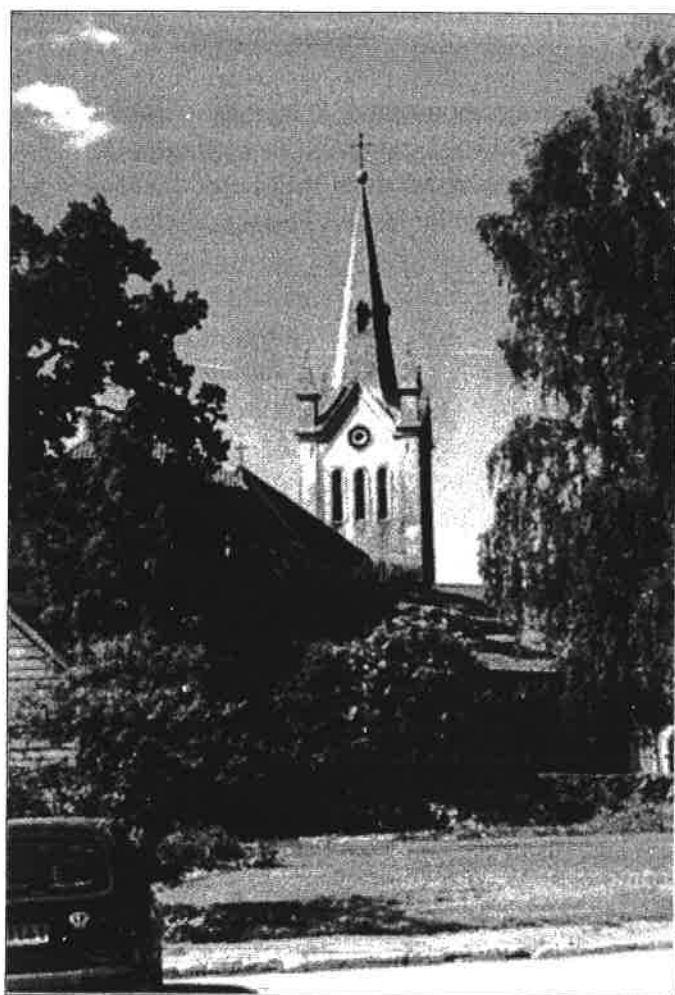


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2005. gada

Nr. 16

jūlijs - augusts

„PARKA” sleja

Mīļais lasītāj! Kamēr lielākā tautas daļa bauda vasaras priekus, mēs – avīzes veidotāji tikāmieš ik nedēļu, lai veidotu kārtējo (šo) „Parka” numuru, kura veidošanā piedalījās:

1. Dainis Matisovs – salicējs - maketētājs;
2. Aldis Ozoliņš – fotogrāfs;
3. Daira Kozure – pavārmākslas un kulinārijas lapas veidotāja;
4. Silvija Zalaka - Silakmene – literārās un lasītāju pasta lapu veidotāja;
5. Daiga Lapiņa – literārās un lasītāju pasta lapu veidotāja;
6. Kārlis Kukuris – “Numura viesis” un joku lapu veidotājs;
7. Jekaterina Jeremejeva – slimnīcas galvenā māsa, avīzes konsultante;
8. Sandra Pakalne – RC “Rasa” vadītāja, avīzes “Parks” koordinatore.

Jā, turpmāk katrs komandas loceklis veidos savu lapu (rubriku).

Būsim priecīgi, ja avīzes darbā iesaistīsies arī citi cilvēki, kuriem ir ko teikt un rakstīt.

Mēs vēlamies atgādināt = primārais ir tas, lai “Parks” turpina pastāvēt kā pacientu avīze, lai nezūd saikne starp mums un lasītāju. Tas ir (būs) būtiskākais jebkad.

Atliek piebilst, ka mēs ceram uz lasītāju atsaucību, autoritāti un savstarpēju sadarbību arī turpmāk! “Parka” lasītāji ir uzticīgākie, saprotošākie un mīļākie lasītāji pasaulē!

Tavs “PARKS”

Sveiki mīļie “Parka” lasītāji !

Atkal ir iznācis avīzes jūlija - augusta numurs, kurā mēs – avīzes veidotāji gribam sniegt jaunāko informāciju par pagājušā mēneša, kā arī nākošā jaunākajiem notikumiem.

Jā, klāt jūlija beigās! Paskaties apkārt ko daba mums jau piedāvā – ogas, pirmās sēnes jau jūlija sākumā, dažādas tējas, kas pašiem tikai jāsavāc. Iesaku pastaigas laikā nedaudz pavākt tās, lai mēs varētu saltā ziemas dienā pasēdēt pie karstas tējas krūzītes un pārrunāt dažādus notikumus jaukāajā aizvadītajā vasarā. Rehabilitācijas centrā “Rasā” jau ir sažāvētas dažādas (ceļmallapu, pelašķu, liepziedu, vīgriežu) tējas. Tās tika vāktas Sandras Pakalnes vadībā. Īpašs paldies jāsaka 9. nodaļas puisiem!

Viens no jaukākajiem brīžiem jūnijā - svinējām Jāņus. Man tas likās viens no kolosālākajiem pasākumiem - mūs priecēja mazie dejotāji un pūtēju orķestris. Pēc koncerta notika ballīte - bija siers, kvass, cepumi un dejas ar lielu ugunskuru. Ceru ka bija interesanti.

Viens no nepatīkamākajiem notikumiem bija pazudušais elektrības kabelis, kura dēļ nenotika trīs nedēļas jautrās vasaras dejas. Varam priecāties - tas ir atradies un viss atkal notiek!!!

Uzaicinu aktīvāk iesaistīties kādus darbiņus - stāstiņus, dzejoļus - tie noderēs avīzes veidošanai. Nekautrējies! Pasta somas lappusēs ievietosim arī Tavu darbu.

= Daiga Lapiņa =

Informācija par projektiem

Latvijā ievērojama iedzīvotāju daļa cieš no dažāda rakstura psihiskās veselības darbības traucējumiem. Situāciju apgrūtinā arī tas, ka 36-37% personu veselība tiek apdraudēta sociālekonomisko un psihosociālo apstākļu dēļ no kuriem vairāk, kā puse ir ekonomiskā rakstura problēmas (zemi ienākumi, bezdarbs, draudi zaudēt darbu).

Aptuveni 51% gadījumu saistīti ar veselības apdraudējumiem ģimenē sociālās vides un sociālo apstākļu dēļ. Minētās problēmas visvairāk skar personas darba spējas vecuma grupā no 18 līdz 59 gadiem.

Daļa psihiski slimo personu atrodas ģimenes locekļu aprūpē, un nesaņem sev nepieciešamos veselības aprūpes, sociālās rehabilitācijas pakalpojumus. Ir zudis atbalsts no tuvākās apkārtnes un personas ar psihiskās veselības traucējumiem ir pakļauti ievērojamam sociālās atstumtības riskam. Psihiski slimo personu sociālo izstumtību veicina arī tas, ka joprojām nav izveidota nepieciešamo sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sistēma: Ilgstoši atrodoties psihiatriskajā slimnīcā, viņi ir zaudējuši patstāvīgai dzīvei nepieciešamās prasmes, kas ievērojami samazina šo personu iekļaušanos

vietējā sabiedrībā. Tādēļ liela daļa no viņiem ir spiesta lielāko sava mūža daļu uzturēties ārstniecības vai sociālās aprūpes iestādēs, kas neļauj viņiem realizēt savas jau tā ierobežotās vajadzības.

Pakāpeniski arī Latvija mainās psihiskās veselības aprūpes pakalpojumu struktūra. Ar vien lielāks uzsvars tiek likts uz dažādu alternatīvo sociālās aprūpes pakalpojumu attīstību, kas ir integrētas un mazāk radikālas aprūpes formas, ņemot vērā personas vajadzības un respektējot tās personīgo izvēli sev nepieciešamo pakalpojumu izmantošanā.

Slimnīcā strādājošiem profesionāļiem ir uzkrāta pieredze sniegtot pakalpojumus psihiski slimām personām, ir iegūtas zināšanas par alternatīviem psihiskās veselības pakalpojumiem citās valstīs un viņi vēlas aktīvāk līdzdarboties šo pakalpojumu attīstībā reģionā.

Izvērtējot klientu vajadzības, ņemot vērā viņu veselības stāvokli, esam apzinājuši personas, kurām veselības stāvokļa dēļ nebūtu vairs jāuzturas slimnīcā, bet būtu nepieciešami sociālās rehabilitācijas pakalpojumi, kas uzlabotu šo personu dzīves kvalitāti atbilstoši viņu vajadzībām un veicinātu minēto personu integrāciju sabiedrībā.

Tās ir personas, kuras:

- ilglaicīgi uzturējušās slimnīcā, jo nav bijusi pieeja alternatīviem pakalpojumiem; par vienīgo dzīves vietu jau vairākus gadus kalpo slimnīca;
- personas, kuras nokļuvušas slimnīcā no specializētām bērnu aprūpes iestādēm, sasniedzot pilngadību un viņām nav noteiktas dzīves vietas, kur atgriezties, turklāt trūkst patstāvīgai dzīvei nepieciešamo sociālo prasmju;
- personas, kurām raksturīgi noteikti funkcionālie traucējumi, kas ierobežo iespējas izmantot tradicionālās pakalpojumu sistēmas vietējā sabiedrībā;
- parasti gaida rindā uz sociālās aprūpes iestādēm, bet uzrādīto kontraindikāciju dēļ paliek slimnīcā. Ir zināmi trūkumi viņu pašaprūpes un sociālajās prasmēs.

Līdz šim nav izstrādāta sociālās rehabilitācijas programma, patstāvīgai dzīvei nepieciešamo sociālo prasmju un darba iemaņu apguvei personām ar psihiskās veselības traucējumiem, kas veicinātu viņu sociālās kompetences paaugstināšanos un iespējas veiksmīgāk integrēties vietējā sabiedrībā. Tādēļ, mūsu slimnīcā realizē 2 projektus. Viens no tiem ir saistīts ar personu ar garīgā rakstura traucējumiem nodarbinātības veicināšanu. Šis projekta ietvaros mūsu slimnīcā jau strādā 10 cilvēki - 3 šuvējas šūšanas darbnīcā, 1 apkopēja Rehabilitācijas centrā un bibliotēkā, 6 palīgstrādnieki slimnīcas teritorijā.

Otrais projekts saistīts ar sociālās rehabilitācijas programmas „Patstāvīgā dzīve” personām ar psihiskās veselības traucējumiem izstrādi, ieviešanu un aprobāciju Strenču psihoneiroloģiskajā slimnīcā. Projekta gaitā tiks izstrādāta sociālās rehabilitācijas programma „Patstāvīgā Dzīve”, kas ietvers rekomendācijas un metodiskos norādījumus sociālās rehabilitācijas alternatīvo pakalpojumu sniegšanai projekta tiešajai mērķgrupai, viņu sociālās kompetences paplašināšanai.

Projekta mērķis - mazināt personu ar psihiskās veselības traucējumiem sociālo atstumtību un veicināt viņu sociālo integrāciju. Programmas izstrādes laikā, izmantojot slimnīcā pieejamos personālresursus un piedāvātās rehabilitācijas iespējas (slimnīcā ir izveidots psihosociālās rehabilitācijas centrs), tiks realizēts pilotprojekts sociālās rehabilitācijas programmas „Patstāvīgā Dzīve” aprobēšanai.

**Jekaterina Jeremejeva,
Slimnīcas galvenā māsa**

MANA VASARA.



Mana vasara iesākās ar ļoti jauku ceļojumu uz Strenču sadraudzības mazpilsētu Saidu, kas atrodas 60 km no Drēzdenes, Vācijā. Ciemojoties mēs iepazīnāmies ar pilsētas pamatskolu, bērnudārzu, veco ļaužu aprūpes centru, ugunsdzēsēju depo, pilsētas doktorātu. Mūsu tikšanās kulminācija bija starppilsētu sadraudzības līguma slēgšanas pasākums, kur tā parakstīšanā piedalījās abu pilsētu deputāti un Saidas pilsētas mērs. Atmiņā palika draudzīgā uzņemšana un redzētais. Vēl iespējams apskatīt Drēzdeni, tās arhitektūru, dažus muzejus. Viesojoties Saksijas parlamentā, iepazīnāmies ar Saidas amatnieku darbību,

kuri gatavoja nelielas koka rotaļlietas. Blakus izveidota pilsētiņa kā mazs muzejs, kur katrā namā ir neliels veikaliņš ar šīm rotaļlietām. Šis patīkamās atmiņas pavadīs mani visu vasaru.

= Sandra Pakalne =

MANA VASARA

Man vasara saistās ar putnu dziesmām un čivināšanu. Vasarā, kad viss dzied, smaržo pēc svaigās rāsas, lietus, zāle un gaiss spirdzina to. Prieks bija piedalīties sporta spēlēs un pēc tam lustīgajos dančos. Es ceru ka katru vasaru būs iespēja piedalīties kādos pasākumos. Ar prieku piedalos pasākumos, kur jādzied dziesmas. Es pati arī dziedu jauniešu vakaros, kas notiek Cēsu draudzē.

= Irēna Groša =



MANA VASARA



*Briestošs rudzu lauks
Un saules staru
apmirdzēta mākoņsala,
Varavīksnes tilts
pa ķuru gājām
acīm zaigojošām,*

*Un gundegas jau zied
tur katrā ceļa malā
kā kvēlojošas sveces.
Ceļa putekļi, kājām basām...
Lietus maigi glāstīja –
Tā mana vasara...*

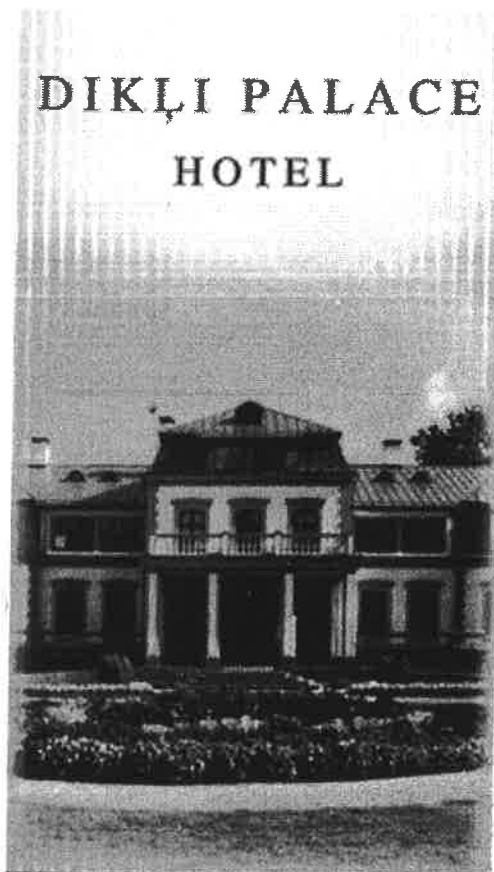
= Daiga Lapiņa =

Prieks, ka man un Daigai Lapiņai tika uzticēts vadīt Saulgriežu ielīgošanas pasākums, kura dalībnieki bija Strenču vidusskolas pūtēju orķestris un 1. – 2. klašu deju kolektīvs. Cilvēkus iepazīst nelaimē. Šī vasara mani piespieda citām acīm paskatīties uz cilvēkiem. Nu es zinu, - kas ir kas...

Jā, es beidzot atkal ticu labajam un skaistajam! Tīcu!

= Kārlis Kukuris =

Ekskursija



26.07.2005 mēs slimnieki un daži slimnīcas darbinieki braucām ekskursijā uz Dikļiem - Minhauzena muzeju un Tūjas jūrmalu.

Dikļi ieņem nozīmīgu vietu Latvijas kultūras vēsturē. Dikļos 1818. gadā pirmo reizi tika spēlēts teātris Šillera „Laupītāji”, muižas kalpotāja Jāņa Peitāna tulkojumā.

1998. gadā Dikļu pils ēka tika iekļauta Valsts Arhitektūras pieminekļu sarakstā. Pils restaurācija tika uzsākta 2002. gadā, restaurējot visu senatnīgo.

Greznu kolekciju veido vairāk nekā 20 restaurētie kamīni un krāsnis.

Šobrīd Dikļu kompleksā trīs ēkas – pils, klēts un kūts. Ēku ansambli ļoti grezno skaistā apkārtnē, ziedi, ar Mazirbes upīti, dīķiem un parku, kuras lepnums ir divas dižliepas un valriekstu koks.

Viesnīcā ir 30 labiekārtotas divvietīgas viesnīcas istabas. Ir telpas semināriem, svinībām.

Restorāns atrodas pils pagraba stāvā. Ēdienu kartē iekļauti ēdieni no dažādu pasaules tautu virtuvēm.

Ir arī atpūtas komplekts ar divām pirtīm, papildus pakalpojumi ir ūdens tūrisms, slēpošana ar inventāra nomu.

Apmeklējām arī Minhauzena muzeju Duntē muižā, kas ir atklāta 32. maijā (pēc Minhauzena kalendāra) tas ir 1. jūnijā. Muzejā bija slavenību vaska figūras. Pēc aizbraucām pie jūras

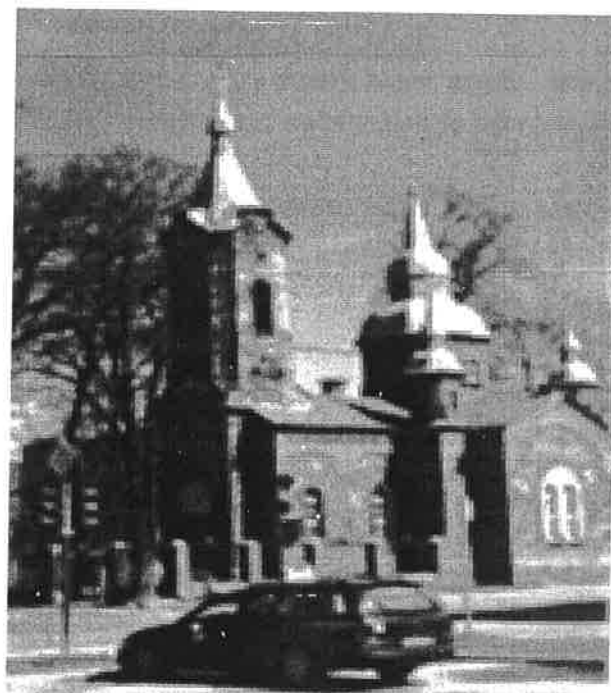
Tūjā. Ar ekskursiju visi bija ļoti apmierināti.

Paldies ekskursijas rīkotājiem un jaukajam šoferītim.

= Silvija =

*Dievs, lai spīd tava gaisma pasaulē
Caur tumsai un pāri neziņai
Jēzu, tu esi gaisma šai pasaulē,
Ilgāk tumsā es paliktu vairs nevēlos
Lai viss top gaišs!
Lai viss top gaišs!
Nāc Jēzu, nāc!
Tava gaisma lai aizdzen tumsu!
Nāc, Svētais Gars,
Manā sirdī nāc!
Lai straume plūst,
Tavu godību sajūt sirdīs
Svētīts tavs vārds,
Tava gaisma lai spīd.*

= Irēna Groša =



Telefons.

Tele - tele – telefons.

Bieži gadās mums

Nepareizs savienojums.

Telefons patīkami skan,

Tenors jautā man:

„ Miļā, jaukā, trauslā,

Vai mani dzirdi?”

Jā patīkams pārsteigums,

Jo nepareizs savienojums.

Sievietei jābūt kā briedstošai ābelei, kura nes augļus,

Bet vīrietim jārūpējas, lai tajos nebūtu tārpju.

Deja un dzeja dzimst bez vecmātes palīdzības.

Mums zaļā cerību svece deg.

Mēs pie strūklakas draudzīgā bariņā sēžam,

Saldējumu un ābolus ēdam.

Kārlīts telefonu spaida,

Īsziņas raida,

Ūsiņās smaida.

Ingucīts no saldējumķociņiem

Ar Andulīti un Silvucīti

Puķīti veido.

Ziedīņš sanāca ķošs.

Es ar Tevi Māmiņ esmu drošs.

Silvija Zalaka / Silakmene/ Manas divas sapņu kolonnas

Maijs = viss ziedošs, plaukstošs. Atsēžos Cēsu pils parkā uz soliņa un atļaujos pasapņot = par divām kolonnām. Viena mana sapņu kolonna mājvietu varētu atrast Cēsu pils parkā, Riekstu kalna pakājē pie ielokveida soliņa, kur augtu vienā pusē bērzs, bet otrā pilādzis- svētais koks.

Pilādzogas, kas sabirtu kolonnā, pārvērstos par santīmiem, bet bērza lapas – par latiem.

Kad maznodrošinātiem, bezdarbniekiem, vientuļām māmiņām, invalīdiem nav naudiņas dienišķai maizītei piespiežot podziņu pie kolonnas, izbirtu tik ļoti nepieciešamie līdzekļi. Visiem visa lai pietiktu.

Otra mana sapņu kolonna ir kā augošs zaļojošs bērzs, pie kura piespiežoties mēs saņemtu sirsniņu, iejutību, labestību, dzīves- prieku. Slimais, vārgais taptu pie sapņu kolonas dziedināts. Nevienai dzīvai radībai nebūtu jācieš, pensionāri, invalīdi varētu integrēties sabiedrībā, visiem būtu darbs, iztika, nekur uz pasaules nebūtu kara, trūcīgo, visās sirdīs ieplūstu Dievišķā apskaidrība.

LĀCIS BĀCIS.

Lācis Bācis mežā krācis,

Tagad viņš ar gudru ziņu taupa katru kritaliņu,

Jo

Viņš ar savu fāteri atvērs savu gateri.

Koķus vācis,

Biznesu sācis.

Radīsim

Jaunas darba vietas radīsim

Lielas ūziņas ar kabatām adīsim,

Tad mēs droši zināsim

Kur savu naudu bāzīsim.

Vai kādai bankai varam ticēt,

Ne katra meita ļaujās „špricēt”.

Jo, ja nav bankā naudas, nebūs

Arī baudas - tik asaras, raudas, šķaudas...

Lai ziedi ir ko smaržot

Un veselība atnāk šķaudot

Lai ziedi ir ko smaržot, Lai saule sirdī staigā.

Lai labus vārdus katram sakām.

Sludinājums

Pilnslaida blonda brunete

Vēlas iepazīties ar garīgi bagātu konkursmīli.

Piedalos dažādveida radošos konkursos.

Ir man kustību traucējumi.

Rakstu dzejas, anekdotes, stāstus.

Esmu dzimusi žurkas gadā svaru zīmē.

Rakstīt RASA Pūcim Silvim.

Lai ūdens un aizdars neizsīkst,

Lai svētelis Latvijā neiznīkst,

Lai pilādzis sauli redzēt drīkst!

Lielus mazuļus, vecus jaunus

Gara spēkā stiprini.

Slimos, vārgos dziedini

Visus, visus priecini!

Nevienu – nenoniecini.

Numura viesis



Avīzes jūlija numura viešņa ir Renāte Raudiņa – Rehabilitācijas centra “RASA” ergoterapeite, kura piekrita sarunai ar “Parku”, kuru pārstāvēja literārās lapas veidotāja Daiga Lapiņa un šīs rubrikas vadītājs Kārlis Kukuris.

Sakarā ar jauko laiku, intervija notika sēžot “RASAS” terasē.

Parks: Bērnība, skolas laiks, jaunība. Kā tas bija ?

R. Raudiņa: Esmu no Latvijas ziemeļiem - Valkas.

Parks: Kas noteica Jūsu profesijas izvēli ?

R. Raudiņa: Es nespēju iedomāties citu profesiju, kā kļūt par mediķi. Tas ir “mantots” jau

trešajā paaudzē – mamma ir mediķis, augot šādā vidē pieņemu lēmumu mācīties Medicīnas

akadēmijas rehabilitācijas fakultātē, ergoterapeita specialitātē.

Parks: Kā uzsākāt darba gaitas?

R. Raudiņa: Sāku strādāt Tehnisko palīgierīču centrā, pārgāju strādāt uz Valmieras slimnīcu, tagad strādāju šeit - Rehabilitācijas centrā.

Parks: Kā saprotaties ar slimnīcas pacientiem? Kā strādājat?

R. Raudiņa: Sākot sadarbību ar grupu, novērtēju intereses un vēlmes. Darba procesā tiek atjaunotas, uzlabotas iemaņas un produktivitāte. Lai tās “neierūsē” atrodoties slimnīcā. Arī pacienti kaut ko iesaka, tad kopā risinām jautājumus, strādājam saiknē – pacients plus ergoterapeits. Svarīgi ir pastāvīgi kontakti ar nodaļu personālu - darba terapijas instruktoriem. Nodarbību apmeklētība un darbošanās priecē mani.

Parks: Kādas Jūs redziet sava darba perspektīvas šeit?

R. Raudiņa: Gribētos vēl lielāku atsaucību no nodarbību apmeklētāju un personāla puses, kā arī lielāku savstarpējo sapratni. Strādājot nepilnu slodzi, es vēl neesmu iepazinusi visus apstākļus katrā nodaļā, tomēr zinu, ka ne visās ir darba terapijas instruktori.

Parks: Vai esiet iejutusies “RASAS” komandā?

R. Raudiņa: Uzreiz pēc mācībām akadēmijā, biju šeit praksē - izzināju situāciju, sapratu “kas ir kas”. Strādājot Valmieras slimnīcā, šis un tas piemirsās. Atgriežoties šeit, ātri vien atjaunoju zināšanas un iemaņas. Esmu iejutusies kolektīvā.

Parks: Ko vēlaties mainīt pacientu rehabilitācijas jomā?

R. Raudiņa: Esmu šeit nesen, tomēr gribētos attīstīt ciešamus kontaktus. Iespējas kaut ko mainīt, atradīsies vienmēr. Pacientu padome, avīze, mūzikas un kustību terapija - arī viss nosauktais ir rehabilitācijas veidi.

Parks: Vai jau pieminētā saikne, pacients plus darbinieks (speciālists) bagātina abas puses?

R. Raudiņa: Jā, tas nenoliedzami pilnveido abus. Kontaktējoties, mēs uzzinām daudz ko interesantu par citiem. Arī šis apstāklis veicina sadarbību.

Parks: Vai Jūs varētu atklāt mums un lasītājiem kaut ko īpašu, ar darbu nesaistītu ?

R. Raudiņa: Savulaik mācoties mūzikas skolā dziedāju korī, spēlēju klavieres un flautu

Parks: Mīlākā grāmata, kinofilma, mūzikas žanrs, aktieris...

R. Raudiņa: Ar interesi pārlasu “Grāfu Monte Kristo”. Klausos visu – gan klasiku, gan smago metālu, patīk peldēt, bez tā es nespēju dzīvot. Ja nedēļu neesmu bijusi baseinā, jūtu ka kaut kā trūkst. Ir lietas, kas tuvas sirdij, kas piesaista.

Parks: ko Jūs novelētu lasītājiem?

R. Raudiņa: Mīlēt sevi! Būt jaukiem pret līdzcilvēkiem! Vienmēr būt smaidošiem! Novēlu visu to, ko vēlas katra sirds - tas ir pats galvenais!

Parks: Paldies par sarunu! Lai Jums izdodas viss iecerētais!

P A S M A I D I ...

Domu gaudi, variācijas, lakonismi, anekdotes

- ⇒ Nepietiek atrast savu vietu dzīvē, vēl jāpagaida, kamēr tā atbrīvosies.
- ⇒ Strādā kā zvērs, lai izsistos cilvēkos.
- ⇒ Jo vārgāka māksla, jo dārgākus upurus prasa.
- ⇒ Veselā miesā vesels gars tikai tad, ja miesas svars nepārsniedz normu.
- ⇒ Kad viens brēc "Muļķis!" - bet otrs atbild, ka no tāda dzird, - tas nozīmē,
- ⇒ ka abi ir pilnīgi viens prāti.
- ⇒ Dažs spēj lamāties, pat zaudējis valodu

Lejiņš

- ⇒ Kāpēc es rakstu tik īsi? Tāpēc, ka trūkst vārdu.
- ⇒ Ellē velns ir pozitīvais varonis

S. J. Leacs

- ⇒ Ne katram savs liktenis, dažam tikai likteņa ironija.
- ⇒ Arī tad, kad pūš miglu acīs, viss atkarīgs, no kuras puses pūš.
- ⇒ Lai stāstītu pasakas, folklorā nav jāzina.
- ⇒ **Vērtējums: - tas nekas, ka pēdējā draņķe, toties reizēm liekas ļoti patīkama!**

K. Doršs

- ⇒ Izlikties par muļķi! To ne katrs gudrais spēj!
- ⇒ Laiks nav nesavtīgs: dāvādams dzīves gudrību, tas atņem dzīves gadus.
- ⇒ Lielīties ir slikti, ja nav ar ko lielīties, - vēl sliktāk.

Melameds

- ⇒ Sieviete – cilvēka draugs, tomēr ļoti savtīga.
- ⇒ Nauda nesmird. Smird tie, kuriem tās nav.
- ⇒ Ja centīšos apiet visas nepatīkšanas, varu paiet garām, visiem dzīves priekiem.
- ⇒ Īstai sievietei dzīvē jāpaveic trīs lietas, nevis jānociklējas uz kažoku.
- ⇒ Omīte bija tik taupīga, ka krāja ne tikai naudu zeķēs, bet arī sāli locītavās.

- Sēž leitnants, kaut ko raksta...Ienāk pulkvedis
 - Ko rakstāt, leitnant?
 - Lūk, saceru pulka himnu.
 - Tiesām? Dodiet palasīt! Te tak vieni, vienīgi lamuvārdi!!!
 - Kāpēc tā? Lūk, otrajā rindā ir vārds "karogs"...
- Parkā sēž pārītis :
 - Saki, ja es gribētu tevi noskūpstīt, tu protams pretotos?
 - Un kā vēl! Mēs tik maz esam pazīstami, -es pretotos visiem spēkiem!
Tomēr, šobrīd es jūtos ļoti nogurusi.
- Koncerttūres pēdējā koncertā, dziesmu "Es par tevi nomiršu", Rutulis vairs nedziedāja "dzīvajā"...
- - Kāpēc sievietēm ir mazākas kāju pēdas, kā vīriešiem?
 - Tā ir viena no evolūcijas parādībām, kas atļauj viņām stāvēt tuvāk izlietnei ar netīriem traukiem.
- - Kā salabot sieviešu pulksteni?
- - Kāpēc? Virtuves plīti jau ir taimeris.

Pasta somā

Kaut kur debesīs ir saule,
Kaut kur laime ir
Kaut kur vientulība raud,
Kaut kur cilvēks mīl.

Vienreiz cilvēks dzīvo
Vienreiz mīla plaukst.
Daudzreiz cilvēks smejas,
Un ne vienmēr cilvēks raud.

Es eju tur kur laime spīd,
Es eju, laimi nesasniedzu.
Tā kaut kur tālu, tālu spīd,
Un vairs es to nesasniedzu!

= Ina Belozeva =

Es mīlu šo dienu,
Es mīlu šo nakti.
Es mīlu šo sauli,
Un zvaigznes debesīs.

Vai dzirdi šo vēju –
Kas rudenīgo dziesmu dzied.
Rudens nāk un lapas krīt
Es mīlu šo vēju no visas sirds.

Es mīlu šo lietu,
Kas rudenī līst,
Un lapas zeltainās,
Kas no kokiem birst.

= Ina Belozeva =

Vīgriežu vasarā
Sauce apmaldās
Pati savās
Vējziedu pļavās.

Izdejo vīgriezes
Bulatveices skurbmi
Izkaps asmenim
Smīnīgi vēsam
Un – aizmirstībā krīt;

Bet saule izkrīt
Kā ganu meitene
Bāra un basa
Zemāk un zemāk arvien
Pļavmīglu asarās brien,
Veltīgi mēģināt
Vīgriežu vasarai
Pēdas vēl dzīst ...

= Anita Girgensone =

*Rīta agrumā, kad laukā eju,
Man pilnas kūrpes rīta rasas
Un saules apmirdzēts mans logs.
Putni savu rīta dziesmu
Skaļi dzied.*

*Tik te, kur mana bērība,
Varu reizēm viegli uzelpot.
Jā gan, mans mīlais draugs!
Ar rasas pielietām kūrpeņ
Es eju un ciešu rīta agrumā,
Kad pamalē saules stars vīd,
Un manā logā vienīgajā
Mīfi, mīfi spīd.*

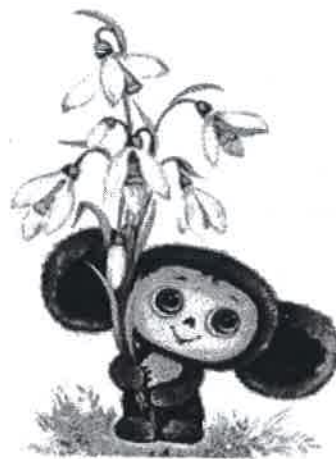
☆☆☆☆☆☆

*Vasara, vasara, vasariņa...
Raspodīnam arī ir kāda
Maza, bet mīļa, spoža asariņa.
Glabā to viņš, lai saulīte-
siltā un spožā, to apmīļo
Un vienkārši nožāvē
Ar saviem siltajiem stariem.
Arī man gribētos tā,
Lai kāds nožāvē manu asaru-
Asaru, asariņu šajā vasarā.
Gribas lai palutina, pabar
Jā, jā - pabar, jo esmu
Nerātnā, spītīgā meitene-
Ar saviem plusiem un mīnusiem.*

= Daiga =

**Sirsnīgi sveicam vārda dienā
Dr. Rutu Melderi un Dr. Mariju Everti un
izsakām pateicību par Jūsu sirsnību un iejūtību!
= 5. nodaļas personāls un pacienti. =**

*Kad liepas zied,
Kad siena laiks ir klāt,
Tu nāci pasaulē,
Lai dzīvotu un augtu,
Mācītos un tiektos
Pretī laimei, mīlestībai!
Lai jauka Tev šī diena,
Prieks un jautrība
Lai ir Tavā sirsnībā!*



Sveicam dzīves jubilejās –
Dzidru Liepiņu, Svetlanu Sprinģi un Eleonoru Ozoliņu!
= 6. nodaļas meitenes =

Sveiciens Dzimšanas dienā 1. nodaļas vadītājam –
dakterītei **Ingai Bauskai!**

Lai gadi kā skanīgas sudraba lāses sabirst mūža apcirkņos!
= **Silvija Zalaka** =

Avīzes Parka veidotāji pievienojas visiem apsveikumiem un novēl
visiem daudz saulāinas dienas!

= 9 =

Mēneša pasākumi

Plānotās aktivitātes augustā mēnesī rehabilitācijas centrā „RASA” 06.08.2005. Strenču pilsētas svētku ietvaros:

❖ *Alda Ozoliņa fotoizstāde Strenču bibliotēkas telpās. Ar autoru tiksimies 6. augustā plkst. 10.30*

❖ *Kolāžas veidošana „Es savā pilsētā” 28. jūlijā rehabilitācijas centrā „RASA”*

Kolāža apskatāma būs Strenču pilsētas svētkos 6. augustā Strenču vidusskolā.

❖ *Piedalīšanās „Ziedošās ielas” veidošanā Valkas ielā veidojot kopīgu kompozīciju „Mazpilsēta”. 5. augustā visi, kas vēlas piedalīties slimnīcas ziedu kompozīcijas veidošanā, lūdzam atnest nelielus ziedu pušķiņus uz 1. nodaļu darba terapeitei Vizbulītei Melnei, līdzī iesniedzot savas iedomātās mājas nosaukumu.*

❖ *Trešdienās plkst. 14.00 Pacientu klubā avīzes veidotāju sanāksmes. Aicināti piedalīties visi tie, kam ir interese līdzdarboties.*

❖ *Ceturtdienās, atkarībā no laika apstākļiem, Dejas sporta laukumā (izziņos atsevišķi).*

No 03.08.2005 atsāks darbu Mūzikas terapeits.

No 25.07.2005 līdz 27.08.2005 Kustību terapija nenotiks.

No jūlija mēneša klīniskais psihoterapeits pieejams katru darba dienu izņemot trešdienās.

Mazā sporta diena - 22.07.2005.

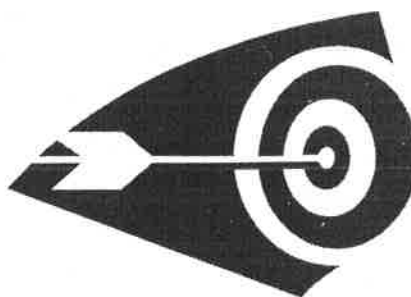
No rīta līst un likās, ka pasākums neizdosies, bet 9.00 varam sākt ir kļuvis gaišāks un lietus vairs tikai mitrina. Pēc iesildīšanās notiek soda metieni. Atbalstot savējos ar uzmundrinājuma saucieniem pārliecinoši finālā iekļūst - Irēna Groša, Regīna Ķirša, Aija Daume, (1. nod), Silvija Zalaka, Diāna Dubkēviča (6. nod.), Gatis Putniņš (10 .nod.), Andris Aļļēns (3. nod.).

Pēc fināla metieniem sievietēm :

1. vieta Diānai
2. vieta Silvijai

Vīriešiem:

1. vieta Andim
2. vieta Gatim.



Hip hip urrā!!! Notiek uzvarētāju apbalvošana, pārējiem tiek veicināšanas balva emblēmiņa. Paldies visiem dalībniekiem un darba terapijas instruktoriem. Visiem Jums saulainu, siltu un veselīgu vasaru! Tiksimies atkal 29.augustā!

= *Kustību terapeits - Ilzīte Dambīte.* =