ką išmokstame per metus, būtinai parodome Panevėžio miesto gyventojams, tai pat mieliai dalyvaujame kituose miestuose organizuojamuose renginiuose.

Kiekvieną savaitę du rytai visiems mūsų centro lankytojams prasideda šokio žingsneliu. O tie, kuriems šokis tapo ypatingą malonumą teikiančiu užsiėmimu, kiekvieną pirmadienį susitinka pasikartoti jau įsisavintų šokių ir mokytis vis naujų. Juk prieš akis dar tiek neįmintų šokio paslapčių.

Bedirbant ir besidžiaugiant palankiais žiūrovų vertinimais prieš keletą metų kilo mintis surengti šokių festivalį „5J“. Šis festivalis susilaukė tokio pasisekimo, kad jį kasmet ėmėsi rengti vis kitas miestas. O šiemet jis vėl sugrįžo prie ištakų ir vyko Panevė-

žio muzikiniame teatre. Sulaukėme daug šokių kolektyvų iš įvairių Lietuvos miestų: Jonavos, Klaipėdos, Zarasų, Biržų, Anykščių ir, žinoma, Panevėžio. O profesionalams atstovavo šokių grupė „Tavo fortūna“. Šokius dainomis įvairino panevėžietės Neringa ir Meda. Džiaugiamės, kad sulaukėme garbių svečių iš Seimo, taip pat Panevėžio miesto savivaldybės.

Puiki nuotaika tiesiog sklاندė ore. Šokiai buvo vienas už kitą nuostabesni. Malonu, kad jaunuoliai mėgavosi šokių judesiais. O dar jie turėjo progą susipažinti, pabendrauti, aptarti bendrą pomėgį. Visi dalyviai gavo šokių festivalio taures ir padėkas. Manome, kad festivalis pavyko, nes visi pasirodžiusieji negalėjo atsidžiaugti šokio suteikta galia, o po visų pasirodymų dar smagiai trypė diskotekoje.

EGLĖ MILIŠKEVIČIENĖ, SANTA JERMAČKOVA
 Panevėžio jaunuolių dienos centro darbuotojos

