

Mūsų laikraštukas žengia dvyliktą žingsnį.....

SPORTO ŠVENTĖ „NEĮGALIŲJŲ DIENOS“ PAMINĖJIMAS

Lapkričio 22 d. Trakų neįgaliųjų užimtumo centro (TNUC) lankytojų komanda kartu su Trakų r. neįgaliųjų draugijos narių komanda varžėsi sporto šventėje skirtoje “Tarptautinės neįgaliųjų žmonių dienos” paminėjimui. Šį sportišką minėjimą organizavo TNUC “Socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą” projekto vadovė Joana Kmieliauskienė. Susirinkusius dalyvius pasveikino Trakų neįgaliųjų užimtumo centro direktorius J. Norinkevičius, Trakų r. neįgaliųjų draugijos pirmininkė R. Kaliukevičiūtė. Jie pasidžiaugė neįgaliųjų sportiniu aktyvu, kvietė neprarasti žvalios nuotaikos ir siekti rezultatų. Po to prasidėjo varžybos. Dalyviai turėjo galimybę varžytis tokiose rungtyse: šaškės, svorio laikymas ir žiedų mėtymas.

Varžybos baigėsi ne tik apdovanojimų taurėmis ir medaliais. Buvę varžovai susirinko prie bendro vaišių stalo. Gardus pyragas su šilta arbata paskatino pamiršti, kad prieš akimirką varžėmės dėl prizinių vietų ir visi kartu pasidžiaugėme vieni kitų laimėjimais ir gera nuotaika.

Dažnai išgirstame skundų dėl sveikatos, gyvenimo sunkumų ar laiko trūkumo, tačiau pažvelgus į mūsų rajono sportuojančius neįgaliuosius galime pasisemti kantrybės, kadangi šie žmonės visuomet pilni optimizmo, ryžto ir stiprybės. Tai parodo, kad sportas yra vienas iš pagrindinių faktorių, kuris įkvėpia nepasiduoti ir tobulėti bei būti aktyviais visuomenės nariais.

Joana



RENGINYS „SAUGUS EISMAS KELYJE“

Rudenį ir žiemą, kai anksti temsta, o vėliau prašvinta, ypač daug pavojų keliuose slypi pėstiesiems eismo dalyviams. Pasikeitus eismo sąlygoms (tamsiu paros metu, esant blogam matomumui, ypač kaip vyksta kelio remonto darbai), pagausėja eismo įvykių, kuriuose nukenčia pėstieji.

Siekiant išvengti eismo įvykių, sumažinti rizikos faktorius, 2016 11 28 d. Trakų neįgaliųjų užimtumo centro darbuotojai kartu su trakų policijos komisariato darbuotojais organizavome renginį „Saugus eismas kelyje“.

Renginio metu kalbėjome apie saugumą kelyje, kaip išvengti eismo įvykių. Renginio dalyviams buvo išdalinti atšvaitai.



MANO AUGINTINIS



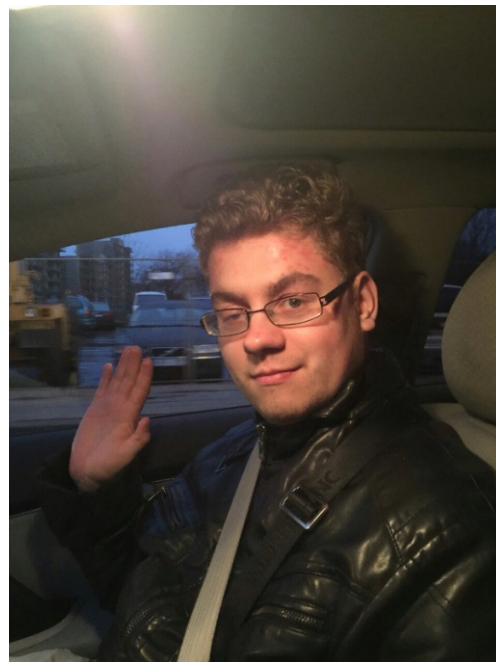
Mano šuo vardu Rembo. Jį tėtis mažiuką atnešė ant rankų ir padovanojo man gimtadienio proga. Kažkada tėtis man jį ant rankų atnešdavo, bet dabar jau nepakelia, nes jis pasidarė didelis ir storas. Rembo mėgsta kaip ir visi normalus šunys mėsą ir kaulus, bet labiausiai vištieną. O labiausiai nemėgsta virtų bulvių. Jis nebūna niekad paleistas, o dažniausiai jį išveda mano tėtis į lauką su pavadėliu pavedžioti ir vėl į namus. Kai išvažiuojam kur nors, tai jis visada sugriaužia ar tėčio ar kurio nors iš mūsų batus. Mėgsta labai griaužti pliušinius meškinus ir išiminti iš jų vatą. Kai pas mus namie išklojo linoleumą, tai jis tiesiogine tą žodžio prasme slidinėjo po kambarį. Dažnai žaidžia su mano mažesniu broliu, jie bėgioja po kambarį ir žaidžia.

Jis pas mus namie gyveno maždaug apie penkerius metus, o dabar gyvena pas mano senelius, pas juos aš dabar dažniau būnu dėl jo, nei namuose. Jis ten ten buvo nuvežtas dėl to, kad jis dažnai pabėga ilgam, o vieną kartą net įkando vienai merginai į koją. Todėl merginos mama mūsų tėvams pasakė arba jį užmigdyti arba išvežti kur nors iš kaimo. Tai tėtis geriau jį nuvežė pas senelius. Mes visi labai liūdėjome dėl to, kad išvežėme jį. Bet mes dažnai lankomės pas senelius ir matome Rembo. Dabar jis gyvena lauke ir nebėra naminis šuo, kaip kažkada pas mus.

Sergėjus

ARNO PISISTATYMAS

Aš Arnas Juodvalkis, gyvenu Vilniaus raj. Mano šeimą sudaro keturi asmenys. Saulius yra mano tėtis, Vida – mama, mano sese - Urtė ir aš - Arnas. Mano tėtis turi geras rankas, gali padaryti viską ir yra labai geras. Noriu būti toks kaip jis. Mama turi savo įmonę, kuri kuria interneto svetaines. Mano sesuo Urtė yra karo policininkė, tarnauja Lietuvai, gyvena su antra puse, buvusi sportininkė, gyvena viena savarankiškai, šeimoje padeda visiems. Likau aš ir šuo. Šuns vardas yra Šaras, jo kailis rudas, gyvena lauke, bet kai pamato mane arba sesę, pradeda cypť, nori, kad su juo pasivaikščiotu kas. Šaras mėgėjas dūkti ir yra labai geras ir juokingas. Ką aš galiu pasakyti apie save mėgstu būti su draugais, bendrauti, mano gyvenimo niekas nesupranta, esu savarankiškas jau nuo mažens, mokiausi penkiose mokyklose, baigiau dešimt klasių, esu rimto būdo žmogus, dabar bandau mokytis medžio apdirbimo specialybės. Šios specialybės aš mokausi Trakų neįgaliųjų užimtumo centre. Čia man labai patinka, susiradau draugų. Gyvenu ir džiaugiuosi tuo.



Arnas

ABIOLIMPIADA

Lapkričio 24 dieną ankstyvą gražų rytą penki Trakų centro lankytojai ir dvi centro darbuotojos išvažiavome į Vilnių dalyvauti abioliolimpiadoje. Nuotaikos buvo neblogos. Atvykus į Vilnių, į vietą kur turėjome dalyvauti abioliolimpiadoje, mane apėmė neramumo jausmas, pradėjau galvoti kokia tema reikės kurti eiles. Paskui šiek tiek nusiraminau, kai sužinojau kokia tema bus. Kaip kiti centro lankytojai jautėsi negaliu pasakyti. Kai reikėjo pristatyti savo eiles labai jaudinausi, drebėjo ir rankos ir balsas, negalėjau paimti mikrofono į rankas. Savo eiles vertinu vidutiniškai, vienu žodžiu pirmas mano eilių blynas gavosi prisvilęs. Labai džiaugiuosi už Laimutę, kuri laimėjo abioliolimpiadoje ir parsivežėme vieną laimėjimą į Trakų centrą. Šaunuolė Laimutė, nors ir kiti centro lankytojai pasirodė neblogai. Mes visi penki centro lankytojai ir dvi darbuotojos iš centro važiavome į Vilnių, į abioliolimpiadą ne laimėti, o atstovauti Trakų centrui ir jo lankytojų interesams.



Darius

Šaškių turnyras „TARPTAUTINEI NEĮGALIŲJŲ DIENAI PAMINĖTI“

Lapkričio 18 dieną turėjome išvyką į Kauno neįgaliųjų centrą, kuriame vyko šaškių turnyras neįgaliųjų dienai paminėti, iš mūsų centro dalyvavo net šeši žmogeliukai, laiką praleidome puikiai, nors žaidimas sekėsi nevisiems taip gerai kaip norėjome, bet pavyko ir iškovoti trečios vietos medalį, kurį už savo sumanumą ir loginį mąstymą gavo mūsų mylima močiulytė Jadvyga.

Taip pat susipažinome su Kauno centro aplinka, buvome supažindinti su centro darbo specifika, bei pasidalinome savo patirtimi ir išspūdžiais su to centro lankytojas bei darbuotojais, sužinojome jog tame centre yra ne tik lankytojų, bet ir gyventojų. Apsilankyti šiame centre buvo be galo malonu.

Važiuodami atgal į Trakus užsukome į Kauno 9-to forto muziejų, kuris mums paliko gilų įspūdį, labiausiai įstrigo taip vadinamas “kurortinis” karcėris, labai gaila jog turėjome labai mažai laiko susipažinti su šiuo nuostabu muziejumi, nes atvykome beveik prieš pat uždarymą, taip pat būtų dar įdomiau, bei geriau, jei šį muziejų aplankytume dar kartą tik jau su gidu, kuris mums papasakotų daugiau apie 9-tą fortą.

Grižome į namus pavargę, bet be galo laimingi ir pilni išspūdžių.

Valė



PSICHOLOGIJA LINKSMAI

Asmenybės testas: ką apie tave pasako tavo draugai

Jei kada sugalvojote parašyti nuoširdų ir tikrovišką CV (gyvenimo aprašymą), tikriausiai nustebote, kad sunkiausia pasirodė ta dalis, kurioje reikia aprašyti savo asmenybę ir charakterį. Argi ne ironiška, kad taip sunku apibūdinti žmogų, su kuriuo praleidžiate daugiausia laiko – save? Juk apie kitus išreikšti nuomonę yra daug lengviau...

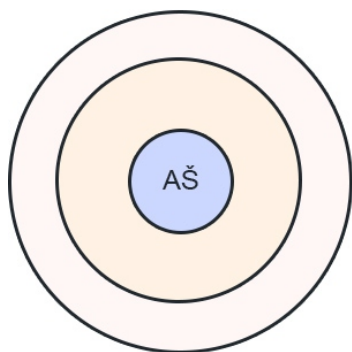
Yra daugybė testų, kurie padeda pamatyti save įvairiais aspektais. Čia pateikiame dar vieną, bet labai efektyvų būdą, kaip identifikuoti savo asmenines savybes, stiprybes ir silpnumus. Jis 100 procentų patikimas, bet nerekomenduojamas silpnų nervų žmonėms, nes rezultatai gali šokiruoti.

Prieš pradėdami, nuspręskite viską atlikti labai sąžiningai ir nežiūrėti keliais žingsniais į priekį.

Pradėkime!

1. Pasiimkite lapą popieriaus ir rašiklį.

2. Nusipieškite lape kažką panašaus į taikinį, kurio centre įrašykite savo vardą. Galite žiūrėti į pavyzdį:



Į vidinį ratą surašykite 5-10 žmonių vardus, su kuriais kasdien tenka praleisti daugiausia laiko, ir su kuriais dažniausiai bendraujate (nesvarbu geruoju ar bloguoju) – bendradarbius, bendramokslis, šeimos narius. Nesvarbu, ar jus supa genijai, ar idiotai, tikrai galite išskirti ryškiausius iš jų.

4. Į išorinį ratą surašykite vardus tų žmonių, su kuriais tenka bendrauti rečiau, tarkim savaitgaliais ar atostogų metu, bet užtat taip pat intensyviai.

5. Vienu ar dviem žodžiais apibūdinkite kiekvieną vidinio rato žmogų, išskirdami ryškiausią jo charakterio bruožą.

6. Vienu ar dviem žodžiais apibūdinkite, ką paprastai veikiate su kiekvienu iš išorinio rato žmogumi.

7. Surašykite rezultatus į savo CV, skiltyje „Apie mane“: penktojo punkto žodžius įrašykite po frazės „Aš esu...“, o šeštojo – po frazės „Mano hobi...“,

Kai kam rezultatai gali pasirodyti gana netikėti. Atrodo, juk visą laiką praleidote apibūdindami kitus žmones, o ne save? Atvirkščiai – visą laiką jūs galvojote būtent apie save, su kuo gyvenate, dirbate, bendraujate, su kuo ir kaip leidžiate laisvalaikį.

Yra posakis „Pasakyk, kas tavo draugai ir pasakysiu, kas tu“. Galima perfrazuoti ir truputį kitaip – pasakyk, su kuo leidi laiką, kokia tavo aplinka ir pasakysiu, kas tu!

Esame be galo įtakojami tų žmonių, kurie mus supa. Net jei tai asmenys, kurie mums visai nepatinka, kurie toli gražu nėra mums gyvenimo pavyzdžiai ir sau prisiekinėjame, kad niekada taip nesielgsime, taip nekalbėsime. Jie vis tiek mums daro įtaką. Kai kurie dėsnių yra tiesiog universalūs – jei į šaldytuvą su silkėmis įdėsime skaniausią tortą, po kiek laiko jis ... pradės dvokti silke.

Jei pažiūrėjus į testo rezultatus darosi pikta ar liūdna, verta sau būtų užduoti tokius klausimus: – KAIP GALIU TAI PAKEISTI? Kaip galiu ištrūkti iš neigiamos įtakos? Ką galiu padaryti, kad mane suptų tokie žmonės, šalia kurių gera būti, augti, tobulėti? Kaip daugiau leisti laiko su tais, kuriais galėtum džiaugtis ir didžiūotis?

Žinai atsakymą? Tada pasiryšk – vieną kartą ir visiems laikams. Apsispręsk pokyčiams ir pagaliau padaryk tai! Tikiu, kad tau pavyks!

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

MŪSŲ GIMTADIENIAI LAPKRIČIO MĖNESI

Lina 1 d.
Kęstutis 5 d.
Tomas 24 d.



Gražiausių metų leiski palinkėti,
Te niekados nebus rudens.
Pavasariai tebus džiaugsmu nusėti
Ir laimė širdyje gyvens.

Giedrų dienų tau palinkėsime,
Daug sukakčių sutikti dar,
Pačių gražiausių metų, meilės,
Laimingai ir ilgai gyvent.

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

Arnui Juodvalkiui
Mantui Sodeikai
Joanai Kmieliauskienei
Sergėjui Stankevič
Dariui Bogdzevičiui
Valei Klerauskienei
Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų