

PASIKALBĖKIME

RUDUO 2025

LINKSMOS PADĖKOS DIENOS



DŽIAUGKIMĖS NE TIK MUMS DUOTOMIS DOVANOMIS, BET
UŽTIKRINKIME, KAD JAS PRASMINGAI PANAUDOTUMĖM. (NEIL MAX-
WELL)

DĖKINGUMAS PADEDA DŽIAUGTIS TUO KĄ TURIME, O NE VIS SIEKTI TO
KO NETURIME. (ANNETTE BRIDGES)

DĖKOKIME UŽ KIEKVIENĄ NAUJĄ RYTĄ ATNEŠANTĮ NAUJOS ŠVIESOS
UŽ POILSĮ IR NAKTIES UŽUOVĖJĄ,
UŽ SVEIKATĄ IR MAISTĄ,
UŽ MEILĘ IR DRAUGUS,
UŽ VISKĄ, KĄ PER TAVO GERUMĄ GAUNAME. (RALPH WALDO EMERSON)



Mieli gyventojai, šeimos, bendruomenės nariai ir darbuotojai,

Sudie, vasara ir sveikas naujai atvykęs ruduo su savo spalvų įvairove. Kur dingo laikas? Ar Jūs taip pat manote, kad vasara praėjo per greitai? Labdaroje mes turėjome įtemptą bet smagią vasarą. Naujienlaiškyje aprašyti kai kurie mūsų renginiai. Ir štai keletas projektų, prie kurių dirbome.

Baigiame trečiame aukšte įrengti mūsų pojūčių kambarį. Atidarymą paskelbsime neužilgo. Džiaugiamės galėdami jį Jums parodyti. Šiuo metu kambaryje dažomi freskai.

Ačiū Lindsay už didelį darbą kurį ji atliko atkuriant Labdaros šeimos tarybą. Iki šiol turėjome jau du susirinkimus. Visi gyventojų šeimos nariai ar draugai gali prisijungti ir dalyvauti bei paremti mūsų darbą Labdaroje. Susisiekite su labdarafamilycouncil@gmail.com jei norite gauti informacijos apie sekantį susirinkimą.

Taip pat turime šeimos narį ir gyventoją, kurie dalyvauja mūsų gyventojų Priežiūros Kokybės taryboje. Ačiū Ahmedui ir Suzanai, kurie į ją įsijungė. Jei norite dalyvauti ir prisidėti savo idėjomis kaip pagerinti kokybišką gyventojų priežiūrą Labdaroje, praneškite Beatai Brun, mūsų priežiūros direktorei.

Vienas iš projektų, kurį pradėdame įgyvendinti rudens pradžioje, yra naujo šildymo katilo įrengimas. Turime dar vis veikiančią katilą, tačiau jo atsarginė sistema yra per sena ir viską reikia pakeisti. Taigi, vasarą buvome užsiėmę bandydami jį suremontuoti ir ieškojome pasiūlymų naujam šildymo katilui įsigyti. Tai didelės ir netikėtos išlaidos. Ačiū direktorių valdybai ir bendruomenei, kuri paaukojo Labdarai. Šiuos pinigus panaudosime finansuoti šį didelį projektą.

Linkiu visiems patirti saugų ir jaukų rudenį,

Su geriausiais linkėjimais

Laura Puteris, administratorė



Mieli Labdaros gyventojai, šeimos, darbuotojai, savanoriai ir draugai

Padėkos diena – tai laikas, kai galime pagalvoti apie dalykus, už kuriuos esame dėkingi, ir apsvarstyti, kaip mes galime padėti kitiems. Šios šventės dvasia prisiminkime su dėkingumu tuos kurie pastatė lietuvių slaugos namus Labdarą. Dėkojame visiems, kurie rėmė ir remia Labdarą, skirdami savo laiką ar teikdami jai finansinę paramą.

Dabar atėjo mūsų eilė atsilyginti. Didžiausia dovana, kurią galime padovanoti savo seneliams, yra mūsų laikas. Raginu bendruomenės narius praturtinti mūsų gyventojų gyvenimą savanoriaujant senelių namuose. Ateikite praleisti laiką su mūsų gyventojais. Labdara taip pat mielai priimtų savanorius, galinčius padėti pagerinti aplinką ir mūsų darželius. Jei norite tapti savanoriu, susisiekiite su Nerijum Augučiu telefonu 416-232-2112 x 412, arba elektroniniu paštu volunteering@labdara.ca.

Norėčiau ypač padėkoti Labdaros personalui ir vadovybei, kurie kasdien atsidavusiai dirba, kad užtikrintų mūsų gyventojams teigiamą gyvenimo patirtį

Nuoširdžiai sveikinu Labdaros gyventojus, personalą ir jų šeimas su Padėkos diena!

Zita Bersėnaitė-Cers

Labdaros Fondo direktorių tarybos pirmininkė

RENGINYS "ATVIROS DURYS LABDAROJE"

2025 m. rugsėjo 10 d. LABDARA sulaukė didelio pripažinimo už savo darbą. Šiam pripažinimui atšvęsti LABDARA surengė "ATVIRŲ DURŲ" renginį, kviesdama bendruomenę pasisvečiuoti kartu ir pasidžiaugti LABDAROS lietuvių slaugos namų pripažinimu kaip geriausios praktikos pavyzdžio organizaciją.

"Universalcare Pillars of Success" apdovanojimas buvo įteiktas LABDARAI už čia atliekamą aukštos kokybės gyventojų priežiūrą ir išlaikomą jų saugumą.

LABDARA oficialiai laikoma "BPSO" pripažinta geriausios praktikos organizacija.



LABDARA dalyvavo ilgalaikės priežiūros bendruomenės dienoje, 2025m. rugsėjo 10 d. surengdama ATVIRŲ DURŲ renginį. Renginys subūrė gyventojus, darbuotojus, šeimas ir lietuvių bendruomenėje vadovaujančius asmenis.

Labdaros administratorė Laura Puteris pasveikino visus atvykusius. Lee Fairclough, MPP Etobicoke-Lakeshore rajono atstovė Ontario provincijos parlamente, sveikino. Mūsų gyventoją Gerda Tarvydienė papasakojo apie savo, kaip Labdaros gyventojos, patirtį. Ačiū visiems, kurie dalyvavo.



Lee Fairclough, MPP atstovaujanti Etobicoke-Lakeshore rajoną Ontario provincijos parlamente.



Mūsų gyventoją Gerda Tarvydienė kalbėjo apie gyvenimą LABDAROJE.



Gyventojas Kostas Latwis, Rūta Girdauskaitė, gyventoją p. Žemaitienė ir Administratorė Laura Puteris.

AMBASADORIUS PAGERBIA MŪSŲ ŠIMTAMEČIUS:



Lietuvos ambasadorius Kanadai p. Meilūnas iš Otavos, rugpjūčio 23 d. lankėsi LABDAROJE ir prie arbatos puodelio svečiavosi su gyventojais. Tai buvo labai ypatinga proga pagerbti mūsų šimtamečius įteikiant jiems pažymėjimus ir Lietuvos vėliavą. Deja dėl ligos asmeniškai negalėjo dalyvauti šimtametės: Irena Paulauskienė, Gerda Tarvydienė ir Elena Bukšaitienė.



Mūsų gyventoja šimtametė Genė Genė Birutė Kasparavičienė su Lietuvos Ambasadoriumi Kanadai gerb. Meilūnu



Mūsų svečias Zita Linkevičienė (103m. amžiaus) ir dukra Irena McKenna su Ambasadoriumi Meilūnu.



Mūsų gyventoja Herta Herta Povilaitienė (101m. amžiaus) su Ambasadoriumi Meilūnu.

MEDINIAI BATAI LIETUVOJE

Lietuvoje klumpės buvo praktiška avalynės forma ūkininkams ir darbininkams, ypač populiari kaime nuo 18-to iki 20-to amžiaus vidurio dėl to, kad ilgai išsilaikė ir buvo nebrangūs. Jie teikė apsaugą ir davė šilumą kojoms, ypač dirbant lauke, orams atšalus.



Be to, klumpės ir šiandien naudojamos tradiciniuose lietuvių liaudies šokiuose, tokiuose kaip "klumpakojis". Jos sukuria savitą perkusinį skambesį.



PRAKTINIS NAUDOJIMAS: Klumpės Lietuvoje atsirado 18-tame amžiuje. Jos buvo pagamintos iš minkštos medienos, kuri buvo lengvai dirbama ir neskilinėjo. Medinių batų nelankstumas reiškia, kad vanduo ir nešvarumai neužkrinta ant kojų blauzdų

MEDINIAI BATAI LIETUVOJE

Klumpės buvo būtinos lauko darbams nes apsaugodavo pėdas nuo nelygios žemės, nuo drėgmės bei kitų stichijų. Jos ypač pravertė rudenį ir žiemą, kai jau nebegalėjai eiti laukan basomis kojomis ir reikėjo kojas apsaugoti bei šildyti.

Kaip nebrangi alternatyva odiniams batams klumpės buvo ypač svarbios darbininkams ir kaimo gyventojams. Mediniai batai, tinkamai prižiūrimi, tarnavo dešimtmečius.

KULTŪRINĖ REIKŠMĖ: Klumpės yra neatsiejama dalis kai kurių lietuvių liaudies šokių, tokių kaip "klumpakojis", kur medinių batų atsitrenkimas į žemę yra pagrindinis spektaklio elementas. Jos buvo naudojamos kaime, ypač Žemaitijos regione (šiaurės vakarų Lietuvoje), kai kurie žmonės jas dėvėjo iki 20-tojo amžiaus vidurio.

Nors šiandien daugumai žmonių tai nėra kasdieninė avalynė, klumpės išlieka reikšminga Lietuvos paveldo ir kultūros renginių dalimi. Dabar jas pirmiausia sutinkame tradicinių šokių kontekste ir su turizmu susijusiais tikslais, panašiai kaip ir kitose Europos šalyse.

Mediniai batai dėvimi Nyderlanduose, Japonijoje, Švedijoje ir Šiaurės bei Baltijos regionuose, Venecijos regione Italijoje, taip pat Prancūzijoje ir Belgijoje.

(tyrimas iš interneto)



(iš Kanados lietuvių muziejaus archyvo)



99 NUOSTABŪS METAI

Mūsų savanoris pianistas ir chorinės grupės "Holy Family Angels" vadovas ponas Douglas Peck atšventė savo 99-ąjį gimtadienį savo namuose gerų draugų kompanijoje. LABDARA yra ypač dėkinga jam už džiaugsmą kurį jis per daugelį metų per savo muziką suteikė mūsų gyventojams ir darbuotojams.



Mūsų savanoris muzikantas John Fertado (kairėje) švenčia su mūsų brangiu ponu Peck.



LABDAROS savanorių koordinatorius Nerijus Augutis (kairėje) perdavė sveikinimus ponui Peckui nuo mūsų gyventojų ir darbuotojų.



Iš kairės į dešinę:
LABDAROS savanorių koordinatorius Nerijus Augutis švenčia su mūsų savanoriu muzikantu John Fertado ir jubiliatu Douglas Peck.





SENELIŲ DIENA

Šiais metais senelių popietė vyko sekmadienį, rugsėjo 7 d., Labdaros svetainėje. Muzikantas savanoris Johnas Fertado atvyko groti gitara ir lūpų armonika. Savanorių koordinatorius Nerijus Augutis ir naujoji savanorė Daina Rastin lydėjo dainavimą. Dainavome kartu gražias lietuvių liaudies dainas: "Augo girioj ažuolėlis", "Su gandrais", "Žemėj Lietuvos", "Snaudžia malūnas prie kelio"...

Gyventojai ir jų šeimos mėgavosi ledais ir imbieriniu alumi, o vaikai gardžiavosi vaisių sultimis, imbieriniu alumi (ginger ale) ir bulvių traškučiais. Apie 30 gyventojų ir šeimos bei 12 vaikų praleido popietę kartu. Tai buvo labai smagu ir sukėlė daug teigiamų ir laimės pilnų emocijų.

Nerijus



PRISIJUNGKITE PRIE MŪSŲ

Mūsų savanoriai įdarbinami, patikrinami, pereina orientacijos programą, apmokomi, paremiami ir įvertinami. Galimybės savanoriauti apima: draugiškus gyventojų lankymus, skaitymą, pagalbą maitinant ir maitinant, gyventojų lydėjimus į susitikimus, pasivaikščiojimus kartu, daržininkystę ir kt. Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.labdara.ca/en/how-volunteer>

GIMNAZISTAMS: Ši savanorių programa įsiskaito gimnazijos reikalavimui gauti užskaitomas savanorių valandas.

Mums reikia savanorių

Patirties turėti nereikia, bet reikia turėti rūpestingą širdį.

Galimybės:

1. Draugavimas
2. Pagalba renginiuose
3. Maitinimas

Gimnazistams gera proga užsitarnauti savo gimnazijos savanorių valandas!

Informaciją teikia: Nerijus Augutis, savanorių koordinatorius

416-232-2112 ext.412



No experience
required
Just a caring heart.

Opportunities Available:

- Companionship
- Event Assistance
- Restorative Feeding

Get your high school volunteer hours!



Contact: Nerijus Augutis, Volunteer Coordinator
tel: 416 232- 2122 ext. 412
e-mail: volunteering@labdara.ca

KONCERTAS LAUKE:



OPERA LAUKE dainininkai rugpjūčio 21 d. padovanojo mūsų gyventojams operos koncertą po atviru dangumi. Kaip matote iš nuotraukų, tai populiarus renginys ir buvo gausiai lankomas.





SENOLIŲ BALSAI RADIJUJE

Dar viena "Vintage Voices" programa netrukus pasirodys eteryje! LABDAROS gyventojai, Greg ir Mariana dalyvavo specialiame projekte su mūsų muzikos terapeute Laura. Jie įrašė savo balsus pokalbyje su Laura, pristatė savo mėgstamas dainas ir dalinosi savo malonumu muzika. Juos galima išgirsti per radiją CIUT 89.5FM, arba Steve Fruitman's 33-45-78 programoje, prieš 1 val. po pietų tam tikrais pirmadieniais.

Programoje išgirsite eklektiškus muzikos derinius! Greg pasidalijo "The Beatles" daina "All my Loving" iš 1962 m., taip pat Jim Croce "Time in a Bottle", parašyta 1972 m. Mariana pasidalijo "Addio Del Passato" iš Giuseppe Verdi operos "La Traviata", parašytos 1852 m., kurią dainavo garsus rumunų sopranas Ileana Contrubas. Ji taip pat pasidalijo egzotiška daina kurią atliko Yma Sumac 1952 metais – tai Peru dainininkė, visame pasaulyje žinoma dėl savo neįtikėtino balso diapazono. Yma laimėjo Guinness pasaulio rekordą už beveik 5 oktavų diapazoną (normalūs apmokytai dainininkai gali pasiekti 3 oktavas!).

Jei norite sužinoti daugiau apie projektą, atrasti naujos muzikos ir išgirsti nuostabių istorijų, galite perskaityti ir pamatyti nuotraukas čia: newmusicnetwork.ca/projects/vintage-voices, galite prisijungti prie mūsų facebook puslapio čia: facebook.com/vintagevoices, arba galite klausytis senų epizodų "YouTube"- tiesiog ieškokite "Vintage Voices" kanalo.

Laura Gillis, muzikos terapeutė



APIE LIETUVIŠKĄ RUGINĘ DUONĄ

rašo mūsų gyventojas Kostas



Lietuviai, įskaitant dzūkus, jau nuo senų laikų mylėjo ir gerbė duoną ir net stebuklingą galią jai suteikdavo.

Šiek tiek apie rugius, iš kurių gamindavo ruginę duoną:” Rugiai, rugio genties, sėjamojo rugio (*Secale cereale*) rūšies maistiniai ir pašariniai vienamečiai žiemojantys, rečiau vasariniai žemės ūkio augalai. Kultūriniai rugiai kilę iš laukinių sėjamųjų rugių, savaime paplitusių Kaukaze, Pietvakarių ir Centrinėje Azijoje, Pietryčių Europoje. Rugiai auginami daugelyje Šiaurės pusrutulio šalių, daugiausia Europoje, grūdams ir pašarui. Europoje pradėti auginti bronzos amžiuje (1800 – 1500m.prieš Kristų). Kaip kultūriniai augalai, labiausiai išplito viduramžiais. Daugiausiai išauginama Europos Sąjungos šalyse (Lenkijoje, Vokietijoje, Austrijoje), Rusijoje, Baltarusijoje, Ukrainoje, gerokai mažiau – Kanadoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose. Per metus pasaulyje išauginama 13-15 mln. tonų rugių. Iš ruginių miltų kepama duona; grūdais, sėlenomis, žaliaja mase šeriami gyvuliai; grūdai naudojami kombinuotųjų pašarų, spirito, krakmolo ir sirupo gamybai” (source: Visuotinė Lietuvių Enciklopedija).

Kalbant apie mūsų brangiąją Lietuvą, ypač apie Dzūkiją, tai jos laukuose dar iki šių laikų galima daug kur matyti banguojančius rugius, tiesiog įaugusius į Dzūkijos krašto kultūrą. Rugiai maitino dzūką visuomet – gaminama ruginė duona yra vertinama visame pasaulyje. Praeityje rugiai buvo sėjami Lietuvoje dėl duonos ir turėjo tarp kitų javų išskirtinį statusą. Be duonos grėsdavo badas.

Tokie produktai, kaip duona, mėsa, sviestas, sūris, grietinė ir kiti maisto produktai, daržovės, bulvės, būdavo užauginti ir pagaminti namuose ir čia karaliavo ruginė duonelė. Visa tai kaimuose buvo galima nusipirkti pas ūkininkus.

Rugius, kuriuos ūkininkai pasėdavo arimuose rugsejį, pjaudavo rugpjūtį. Nuvežus į malūną, ruginius miltus skirdavo duonos kepimui, o kvietinius miltus - pyragams ir kitiems saldumynams. Ruginius miltus

APIE LIETUVIŠKĄ RUGINĘ DUONĄ

laikydavo pačių išaustos drobės maišuose.

Reikia pažymėti, kad iš rugių buvo ir yra varoma (dabar jau ir legaliai) 'samanė'- tradicinis, 40%-80% stiprumo lietuvių spiritinis gėrimas gaminamas nuo 16 amžiaus, į grūdų ir vandens mišinį pridedant salyklo. Distiliacija vyksta du, rečiau - tris kartus. Gėrimas pasižymi labai stipriu rugių kvapu. Geriausia samanės kokybė garsėja Dzūkija.

Ruginiai javai iki šios dienos yra masiškai populiarūs ir senovės ūkininkas, neturėdamas pasėtų rugių lauko, būtų buvęs visiškai nesuprantamas.

Senovės Lietuvoje rugiai kartais būdavo naudojami ir ūkinių pastatų stogų dengimui. Taip pat, pagal senovės dzūkų papročius, marti, norėdama įrodyti uošvienei, kad yra verta jos sūnaus, turėdavo iškepti ruginės duonos kepalą. Kai namuose kepdavo, tai visuomet ir kaimynas gaudavo kepalą dovanų. Tai ugdydavo kaimo žmonių draugystę ir pasitikėjimą vienas kitu.

O dabar, štai jums ir receptas, kaip ją išsikepti!

Ruginė duona yra gaminama iš miltų ir raugo (natūralios tešlos, turinčios bakterijų ir mielių) arba sodos su kefyru, vandens, druskos ir kitų priedų (kmynų, įvairių sėklų). Raugas dažnai brandinamas iki 5-7 dienų, paskui rugių miltų, subrandinto raugo ir vandens mišinys - tešla gerai išmaišoma ir supilama į medinius kubilus ir uždengiama audeklu. Taip ji paliekama kilti nuo 6 valandų iki paros o vėliau kepama pečiuje maždaug valandą ar ilgiau, priklausomai nuo recepto. Po kepimo leidžiama duonai pilnai atvėsti ir ji suraikoma riekėmis.

Kaip pastebime, Dzūkiją išgarsino ne tiktai grybai ir uogos, bet ir rugiai ir iš jų iškepta duona.

Aišku, šiuo mano duonos receptu sotus nebūsi, bet linkiu jums kad tai bent jau sužadintų jumyse apetitą ruginei duonelei ir iškepta ji kvėpėtų dar labiau! Skanaus, bičiuliai!



APMĄSTYMU I

VIENATVĖ IR DĖKINGUMAS

Dabar gyvenu viena. Kai kurie žmonės tai girdi ir skuba gailėtis, tarsi vienatvė būtų bausmė. Tačiau leiskite man pasakyti jums paslaptį: būti vienam nereiškia būti nemylimam ir tai nereiškia būti nelaimingam.

Kiekvieną rytą pabundu nuo paukščių garsų... ir sėdžiu prie stalo saulės šilumoje. Kai kuriomis dienomis vartau senus nuotraukų albumus, šypsau si kai pamatau man brangius veidus. Kitomis dienomis tiesiog užsimerkiu ir klausausi – tylos, savo kvėpavimo ritmo, aplinkinio gyvenimo garsų.

Jaunystėje maniau, kad džiaugsmas ateina tik iš didelių įvykių: vestuvių, švenčių, šeimos susibūrimų. Tačiau kai tapau vyresne išmokau naują tiesą – džiaugsmas dažnai slepiasi mažuose dalykuose, kuriuos pamirštame pastebėti. Tai - šiltos sriubos skonis šaltą naktį, kaimyno pamojavimas, vaikų juokas, dainos garsai.

Vienatvė yra tai, ką jaučiate, kai sutelkiate dėmesį į tai, ko trūksta. Dėkingumas yra tai, ką jaučiate, kai sutelkiate dėmesį į tai, kas yra čia. Ir aš čia turiu tiek daug

Esu dėkinga už savo prisiminimus, už sveikatą, už nepažįstamų žmonių gerumą, kai jie atidaro man duris, už telefono skambučius, kurie ateina, nors ir ne taip dažnai, kaip būdavo anksčiau.

Taigi ne – aš nesu vieniša. Mano širdis yra dėkinga... Nebijokite būti vieni. Išmokite džiaugtis savimi. Išmokite pastebėti mažas dovanas kurias gyvenimas kasdien jums dovanoja. Laimė neateina iš kitų duoklės ... Laimę reikia išmokti pačiam vystyti ir auginti savyje.

(iš įrašo "Facebook")