



Mūsų laikraštukas žengia dešimtą žingsnį.....

Mūsų centrui jau 15 metų!

Atvykstantys į Trakus, Vilniaus gatvėje ties 15B numeriu pažymėtu namu, jo kieme pastebi daug įvairiaspalvių ir net senovinių drevinių avilių. O šalia dviaukščio, gražaus namo stovi medinė skulptūra – bičių dievas Bubilas, tai VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centro skulptūra.



Tai ši, iš pirmo žvilgsnio paprasta skulptūra, nusako šio kiemo, aplinkos šeiminingų gyvenimo viziją: teikti neįgaliesiems Trakų rajono gyventojams socialines paslaugas, užtikrinti visavertę aplinką, pilnavertę integraciją į darbo rinką, kaip kokybiško gyvenimo garantą. VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centras gimė 2001 m. rugsėjo 21 dieną, o centro krikštatėviai (steigėjai) – Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija. Praėjusį trečiadienį centras atšventė 15 metų gimtadienį, sukvietęs gausų būrį trakiškių-svečių.

Su gimtadieniu

Į Trakų neįgaliųjų užimtumo centrą rugsėjo 21 dieną, linksmai nusiteikę rinkosi ne tik jo lankytojai, bet ir svečiai. Pasveikinti atvyko Neįgaliųjų reikalų departamento prie LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos atstovės Jolanta Mikulėnienė ir Rasa Šivickienė, kurios įteikė padėkas ilgamečiams ir aktyviems centro darbuotojams – N. Bancevičienei, J. Širkai, E. Tamulytei. Pasveikinti atvyko: Trakų rajono merė Edita Rudelienė ir jos pavaduotoja Marija Puč, administracijos direktoriaus pavaduotoja Karolina Narkevič. Pasidžiaugti kartu atvyko ir Paramos skyriaus vedėja Danutė Zaleckienė su Trakų globos ir socialinių paslaugų centro direktore Irina Markevičiene. Pagerbti neįgaliųjų atskubėjo Trakų rajono seniūnas Kęstutis Vilkauskas, Trakų rajono Švietimo skyriaus vedėja Nijolė Lisevičienė, sulaukėmė ir mūsų kolegų – Valakupių reabilitacijos centro direktorės Tatjanos Ulbinienės šiltų žodžių.

Lietuvos Respublikos ministro Algirdo Butkevičiaus padėką įteikė Lietuvos Respublikos vyriausybės vyriausioji specialistė bei Olga Feščenko. Neįgaliuosius, jų tėvus, centro darbuotojus bei svečius kalbino ilgametė centro bičiulė, Lietuvos radijo laidos „Arčiau manęs“ redaktorė, Gema Patribonienė. Jaunatviškos sukakties proga pasveikinti atvyko visas būrys centro bičiulių, bendraminčių, lankytojų tėvų. Sukakties proga centro lankytojai skaitė savo kūrybos eiles. Pagerbti neįgaliųjų atvyko ir buvusios centro socialinės darbuotojos, kurios džiaugėsi savo lankytojų pasiekimais.

VYTAUTAS ŽEMAITIS

IŠVYKA Į ANYKŠČIUS

Mes studentai iš TNUC. Mus atvykusius mokyti, pasitiko Direktorius Juozas Norinkevičius. Gavom pasiūlymą išvykti į kelionę, aplankyti daug gražių vietų Anykščiuose. Mūsų grupėje buvo 8 žmonės: Valdemaras, Lilija, Dalia, Romas, Ana, Danuta, Stasė ir Zenonas.

Anykščiuose mes iš pradžių aplankėme medžių lajų tako vartus. Eidami lajų taku jautėme didelę baimę. Didžiausią baimę kelia didžiulis bokštas, kuris gerokai iškilęs virš tako. Į bokštą mes ne visi užlipom. Norėčiau pasakyti kad iš tikrųjų nereikia bijoti. Įspūdis buvo labai geras.

Toliau eidami pamatėm Puntuko akmenį. Jis yra antras pagal dydį akmuo Lietuvoje. Puntukas sveria apie 265 tonas, yra 7,54 m ilgio, 7,34 m pločio ir 5,7 m aukščio (iš jų – 1,5 m po žeme). Archeologų manymu, milžinišką riedulį paliko Skandinavijos kalnų ledynai, slinkę čia prieš 20-14 tūkstančių metų. Puntuko akmenyje iškalti Lituanicos lakūnų Stepono Dariaus ir Stasio Girėno bareljefai bei jų testamentų žodžiai lietuvių tautai. Po to aplankėm Anykščių Šv. Mato bažnyčią. Statyta 1899 -1909 m. Ši bažnyčia aukščiausia Lietuvoje, aukštis 79 m.

Dėka Valdemaro aplankėm Antano Baranausko muziejų. Baranauskas gimė 1835 sausio 17 d. Jis buvo kalbininkas, Seinų vyskupas. Muziejus labai patiko. Dėkojame mes vairuotojui Valdemarui už parodytas įdomias vietas. Norim pasakyt, kad jis ne tik vairuotojas, bet ir žmogus turintis gerą širdį ir padedantis neįgaliesiems. Taip pat dėkojame Direktoriui Juozui už suteiktą galimybę aplankyti Anykščius.

Danuta



MANO MIESTAS LENTVARIS



Lentvario miestas susikūrė XIX a. antroje pusėje prie pastatytos geležinkelio stoties, netoli Lentvario dvaro, tuo metu priklausiusio grafui Tiškevičiui. Galima manyti, kad Lentvario vardas atsirado iš vardo Liutauras tada, kai šią vietovę valdė Jonas Liutauras Chreptavičius. Jis buvo LDK iždininkas ir turėjo žemės valdą netoli Trakų. Iki 1939 m. slavų kalbomis rašytuose šaltiniuose Lentvaris buvo vadintas Landworowu arba Litavaravu, o dabartinį vardą gavo 1939 m., kai Lietuva atgavo Vilniaus kraštą ir buvo stengiamasi lietuvininti vietovardžius. 1949 metais Lentvaris gavo miesto teises.

Pirmąsias užuominas apie Lentvario vietovę randame 1394 metų Vyganto Marburgiečio kronikoje, o kituose rašytiniuose dokumentuose Lentvaris paminėtas 1596 metais. Lietuvos vietovių istorijos tyrinėtojas Bronius Kviklys yra rašęs, kad Lentvario apylinkės gražios, tačiau žemė nederlinga ir žmonės gyveno skurdokai. Pats Lentvario miestelis nesąs labai senas, bet jo apylinkėse žmonės gyvena nuo senų laikų (XI-XII amžiaus). Tai patvirtino netoli Lentvario aptiktas ir XIX a. vidury Kirkoro tyrinėtas pilkapis. Tuo metu čia buvo kaimas, jis vadinosi, kaip rašoma „Lietuvių enciklopedijoje“ (1958 m.) Liutovariškių kaimu.

Jame buvo 14 kiemų. 1956 m. minimas Lentvoriškių dvaras, jį valdė didikai Grincevičiai, vėliau Šachnovai, Izdebskiai, Dambrovskiai. Nuo XIX a. vidurio iki 1939 m. dvarą valdė grafai Tiškevičiai.

Lentvario miestas smarkiai nukentėjo per Antrąjį pasaulinį karą, buvo sugriauta didelė dalis pastatų. 1963 m. įsteigta lietuviška mokykla kuri 1989 m. pavadinta Lentvario Motiejaus Šimelio, garsaus lietuviybės puoselėtojo, buvusio šios mokyklos lietuvių kalbos ir literatūros mokytojo vardu. Apie tai rašoma N. Tumosaitės — Ivanauskienės knygoje „Trakų rajono mokyklos kelias“.

2001 m. gegužės 4 d. Lietuvos Respublikos Prezidento dekretu patvirtintas Lentvario herbas. Jame pavaizduoti trys auksiniai klevo lapai raudoname lauke.

Žymiausi Lentvario miesto architektūros paminklai ir lankytini objektai yra: grafo Tiškevičiaus rūmai, garsaus prancūzų architekto Andrė suprojektuotas parkas, Viešpaties Apreiškimo Švč. Mergelės Marijos bažnyčia, XIX a. statyta geležinkelio stotis.

Apie Lentvarį sukurta nemažai legendų ir padavimų. Juos galima paskaityti V. Banuševič knygoje „Лентварис. Новый взгляд на прошлое и современность“. Legendą apie caro Aleksandro kelionę vasarą, su rogėmis į Tiškevičių dvarą, kur kelias į dvarą buvęs apipiltas storu druskos sluoksniu, pasakoja istorijos tyrinėtojas B. Kviklys.

Savo eilėraščiuose Lentvarį yra minėję Trakų krašto poetai Jonas Počepavičius, Aleksejus Kutkinas, Gintaras Talačka, Barbara Sidorovič.



Aleksandra

SPORTO TURNYRAS „MES GALINGI 2016“

Šių metų rugsėjo 24 d. VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centro komanda „Žingsniai“ vyko į Marijampolę ir dalyvavo „MES GALINGI 2016“ turnyre, kurį rengė Marijampolės krašto žmonių su negalia sporto klubas „Siekis“. Tai buvo gera galimybė išbandyti savo jėgas po 6 mėn. intensyvių treniruočių, vykdančią „Socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą“ projektą.

Mūsų pasiekti rezultatai:

Baudų mėtymas (mot.) – 3 vieta;

Smiginis (mot.) – 2 vieta;

Žiedų mėtymas (mot.) – 3 vieta;

Svorio laikymas (mot.) – 2 ir 3 vietos;

Rankų lenkimas (mot.) – 2 ir 3 vietos;

Rankų lenkimas (vyr.) – 3 vieta;

Šaudymas iš lanko (mot.) – 2 vieta;

Badmintonas (vyr.) – 1 ir 3 vietos;

Badmintonas (mot.) – 3 vieta.



„Negalia – ne kliūtis judėti, bendrauti, sportuoti ar dalyvauti varžybose“, – teigia Gintarė, aktyviai dalyvaujanti treniruotėse ir varžybose. „Gaila, kad pasitaiko ir tokių neįgaliųjų“, – anot Gintarės „mieliau sėdinčių ant sofos ir neišeinančių iš namų. Sportas padeda mūsų kūnui ir sielai, todėl kviečiu visus aktyviai sportuoti.“

Joana

Vilniaus Maratonas 2016

Pasiruošimas maratonui

Šitas maratonas vyko šių metų rugsėjo 11 dieną. Aš pradėjau ruoštis šiam pusmaratonui iš anksto. Šiuo metu aš mokausi Trakų neįgaliųjų užimtumo centre pagal profesinės reabilitacijos programą „Socialinių paslaugų teikėjas“. Po šių užsiėmimų aš bėgiodavau. Vieną dieną nubėgiodavau 6 – 10 kilometrų, o per kitą dieną didindavau iki 10 – 16 kilometrų. Per išeigines, kada būdavau Vilniuje vieną dieną lankydavau baseiną, o kitą dieną važiuodavau į Vingio Parką į „Nike Aš Bėgu“ klubą, ir su jais bėgiodavau. Iš pradžių vykdavo apšilimo mankšta prieš bėgimą. Galva sukama į vieną pusę, po to į kitą pusę; pečiai į vieną ir į kitą pusę; rankos į priekį ir atgal; liemuo į dešinę ir po to į kairę pusę; keliai į kairę ir į dešinę pusę; pėdų sukimas į vieną pusę, po to į kitą pusę. Tada vykdavo pasirinktos distancijos (5, 7, 10 ar 21 km.) bėgimas. Po bėgimo darydavome jau tokią mankštą: 10 žingsnių pratimai po vieną koją į viršų (žirklutės); kojų tempimai; bėgimas vietoje ir ant greičio; preso pratimai (kas kiek gali, bet mes darydavom po 20-100 atsilenkimų pirmą kartą ir antrą kartą jau po 30 atsilenkimų), tada apibėgdavom garbės ratą apie estradą ir visada nepamiršdavome atsigerti vandens prieš ir po bėgimo.

Pasirodymas maratone

Šiame maratone bėgau 21 ir 3 km. distancijose. Aš atvykau į maratoną iš anksto, padarau su visais bėgikais mankštą-apšilimą, išgėriau vandens ir startavau. Kai aš bėgau 21.098 km. distanciją, tai aš pusę distancijos bėgau 50% pajėgumu, o kitą pusę pilnu greičiu. Bėgimo metu gerdavau vandens. Finišavau per 2 val. 4 min ir 9. Kada atėjo laikas bėgti 3 km., aš sukaupiau visas likusias jėgas, atsigėriau vandens ir pradėjau bėgti. Finišavau per 15 min ir 16 s.

Romas



PSICHOLOGIJA LINKSMAI

Geometrinis asmenybės testas

Trumpas psichologinis testas, atskleidžiantis žmogaus asmenybę, asmenybės struktūrą per geometrines formas.

Ant popieriaus lapo nupieškite žmogaus figūrą iš 10 elementų pasitelkdami TIK trikampius, kvadratus ir apskritimus. Atskirus figūros elementus galite piešti didesnius ar mažesnius, vieną ant kito ar kaip jums norisi, svarbiausia, kad bendra piešinį sudarančių dalių suma būtų lygi 10.

Jei po to, kai nupiešėte, paaiškėjo, kad figūrų išėjo daugiau nei 10, nubraukite mažiausiai reikalingas, jei išėjo mažiau nei 10 nupieškite kelias papildomai, tiek kiek reiks, kad dalių būtų lygiai 10.



Atsakymas - interpretacija

Suskaičiuokite kvadratus, trikampius ir apskritimus. Gautus skaičius padauginkite iš 10. Tai bus procentinė rezultato išraiška.

Kvadratai – protas %

Apskritimai – seksualumas %

Trikampiai – fantazija %

Pavyzdžiui, jei jūsų nupieštą figūrą sudaro 4 kvadratai, 4 apskritimai ir 2 trikampiai, vadinasi, jūsų asmenybės struktūra yra tokia: protas – 40%, seksualumas – 40%, fantazija – 20%.

Remiantis projekcinių metodikų klasika galima ir tokia interpretacija:

Kvadratai – protas %

Apskritimai – moteriškas pradas %

Trikampiai – vyriškas pradas %

Priminsime, kad šis laikraščio skyrelis vadinasi „Psichologija linksmai“, tad norime pabrėžti, kad šio testo rezultatus taip pat priimtumėte linksmai.

MŪSŲ GIMTADIENIAI RUGSĖJO MĖNESĮ

Dorota 5 d.
Arūnas 18 d.
Sergėjus 20 d.



Pūkuoti sveikinimai!

Dienos barstė džiaugsmo žiedlapius,
Kaip rudens lapai rūpesčiai krito,
Kaip vanduo upėje nubėgo metai,
Negrąžinamai užvertę dar vieną gyvenimo knygos puslapį.

Tegul skausmai ir rūpesčiai praeina,
Vargus nuplauna tekantis vanduo,
Telydi tik maži šešėliai
Ir laimės lai netrūksta niekados!

**Mes dėkojame, kad prisidėjo prie mūsų
leidinio „Žingsnis po žingsnio“**

Romui Olchovik
Aleksandarai Korytčenko
Joanai Kmieliauskienei
Danutai Kudriašovai
Vytautui Žemaičiui
Mantui Sodeikai
Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų