

Vilties ziburėlis



TELŠIŲ
CENTRAS
Viltis

2025 m. birželis Nr. 31

LAIKRAŠTUKAS

Oficialiai atidarytas atnaujintas įstaigos A korpusas



Gegužės 27 dieną, oficialiai atidarytas pirmasis atnaujintas mūsų įstaigos A korpusas. Patalpas bei pastatą pašventino generalvikaras Vilius Viktoravičius. Po daugiau nei metų trukusių renovacijos darbų duris atvėrė modernios, jaukios patalpos, kuriose žmonėms su negalia bus suteiktos daug geresnės gyvenimo ir užim-

tumo galimybės. Simbolinę šventinę juostą kirpo socialinės apsaugos ir darbo viceministrė Rita Grigalienė ir įstaigos direktorė Irmina Dobilienė, šventėje dalyvavo Telšių rajono savivaldybės meras Tomas Katkus bei kiti garbūs svečiai, partneriai, kurie atvyko pasidžiaugti šia ypatinga diena su mūsų bendruomene. Renginio metu netrūko šypsenų ir sveikinimų – skambėjo muzika, vyko teatralizuoti pasirodymai, kuriuose patys žmonės su negalia drąsiai dalijosi savo talentais. Po oficialios atidarymo ceremonijos visi buvo pakviesti pasižvalgyti po šviesias ir patogias naujas erdves.

Pastatas atnaujintas, įgyvendinus Europos regioninės plėtros fondo finansuojamą projektą „Bendruomeninių apgyvendinimo bei užimtumo paslaugų asmenims su proto ir psichikos negalia plėtra Telšių rajone“.

Pavaduotoja socialiniam darbui Aušra Motuzaitė



Šeimos šventė

Gegužės 15-ąją minima Tarptautinė šeimos diena, skirta pabrėžti šeimos svarbą ir puoselėti šeimyninius ryšius visame pasaulyje. Minint šią dieną, Telšių centro „Viltis“ bendruomenė, drauge su paslaugų gavėjų šeimos nariais, rinkosi Žemaičių muziejuje „Alka“, kur dalyvavo šeimos herbo kūrimo edukacijoje. Edukacijos metu paslaugų gavėjai, padedant šeimos nariams ir Centro darbuotojams, ant stiklo kūrė spalvingus savo šeimos herbus. Taip pat drauge apžiūrėjo įspūdingas muziejaus erdves ir grožėjosi jo lobynais.

Džiugu, kai visa Centro bendruomenė gali susiburti draugėn ir smagiai praleisti šią ypatingą dieną.

Nuoširdžiai dėkojame Žemaičių muziejaus „Alka“ kolektyvui už svetingumą ir puikią edukaciją.

Socialinės darbuotojos D. Klovienė ir V. Varpiotienė



Spektaklis „Voro vestuvės“

Žvarboką gegužės popietę svečiuose sulaukėme Telšių „Kranto“ progimnazijos pradinukų. Mokiniai mums parodė spektakliuką „Voro vestuvės“ (mokytoja Jolanta Bružienė). Vaikų talentas ir mūsų paslaugų gavėjų puiki nuotaika sukūrė šiltą, ypatingą atmosferą. Po pasirodymo mokiniai buvo supažindinti su mūsų centro patalpomis, jose vykdomomis veiklomis. Jiems tai buvo ne tik puikus būdas susipažinti su mumis, bet ir būdas įsitikinti, kad kaip moko jų spektaklis – saulė šviečia visiems.

Socialinė darbuotoja A. Vanagaitė



Kasmetinė „Žvejyba 2025“ startavo jau 23-ąją kartą

Birželio 5 dieną įvyko 23-asis Telšių centro „Viltis“ organizuojamas Žvejybos renginys. Tai šventė apjungianti įvairias socialines organizacijas, šiais metais joje dalyvavo net 7 įstaigų atstovai: Mažeikių VŠĮ „Vilties erdvė“, Dūseikių socialinės globos namų gyventojai, VŠĮ „Gyvenk kartu“, Palangos socialinių paslaugų centras, Telšių centro „Viltis“ Grupinio gyvenimo namų gyventojai. Pirmą kartą prie renginio prisijungė nauji mūsų partneriai iš Šiaulių miesto savivaldybės globos namų dienos centro „Goda“. Iš viso renginyje dalyvavo apie 130 šventės dalyvių, o gal net ir daugiau.



Renginį pradėjo Telšių centro „Viltis“ direktorė Irmina Dobilienė. Direktorė dėkojo visiems už bendrystę, džiaugėsi, kad tęsiama tokia graži tradicija ir jau 23-ąją kartą galime susitikti renginyje „Žvejyba 2025“, kuris suvienija įvairias organizacijas, teikiančias socialines paslaugas, asmenims su negalia. Sveikinimo žodis suteiktas šios šventės pradininkui, užkietėjusiam žvejui, Raimondui Šilanskui, kuris dalyvauja beveik visuose, kasmetiniuose Žvejybos renginiuose. Nuoširdi padėka išreikšta mūsų partneriams, rėmėjams bei ilgamečiams dalyviams – Žvejų būreliui „Tausalas“, kurie žvejotojams pravedė žvejybos instruktažą, išdalino organiza-

cijų atstovams gyvuosius masalus ir paskelbė žvejojimo pradžią, linkėdami visiems „Nei žvyno, nei uodegos“. Taip pat viso renginio metu teikė pagalbą meškeriojams.

Žvejybos dalyvius aplankė Telšių rajono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus vedėja Lendra Bukauskienė su pavaduotoja Rimante Levickiene.

Renginio dalyviai žvejojo, vaišinosi čia pat ant laužo virta žuviene, Rudūpių kaimo bendruomenės ant laužo virti žemaitišku šiuپiniu, naminiu sūriu, pyragais, saldžiais grybais, gira.

Po sočių bendruomeniškų pietų visų laukė apdovanojimai bei padėkos: „Kantriausiam žvejui“, „Linksmiausiam žvejui“, „Stilingiausiam žvejui“, „Žvejui bajeristui“, „Žvejui pagavusiam pirmą ar didžiausią žuvį“ ir t.t. Telšių centro „Viltis“ Grupinio gyvenimo namų gyventojas Martynas perskaitė renginio dalyviams savo sukurta pasaką „Žvejys ir 8 vaikai“, o R. Šilanskas ją pagyvino savo improvizacija.

Renginio pabaigoje padėkota „Sodybos prie tvenkinio“ savininkei Staselei Abelkytei, kuri jau penktą kartą neatlygintinai, geranoriškai, išileidžia mus prie savo tvenkinio ir skiria nuoširdų dėmesį mūsų bendruomenei. Taip pat padėkota Rūdūpių kaimo bendruomenei ir jų pirmininkei Rimai Kačinskienei už nuoširdų bendravimą, aktyvų įsitraukimą, organizuojant mūsų įstaigos tradicinį renginį. Nuoširdžiai dėkojame Telšių kultūros centro darbuotojams, grupei „Tabasco“, visiems Centro darbuotojams, kurie prisidėjo prie renginio įgyvendinimo (žuvies paruošėjoms, žuvienės virėjoms, meškerių paruošėjams ir kt.). Jaunųjų maltiečių atstovui Antanui Baniui už



prisidėjimą prie renginio, savanorystę, Lietuvos Lions klubo gubernatorei Imantei Dirgelienei už draugiškumą ir dėmesį mūsų bendruomenei. Galima sukurti nuostabų renginį, tik visų mūsų pastangų dėka.

Šventinį renginį vainikavo grupės „Tabasco“ koncertas ir šokiai, lyjant gaiviam, vasariškam lietuvi. Tai akimirkos, po kurių lieka išpūdžiai visiems metams iki sekančio Žvejybos renginio.

*Pavadootoja socialiniam darbui
Aušra Motuzaitė*

Pasaka apie žveją ir 8 jo vaikus

Vaikai laukia žvejų dienos, nes visą gyvenimą svajojo pagauti žuvį.

Vieną dieną jie visi išėjo ir beeidami sutiko katiną. Katinas suprato, kad visi susiruošė žvejoti, tad jis išėjo kartu su visais. Eidami 8 vaikai ir katinas sutiko ir šuniuką. Visi kartu eidami pagaliau priėjo ežerą ir ten pamatė sėdintį žveją, kurio iškart paklausė:

„Mielas žvejy, išmokink mus pagauti didelę lydeką.“

Žvejys jiems atsako: „Kas pagaus lydeką, aš padovanosiu vasarą jums.“

Visi susidomėjo ir pradėjo mesti meškeres į ežerą. Vienas vaikas pajutęs, kad kažkas užkibo, traukė meškerę, o ten mažas karosas. Jis pradėjo šaukti: „Pagavau mažą lydeką.“

Vaikai išgirdę pribėgo pažiūrėti, kokią lydeką pagavo, atėjo ir žvejys, kuris pamatė mažą karosą ir tarė jam: „Aš padovanosiu už jį tau saulę.“

Tada visi vaikai apsidžiaugė ir nubėgo toliau gaudyti žuvies. Staiga antras vaikas pagavo mažą ešerį ir pradėjo šaukti: „Aš pagavau mažą ešerį.“

Tada pribėgo vėl visi vaikai ir stebi, kokią lydeką jis pagavo. Priėjęs žvejys pamatė, jog pagavo mažą ešerį ir tarė: „Aš tau padovanosiu už jį debesį.“

Vaikai apsidžiaugė ir išėjo žvejoti. 3 vaikas tik nuėjęs prie ežero taip pat pagavo mažą žuvį ir pradėjo šaukti: „Pagavau mažą lydeką.“

Visi atbėgo ir žiūri, kokią lydeką pagavo. Atėjo žvejys, pamatęs kokią žuvį pagavo tarė: „Dovanoju tau už ją gėlę.“ Visi labai apsidžiaugė ir nuėjo žvejoti toliau.

4 vaikas pagavo vidutinį ešerį ir pradėjo šaukti, kad jam užkibo lydeka. Priėjo žvejys ir tarė jam: „Už ją dovanuju tau lietu.“ Visi apsidžiaugė ir bėgo žvejoti toliau.

5 vaikas pagavo vidutinį karosą. Žvejys priėjęs jam tarė: „Už tai dovanuju tau medį.“ Vaikai tryško džiaugsmu ir nekantrumu ir toliau tęsė žvejybą.

6 vaikas apsidžiaugė pagavęs ilgą unguorį ir pradėjo šaukti, jog pagavo lydeką. Prie vaiko priėjo žvejys ir sako: „Už ją aš tau dovanuju žemės sklypą, kuriame būsite laimingi.“ Vaikai bėgo žvejoti toliau.

7 vaikas metė meškerę ir nesėkmingai užmetė. Meškerės kabliukas įsipainiojo į žolės esančias ežerė. Vaikas apsidžiaugė, nes pagalvojo, jog pagavo labai didelę lydeką. Atėjęs žvejys, pamatė jog vaiko meškerę įsipainiojo. Tada jis pagalvojo, ką padaryti, kad vaikas būtų laimingas. Staiga jis tarė: „Tavo žuvis nori gyventi vandenyje, tad už tai aš tau dovanuju meilę“. Vaikai apsidžiaugė ir bėgo žvejoti toliau.

8 mažiausias vaikas kantriai ir ilgai laukė savo laimikio ir sulaukė. Jo meškerę pradėjo stipriai temti, vaikas pradėjo šaukti ir prie jo pribėgo visi šalia esantys vaikai, kurie stengėsi padėti ištraukti žuvį. Tačiau, kol visi vaikai subėgo mažiausiasis įkrito į vandenį. Pribėgęs žvejys stvėrė vaiką su meškerė ir ištraukė pačią didžiausią lydeką. Žvejys tada tarė: „Brangūs vaikai, dovanuju jums vasarą.“

Vaikai apsidžiaugė ir paklausė žvejo: „O tai kur mūsų dovanos?“

Žvejys nusišypsojo ir tarė: „Vaikai, ačiū jums už prasmingą dieną. Dovana esate jūs, nes jūs padovanojote vienas kitam saulę, lietu, gėles, žemės sklypą, meilę, medį, debesį ir vasarą. Jūs mane pradžiuginote ir aš nebesijaučiu vienišas.“ Visi vaikai pribėgo prie žvejo, jį apkabino ir laimingai grįžo namo.



(Autorius, Grupinio gyvenimo namų gyventojas Martynas Č.)

Vasaros piknikas

Vasara – tai gera nuotaika, nauji potyriai, atostogos ir aišku šiluma. Kadangi šilumos birželis mums pagailėjo, tad vėjuotą birželio 12-ąją susirinkome į „Vasaros pikniką“ – kviesti vasaros, pažaišti, pasišokti ir žinoma pasivaikinti. Mūsų centro lankytojai pradžiugino dainomis, emocijų netrūko tiek bandant iš užuominų atspėti paslėptus daiktus, tiek mikliai perdavinėjant kamuolį. Šventei įsibėgėjus, net saulutė pradžiugino savo spinduliais, tarsi primindama, kad vasara tikrai ateis.

Vasara tik įsibėgėja, tad mėgaukimės ja, keliaukime, pramogaukime, nes ji neatsiejama nuo pačių geriausių emocijų ir išpūdžių.

Socialinės darbuotojos J. Petrikienė ir V. Varpiotienė



Joninių šventė

*Buvo naktys švento Jono,
Laužai degė paupy,
Buvo linksma ir malonu.....*



Jau tradicija tapo Joninių šventę švęsti Rūtos ir Rimo Jonušų sodyboje. Sugūžėjome, su gera nuotaika, nepabūgę krapnojančio dangaus, linksminantis ir švęsti. Pynėme vainikus, žaidėme judrius žaidimus, traukėme dovanas iš laimės šulinio, vyko fotosesija, su triušiuokais iš šeimos rančos „Magiška pasaga“, aguonų lauko fone, piešėme šaržus, vyko gražiausių vainikų ir Joninių kepurėlių pristatymas, vaišinomės Joninių šaltibarščiais, deginom didžiulį magišką laužą. Smagiai praleistas laikas, geros emocijos, draugiškas atsinešimas vienas kitam, apjungė viso centro bendruomenę. Šventes reikia švęsti!

Užimtumo specialistai

Kaimynų diena

Kaimynų dienos paminėjimas, tai puiki proga nusišypsoti, pasisveikinti, užkalbinti ar net pavaišinti savo kaimyną. Mūsų kaimynystė – tai daugiau nei tik durys šalia durų. Tai – bendrystė, pagalba, pagarba ir nuoširdus žmogiškas ryšys.

Tegul ši diena primena, kaip svarbu turėti gerų žmonių šalia.

Būkime vieni kitiems geri – juk geri kaimynai daro gyvenimą gražesnę!

Minint šią dieną Grupinio gyvenimo namų gyventojai kartu su darbuotojais kvietė savo kaimynus pasivaikinti, pabendrauti.

Socialinė darbuotoja J. Kikilienė



Autizmo supratimo mėnuo

Balandis – visame pasaulyje žinomas kaip autizmo supratimo, priėmimo mėnuo. Minint autizmo supratimo mėnesį Telšių centro „Viltis“ dienos centro lankytojai įsiamžino nuotraukoje, atvaizduodami begalybės – autizmo simbolio – ženklą, su darbuotojais darė įvairius darbelius, plakatus, kalbėjome apie autizmo spektro sutrikimą turinčius asmenis, jų supratimą bei palaikymą.

Visi mes skirtingi ir unikalūs, ir visi labai svarbūs.



Atgimimo ir vilties šventė

Šeima – tai ne tik kraujo ryšys, tai šiluma, kurią kuriame kartu. Grupiniuose gyvenimo namuose mes tampame vieni kitų atrama, džiaugsmo dalininkais ir kasdienybės šviesa.

Šv. Velykos – tai atgimimo ir vilties šventė, kai prisimename, kaip svarbu būti kartu, mylėti, atleisti ir kurti bendrystę.

Sukurti šventinę nuotaiką mums padėjo Birutė Gedgaudienė, kurios dėka ir prisidėjimu marginome margučius.



Tariame nuoširdų ačiū!
Tegu ši šventė į kiekvieną širdį atneša ramybės, šviesos ir tikėjimo, o mūsų bendruomenė tebūna kaip viena graži šeima – kupina supratimo, gerumo ir nuoširdumo.



Socialinė darbuotoja J. Kikilienė

Išvyka į Lopaičių pažintinį taką

Gražią pavasario popietę apsilankėme Lopaičių pažintiniame take, kuris dėl gausybės jame esančių akmenų vadinamas lietuviškuoju Stounhendžu. Šis takas nėra ilgas – vos poros kilometrų, tačiau besidairant aplink pamatėme ne tik nuostabų mišką, daugybę įvairių ir keistų akmenų, beje net turinčių savo pavadinimus, ypač tyrą vandens šaltinį, kurio žmonės mielai nešasi namo, bet ir didingą Lopaičių piliakalnį, ant kurio galėjo stovėti Žemaitijos kunigaikščio Vykinto pilis.

Socialinė darbuotoja V. Varpiotienė



Dalyvavome miesto bendruomenių piknike bei Drakonų valčių varžybose



Telšių centro „Viltis“ darbuotojų komanda aktyviai įsitraukė į Žemaitijos sostinės šventės „Telšė linGOun“ 2025 renginius. Birželio 13 d. bendruomenė dalyvavo miesto bendruomenių piknike, o Birželio 14 d. jau trečią kartą savo jėgas išbandė Drakonų valčių lenktynėse.



Viens, du, trys – priekyje Viltis!

Džiaugiamės puikiomis, saulėtomis dienomis, nuostabiomis akimirkomis bendrystėje.

Pavaduotoja socialiniam darbui Aušra Motuzaitė

Susipažinkime...

GITANA - individualios priežiūros darbuotoja, dirbanti 3-ioje dienos užimtumo grupėje:

Metų laikas... Vasara, nes tiek nedaug jos turime.
Gauti dovanų... Dovanos nėra man visiškai svarbios, svarbiausia gera emocija.
Patiekalas... Viskas, kas iš bulvių.
Dirbti man... Tai savęs realizacija visuomenėje.
Laisvalaikiu... Dažniausiai vykstama į pajūrį, pasivaikščiojimas gamtoje, saulėlydis prie jūros.
Svajoju... Gyventi ten, kur šilta.
Didžiausia šventė... Kalėdos.
Gyvenime man svarbu... Šeima, sveiki ir laimingi artimieji.
Apie save manau, kad esu... Empatiška, draugiška, mėgstanti bendrauti.
Labiausiai šiame darbe mėgstu... Bendrauti su paslaugų gavėjais, visokeriopa pagalba jiems.

AURINA - 6 grupės paslaugų gavėja :



Metų laikas... Pavasaris, kai atgyja gamta.

Gauti dovanų... Viską mėgstu.

Patiekalas... Grikių košė.

Dirbti man... Man patinka dainuoti.

Laisvalaikiu... Mėgstu laiką leisti sode, gamtoje.

Svajoju... Vaikščioti be pagalbos.

Didžiausia šventė... Gimtadienis.

Gyvenime man svarbiausia... Šeima.

Apie save manau, kad esu ... Draugiška.

Labiausiai šiame Centre mėgstu... Žaisti UNO, bendrauti.



Išvyka į Plungės dvaro sodybą



Dienos užimtumo 6 grupės paslaugų gavėjai su darbuotojais aplankė Plungės dvarą – buvusią dvaro sodybą. Grožėjosi didingais, neorenesanso stiliaus rūmais, kitais dvaro pastatais ir statiniais, pasivaikščiojo viename didžiausių mišraus stiliaus parkų.

Rūmuose įkurtas Žemaičių dailės muziejus, kuriame kaupiamos ir eksponuojamos muziejinės vertybės, atspindinčios Žemaitijos regiono kultūrinę, istorinę įvairovę, saugomos ir puoselėjamos Mykolo Oginskio dvaro tradicijos. Apžiūrėję veikiančias parodas, originalius ir naujai restauruotus eksponatus, grįžome su geromis ir pakiliomis nuotaikomis.

Socialinė darbuotoja J. Petrikienė

Išvyka į Platelių

Smagu, kai oras geras, tai leidžia mėgautis gražiomis akimirkomis išvykoje prie Platelių ežero. Pasidžiaugėme lavais, puikiais vaizdais. Linksmi, su gera nuotaika mėgavomės arbata, kava, sausainiais, pasidalijome kelionėje patirtais įspūdžiais.

Socialinė darbuotoja Z. Vilkienė



Darbuotojos paroda „Beieškant savojo aš“



Birželio mėnesį Telšių švietimo centre eksponuota mūsų centre dirbančios, individualios priežiūros darbuotojos Astos Juškėnienės paroda „Beieškant savojo aš“. Tai paroda, kurioje atsiskleidžia vidinė kelionė per kūrybą, tylą ir savęs atradimą. Asta, pristatydama savo parodą, sakė: „Ilgą laiką gyvenau tyliai, daug duodama kitiems, daug jausdama, mažai kalbėdama apie save. Atsakomybė tapo kasdieniu ritmu, o rūpestis kitais – savaime suprantama būtinybe. Nors esu gamtos mylėtoja ir daug fotografuoju, apie kūrybą negalvojau. Ji atrodė, kaip privilegija, kuri skirta kitiems. Tačiau

dailės terapija pakeitė šį požiūrį. Ji atvėrė duris į vidinį pasaulį, kuriame atsirado vietos jausmams. Linijai, spalvai. Pradėjau kurti ne dėl rezultato, o tam, kad galėčiau išbūti su savimi – tikra, be vertinimų.“

Parodoje pristatomi darbai, tai: „Refleksijos, bandymai priartėti prie savojo „aš“, pamatyti save be išorinių vaidmenų. „Beieškant savojo Aš“ – tai ne tik kūrybinis procesas. Tai buvimo su savimi praktika, kurioje kiekvienas akrilo potėpis tampa žingsniu į sąmoningumą, į gilesnį savęs priėmimą. Džiaugiuosi, kad dailės terapijos sesijos, kurias vedė Vilma Vaičiulė, suteikė galimybę sustoti, įsiklausyti ir atrasti, kad kūryba gyvena kiekviename iš mūsų – tereikia leisti jai kalbėti.“



Individualios priežiūros darbuotoja A. Juškėnienė

Bendros veiklos su Jaunaisiais Maltiečiais

Vėl pas mus svečiuose lankėsi Telšių Jaunųjų Maltiečių savanoris Antanas, kuris drauge su mūsų Grupinio namų gyventojais kepė gardų obuolių pyragą. Dėkojame Antanui už naujus potyrius, bendrystę ir gardų pyragą.



Savanorių išleistuvės



Vieną, gražią Gegužės mėnesio popietę išlydėjome mūsų savanorius iš Telšių kunigų seminarijos rengiamojo kurso, kurie džiugino mus savo apsilankymais nuo Rugsėjo mėn. Ši savanorių laida buvo kitokia, nei prieš tai buvusios. Tai nauja jaunimo karta, su kitokiu užsidegimu, požiūriu, naujomis idėjomis bei geru humoro jausmu. Linkime jiems sėkmės toliau ieškant savo gyvenimo kelio.



Pavasarinės išvykos

Pavasariį daug dėmesio skyrėme savo veiklų viešinimui, kitų socialinių, švietimo įstaigų lankymui, bendradarbiavimo stiprinimui. Užimtumo specialistė A. Veselienė kartu su paslaugų gavėjais apsilankė Pavandenės senjorų namuose, Maltiečių namuose Viekšnaliuose, VŠĮ „Vilties erdvėje“, Telšių SPŽG, Dirvonėnų globos ir slaugos centre „Sidabražolė“, kuriuose pristatė Centro spektaklį „Kupriukas muzikantas“ arba dovanojo skambias, visiems žinomas dainas.



Svečiai iš Švedijos

Birželio 23 d. sulaukėme svečių iš Lions klubo Sātīla-Hyssna, Švedija. Buvo be galo įdomu išgirsti mūsų svečių istorijas ir patirtis, kurias įgijo tarnystės metu Lions klube.

Apžiūrinėdami naujai suremontuotas Telšių centro „Viltis“ patalpas, diskutavome apie būtinybę skatinti žmonių su negalia advokaciją, pagalbą jiems, siekiant tapti bendruomenės dalimi ir bendruomenės narių švietimo svarbą, mažinant stigmą apie negalią.

Esame dėkingi už šį apsilankymą, dovanas mūsų centro lankytojams ir tikiuosi, kad tai yra gražios draugystės pradžia.

Direktorė Irmėna Dobilienė



Gegužė – sporto ir sveikatingumo mėnuo mūsų įstaigoje

Gegužės mėnesį mūsų įstaiga tradiciškai paskelbė sveikatingumo ir sporto mėnesiu. Visą mėnesį vyko įvairios veiklos, skirtos fizinei ir emocinei sveikatai stiprinti. Džiaugiamės, kad į jas aktyviai įsitraukė tiek paslaugų gavėjai, tiek darbuotojai.



Judrūs rytai – energinga dienos pradžia.

Kiekvieną rytą pradėdavome mankšta. Judėjome, stiprinome kūną ir budinome protą – tai tapo puikiu įpročiu, kuris teigiamai nuteikdavo visai dieną. Taip pat, kaip ir kasmet, žaidėme judriuosius xbox žaidimus.

Masažo nauda.

Masažuotoja Morta pravedė paskaitą apie masažo naudą sveikatai. Papasakojo, kaip masažas padeda mažinti stresą, atpalaiduoja raumenis, gerina kraujotaką ir bendrą savijautą. Buvo įdomu ir naudinga!



Gegužės 13-oji – kokteilių diena.

Šią dieną minėjome „Sveikuoliškų kokteilių dieną“. Kiekvienas galėjo pats susikurti vaisių, uogų kokteilį ar net kokteilį su špinatais – ragavome, dalinomės įspūdžiais ir kalbėjome apie jų naudą organizmui. Buvo skanu, smagu ir sveika!

Emocijų savaitė – jausmų pažinimas.

Nuo gegužės 19 iki 23 dienos skyrėme dėmesį emocinei sveikatai. Žiūrėjome filmą „Išvirkščias pasaulis“, kuris puikiai atskleidė, kad visos emocijos yra reikalingos ir svarbios. Po filmo diskutavome apie jausmus, jų raišką ir priėmimą.

Taip pat tą savaitę vyko muzikos terapija, aromaterapija ir piešimo terapija, kurios metu piešėme savo emocijas, kūrėme „emojus“.



Į grupes buvo išdalintos lentelės „Dabar aš jaučiuosi taip:“, kuriose kasdien galima fiksuoti savo emocijas. Tai padeda geriau pažinti save ir savo jausmus.



Mėnesio finalas – orientacinės varžybos.

Gegužę užbaigėme linksmomis orientacinėmis varžybomis. Komandos ieškojo stotelių, bendradarbiavo ir žaidė itin darniai. Buvo nuostabu matyti, kaip visi įsitraukė, smagiai leido laiką ir aktyviai judėjo.

Džiaugiamės aktyviu dalyvavimu ir nekantriai laukiame kitų iniciatyvų! Sveikata – mūsų rankose!

Masažuotoja M. Každailienė ir kineziterapeutė L. Bikniūtė



TELŠIŲ
CENTRAS
Viltis

Bendradarbiauja su :



MALTOS ORDINAS
LIETUVA

MALTOS ORDINO PAGALBOS TARNYBA



TELŠIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Telšių
Karolinos
Pranauskaitės
viešoji biblioteka



TELŠIŲ KRIZIŲ CENTRAS



Telšių švietimo
centras



TELŠIŲ KULTŪROS CENTRAS



Telšių kunigų seminarija



TELŠIŲ MENO MOKYKLA



ŽEMAITĖS DRAMOS TEATRAS



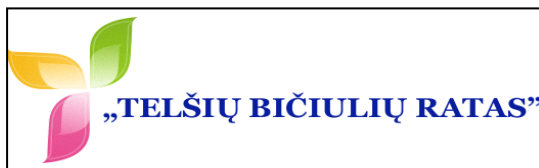
TELŠIŲ „ATŽALYNO“
PROGIMNAZIJA



TELŠIŲ ATJAUTA



VšĮ Telšių
regioninis profesinio mokymo
Centras



„TELŠIŲ BIČIULIŲ RATAS“



Laikraštuko išleidimo iniciatyvinė grupė:

Irmina Dobilienė, Aušra Motuzaitė, Rovena Ribinskienė ir Centro socialiniai darbuotojai

TELŠIŲ CENTRAS „VILTIS“

Įm. kodas 180703499. Kauno g. 9a, Telšiai LT-87148. Tel.: 0 444 78501; 0 444 78502

El.p. viltis@tcv.lt Internetinės svetainės adresas: <https://tcv.lt/>

Atsiskaitomoji sąskaita LT834010042800060058

AB Luminor bankas Telšių sk. b/k 40100

Jūs galite paremti mūsų Centro veiklą. Centras turi paramos gavėjo statusą LT674010042800090028