



# MATULAIČIO SOCIALINIŲ VEIKLŲ NAUJIENLAIŠKIS

2024 M. KOVAS



## APIE GAVĖNIA

*Pelenų trečiądienį su pelenų dulkėmis ant galvos pasukau į kasmetinę gavėnios kelionę. Ir kasdien kelyje renku mažus akmenėlius, kurie gali pakeisti mano žvilgsnį ir mintis*

### *Eilėje*

*Pašte, prekybos centro kasoje ar stotyje kartais laikiu ilgoje eilėje, kol būsiu aptarnauta ir galėsiu išeiti. kažkas pyksta, kažkas kantrus, laikas bėga, vis dar laikiu... O jeigu net ir šioje situacijoje su malda galėčiau pakilti į Dievą?*

### *Ššš...tyliau! kažkas miega*

*Truputis poilsio po valgio arba sugrįžus po darbų. Įkrenti į sofą ir užsnūsti, sveikintina pertrauka! O jei naktį niekaip negali užmigti nuo daugybės minčių apie darbą? Nakties laikas vis tik skirtas miegoti. Miegok, ilsėkis, pasitikėdamas tuo, kuris, kaip sakoma Biblijoje, pripildo savo mylimąjį, net kai jis miega (plg. Ps 126, 2). O kas, jei padėkočiau už šią mažą atokvėpio akimirką?*

### *Prie TV...*

*Kas vakarą įsijungiu vakaro žinias. Rūpi, kaip sekasi mūsų vyriausybei, ar pasiekė paliaubas Izraelis su Palestina. O kaip Ukraina? Niekur nenuėinu, tik čia pat prie televizoriaus ekrano visus tuos rūpečius sudedu Dievui į rankas. Ir Dievo ramybė, pranokstanti visokį supratimą, saugos mūsų širdis ir mintis Kristuje Jėzuje. Jok 1,27 27*

### *Greitas šlavimas*

*Šluoju laiptus prie įėjimo į namus, valau langus, braukiu dulkes nuo baldų... Taip, valymas, tvarkymas – niekas nuo to nepabėga! Tačiau šie paprasti veiksmai, kartais varginantys, retai jaudinantys, prisideda prie visos šeimos ramybės... Puiki proga padėkoti, tiesa?*

### *Į sveikatą!*

*Pavasarijant, kai temperatūra šoka aukštyn, staiga nukrenta, įsiveržia virusai... Sudirgusi gerklė, šniurpliojanti nosis. Peršalimo ir ligų metas. Nusičiaudėju? Tai gali būti mažas priminimas melstis už ligonius ir silpnos sveikatos žmones!*

### *Leisk saulei!*

*Atidarom, ypač rytais, langus, savo namų ar biurų, ir pro juos leidžiame saulės spinduliams, visokiai gyvybei ir jos garsams įeiti į mūsų erdves. Ir jie išplečia mūsų erdves, atrodo, tarsi pasaulis įsiveržtų į mūsų gyvenimą. Atidaryti langą? Žinoma! Na! Kai pagalvoji, tai taip juk daro su mumis malda, tiesa?*

*parengė Inesa Vaitkūnaitė  
pagal Carême avec Prions en Église*

## Skaitiniai prie kavos

### **Šiandien jaučiuosi laimingas... Laimingas ir... Laimingas“ arba beveik metai savanorystės Šeškinės vaikų dienos centre**

*Justė, socialinė darbuotoja*

Savanoriai mūsų organizacijoje labai branginami, vertinami ir įsitraukia į veiklą beveik visose srityse – vaikų ir jaunimo programose, žmonių su intelekto sutrikimais dienos grupių veikloje, padeda vienkartinėms akcijoms ir renginiams metu, stovyklose, išvykose ir pan. Plačiau:

<https://bit.ly/savanorystesdc>

### **Kaip pamaitinti savivertę**

*Kristina Zabelė, psichologė psichoterapeutė*

Savivertė neatsiejama žmogiškosios prigimties dalis. Ji yra įgimta kaip kvėpavimas, alkio, troškulio ar miego poreikis. Ji susijusi su pačiu žmogumi, su tuo, kas jis yra. Savivertė pradeda formuotis vaikystėje ir yra giluminė bei neatsiejama nuo savimonės. Jos dėka, mes galime mąstyti apie save, savo poelgius, stebėti save iš šalies. Kartais tai gali būti dovana, bandant padėti sau keistis, augti ir stiprėti kaip asmenybei, kartais tai gali virsti nuolatine kančia ir vidinio sąstingio patyrimu, jeigu savęs stebėjimas yra persmelktas nuolatiniu savęs vertinimu, kritikavimu ir niekinimu. Plačiau:

<https://bit.ly/pamaitintisaviverte>

### **Katechezės Šeškinės vaikų dienos centre gydytojai Giedrei tapo galimybe atsiliepti į širdies kvietimą**

*Justė, socialinė darbuotoja*

„Ar esate kada girdėję apie Dievą“, – paklausia Giedrė – gydytoja, pajutusi, kad nori vaikams pasakoti apie tikėjimą. Netrukus atsakymas pasigirsta vaikų būryje: „Jis yra labai geras žmogus, kuris numirė dėl mūsų.“ „Ne, jis ne žmogus“, – prieštarauja kitas vaikiškas balsas. „Jūs abu esate teisūs, nes Dievas buvo ir žmogus, ir ne žmogus“, – kantriai aiškina Giedrė, pirmą kartą prieš kelis mėnesius atėjusi vesti katechezę Šeškinės dienos centro vaikams. Plačiau: [https://bit.ly/katechezes\\_sdc](https://bit.ly/katechezes_sdc)

### **Būti sveiku pagal Vandą Zembinską**

*Aurelija, socialinė darbuotoja*

Nesveiku būti yra sunku. Neretai mes priprantame prie kokio nors sunkumo ir gyvename su juo. Kitaip jau ir neišeina. Kartais neigiamas pavyzdys, kaip daryti nereikia, motyvuoja dar geriau nei teigiamas. Rūpintis savo sveikata atrodo sunku, atrodo, tikrai ne man, todėl gal kada nors ir užsiimsiu. Bet kai tau blogai – tai imi ir darai. Plačiau: <https://bit.ly/butisveiku>

## Šiame Naujienlaiškyje rasite

**Mintys apie gavėnią – 2 psl.**

**Skaitiniai prie kavos – 3 psl.**

**Naujienos iš veiklų – 4 psl.**

**Galimybės prisidėti – 6 psl.**

**Parapijos informacija – 6 psl.**

# Programa „Mobilus kiemas“ kas naujo?

## Programa „Mobilus kiemas“

Darbuotojai ir savanoriai šiltuoju metų laiku su interaktyvia ir įvairių užduočių pilna priemone – mobiliąja lenta – tris kartus per savaitę lankosi Viršuliškių kiemuose, stadionuose ir ten bendrauja, žaidžia, mokosi, tiesiog smagiai ir turiningai leidžia laiką su vaikais.

### Per 2023 m. vasaros sezoną įvyko:

- 28 skirtingų temų žaidimai/užsiėmimai su mobilios lentos panelėmis,
- 17 užsiėmimų buvo skirti susipažinimui su mobiliąja lenta,
- Judesiu ir sportui buvo skirti 42 užsiėmimai,
- Apie tapatumą ir emocijas įvyko 16 užsiėmimų.

Šiuose mobilaus kiemo užsiėmimuose sudalyvavo 178 vaikai.



## Mokinių klasės gali atvykti pas mus ir čia įsitraukti į edukaciją, apmokamą Kultūros paso lėšomis.

Tad jei norite didinti klasės sutelktumą, gerinti klimatą, formuoti vidinę klasės kultūrą, kreipkitės. Atvykę į edukaciją 5-7 kl. mokiniai per žaidimus, piešimą, diskusiją turi galimybę geriau pažinti savo bendraklasius, išmokti juos tikrai „išgirsti ir pamatyti“, išdrįsti išsakyti savo ir tuo pačiu gerbti kitų nuomonę, išmokti konstruktyviai bendrauti su tais žmonėmis, su kuriais nori ar nenori, bet mokykloje tenka praleisti nemažą savo gyvenimo dalį. Skaityti toliau <https://bit.ly/mkprograma>



**Taip pat kviečiame prisidėti ir skirti lėšų Mobilaus kiemo programos įgyvendinimui.**

Daugiau apie mobilaus kiemo programą <https://www.matulaiciosc.lt/vaikai/mobilus-kiemas/>

Skirti lėšų Mobilaus kiemo programos įgyvendinimui galite <https://www.aukok.lt/projektai/Pasiru-pinkime-vaiku-turiningu-laiku-kiemuose>

## „Tranzito“ išvyka į Kauną

Dienos grupė „**Tranzitas**“ skirta 12–14 metų paaugliams, kurie susiduria su įvairiais sunkumais šeimoje ar mokykloje. Grupės tikslas – padėti lengviau išgyventi ankstyvosios paauglystės laikotarpiu kylančius sunkumus, ugdyti jaunuolių socialinius, kasdienio gyvenimo ir mokymosi įgūdžius bei kurti saugią aplinką bendravimui su bendraamžiais.



Jau tapo įprasta, kad skatindami paauglių savarankiškumą ir siekdami sudaryti sąlygas planavimo įgūdžių lavinimui, kiekvieno penktadienio ir atostogų veiklas paaugliai turi galimybę suplanuoti patys. Per praėjusias mokinių atostogas jaunimėlis susiplanavo kelionę į kitą miestą – Kauną. Kadangi kiekvienas miestas (ar miestelis) turi ir tai, ko nerasi kitur, kelionė buvo turininga ir įdomi. Plačiau <https://bit.ly/tranzitoisvyka>



## Galimybės prisidėti!

Visoms mūsų vykdomoms veikloms reikalinga finansinė parama. Tad kviečiame pagal galimybes prisidėti skiriant lėšų:

- Paskiriant 1,2 proc. gyventojų pajamų mokesčio;
- Vienkartiniu arba periodiniu pavedimu į mūsų sąskaitą;
- Įsigyjant žmonių su intelekto sutrikimais gaminių, visą asortimentą galite peržiūrėti **kataloge**.

Mūsų veikla negalėtų vykti kokybiškai ir plačiai be savanorių pagalbos. Prisidėti savanorišku darbu galite įvairiose mūsų organizacijų srityse. Susipažinkite su **savanorystės galimybėmis plačiau**.

Visą informaciją rasite mūsų el. puslapiuose skyrelyje "Galimybės prisidėti".

## Parapijos informacija

- Šv. Mišios vyksta įprasta sekmadienio tvarka.
- Kryžiaus kelias vyksta kiekvieną gavėnios penktadienį 16.30 PL (lenkų kalba), 18.00 LT (lietuvių kalba).
- „Graudūs verksmai“ giedami kiekvieną gavėnios sekmadienį 11.30 LT (lietuvių kalba), 13.30 PL (lenkų kalba).
- Kovo 28 d. – Didysis Ketvirtadienis, Šv. Mišios (Paskutinės Vakarienės Mišios) 18.00 PL (lenkų kalba), 20.00 LT (lietuvių kalba).
- Kovo 29 d. – Didysis Penktadienis, Kristaus Kančios pamaldos 18.00 PL (lenkų kalba), 20.00 LT (lietuvių kalba).
- Kovo 30 d. – Didysis Šeštadienis, Viešpaties Jėzaus Kristaus Prisikėlimo vigilija 18.00 PL (lenkų kalba), 21.00 LT (lietuvių kalba).
- Kovo 31 d. – sekmadienis, Viešpaties jėzaus Kristaus Prisikėlimas, šv. Mišios 7.00 PL (lenkų kalba), 9.00 LT (lietuvių kalba), 12.00 LT (lietuvių kalba), 14.00 PL (lenkų kalba).
- Balandžio 1 d. – sekmadienis, Velykų antroji diena, šv. Mišios 8.00 PL (lenkų kalba), 10.00 LT (lietuvių kalba), 12.00 LT (lietuvių kalba), 14.00 PL (lenkų kalba).
- Balandžio 5 d. – penktadienis, Švč. Sakramento adoracija 10.00–20.00 val.