

Guoda Gedvilaitė: „Esu Čiurlionio miesto vaikas – groju Druskininkus pasauliui“

Laima Rekevičienė

Šiais metais Druskininkai pasipuošė išskirtiniu Lietuvos kultūros sostinės vardu. Šio vardo ambasadore tapusi pianistė, tarptautinių scenų atlikėja ir pedagogė Guoda Gedvilaitė-Göhle sako, kad tai – ne titulas, o širdies jausmas, kurį ji su savimi nešiojasi jau daugybę metų.

Gimusi ir užaugusi Druskininkuose, Guoda jau tris dešimtmečius gyvena Vokietijos mieste Frankfurte prie Maino. Ji ne tik Europoje, bet ir visame pasaulyje garsina savo krašto vardą. Ir visada grįžta prie ištakų – į Druskininkus, kur gyveno ir kūrė Čiurlionis, į pušynus, į vaikystės namus, pradėjusius ją auginti ne tik pianistę, bet ir žmogų, norintį sugrąžinti savo miestui tai, ką iš jo gavo.

Šįkart su Guoda pasikalbėjome apie jos misiją būti tiltu tarp Lietuvos ir pasaulio. Ir apie tylų troškimą, kad Druskininkai būtų vieta, kurioje kiekvienas gali pajusti – čia gera gyventi!

– Guoda, ką Jums reiškia būti Druskininkų – Lietuvos kultūros sostinės – ambasadore?

– Man atrodo, kad tam, jog būtum savo gimtojo miesto ambasadore ir dirbtum šį darbą natūraliai, pirmiausia reikia tame mieste gimti, augti ir mylėti tą miestą visa širdimi...

Kai mokiausi Vilniaus M. K. Čiurlionio menų mokykloje ir savaitgaliais parvažiuodavau namo, kojos tiesiog pačios nunešdavo mane į Druskininkuose esančius Čiurlionių namus. Tada mane labai džiugindavo susitikimai su muziejaus direktoriumi, muziejaus siela – šviesaus atminimo Adelbertu Nedzelskiu. Kartą jis man papasakojo apie dabar jau pasaulinio žinomumo skulptorių Žaką Lipšicą.

Laiške skulptoriui Vladui Vildžiūnui Žakas Lipšicas rašė: „Čiurlionis buvo genijus, ir aš didžiuojuosi gimęs kaime, kurio žemę lietė jo kojos. Mūsų brangieji, nepamirštamieji Druskininkai...“

A. Nedzelskio pasakojimas apie skulptorių, kuris save vadino menininku iš Druskininkų, man taip patiko, kad nuo to lai-



Druskininkų atributika šiais metais tapo nuolatine Guodos aprangos dalimi ir buvo skirti pranešti pasauliui, kad Druskininkai – pati geriausia vieta pasaulyje / Asmeninio archyvo nuotrauka

ko nusprendžiau – kur bebūčiau pasaulyje, visur ir aš būsiu menininkė iš Druskininkų.

Didelę dalį laiko praleidžiu Vokietijoje, ten vyksta mano pedagoginė veikla, koncertai ir susitikimai. Tai – itin tinkama erdvė kalbėti apie muziką apskritai, o ypač – apie lietuvišką muziką ir vietą, iš kurios esu kilusi, kurioje prasidėjo mano muzikinis kelias, – Druskininkus.

Kartais užsieniečiams būna nelengva išarti mūsų miesto pavadinimą, tad aiškinu: Mozarto miestas yra Zalcburgas (Salzburg), o Čiurlionio – Druskininkai. Vokiškas žodis Salz reiškia „druska“, tad Drus-ki-nin-kai.

– Kaip Lietuvos kultūros sostinės ambasadorės statusas papildo Jūsų, kaip menininkės, misiją?

– O šią misiją iš tiesų aš vykdu jau daugybę metų. Ar su statusu, ar be jo. Jau 30 metų gyvenu Vokietijoje, tačiau visuomet jaučiau, kad mano šaknys yra Druskininkuose. Pasvarstau, kaip gera, kad esu kilusi iš tokio nuostabaus miesto. Ir nesvarbu, kurioje pasaulio šalyje būnu – visuomet mintys ir širdis yra gimtuosiuose Druskininkuose.

nukelta į 5 psl.

Druskininkai stiprina tarptautinį bendradarbiavimą: patirtys iš Austrijos sostinės Vienos



2 psl.

„Galimybių žemėlapis“ – kelionė į įtraukesnę darbo aplinką



4 psl.

Lapkričio 14-oji – Pasaulinė diabeto diena: šiemet dėmesio centre – gerovė ir sveikata



9 psl.

3,60
3,13/m²

IMPREGNUOTA GIPSO KARTONO PLOKŠTĖ KNAUF GREEN GKBI

-45%

VIDAUS KANALIZACIJOS VAMZDŽIAI MAGNAPLAST

Akcija galioja: 2025.11.03-2025.11.30

* Akcinėms prekėms nuolaidos netaikomos. Prekių kiekis ribotas.

Gardino g. 63, Druskininkai
Tel. (0 313) 49333
www.lankava.lt



Druskininkai stiprina tarptautinį bendradarbiavimą: patirtys iš Austrijos sostinės Vienos



URBACT programos tinklų partnerių susitikime dalyvavo atstovai iš Estijos, Latvijos, Ispanijos, Slovėnijos, Rumunijos, Vengrijos, Lenkijos, Graikijos ir Italijos / Druskininkų savivaldybės archyvo nuotrauka

Austrijos sostinė Viena daugelį metų pasaulyje pripažįstama vienu iš geriausių miestų gyventi – jame darniai dera istorinis paveldas, šiuolaikiniai sprendimai ir žmogaus gerovė. Būtent ten spalio viduryje surengtas URBACT programos tinklų partnerių susitikimas „Vienna Calling: Bold Public Space Design and Inclusive Mobility“, subūręs miestų atstovus iš visos Europos, besidalijančius patirtimi apie viešųjų erdvių planavimą, darnaus judumo ir įtraukaus miesto kūrimo principus.

Programos tinklų partnerių susitikime Vienoje dalyvavo Druskininkų savivaldybės administracijos direktorė Vilma Jurgelevičienė bei Investicijų ir projektų valdymo skyriaus vedėja Jurgita Rudienė. Vizitas Vie-

noje buvo skirtas pažinti pažangiausių miesto planavimo sprendimus, pasisemti gerosios praktikos ir užmegzti bendradarbiavimo ryšius su kitų šalių savivaldybėmis.

Pirmąją vizito dieną dalyviai susipažino su trijų Vienos rajonų pertvarkymo projektais. Tai buvusios pramoninės arba tranzitinės teritorijos, kurios šiandien tapo pėsčiųjų ir dviratininkų rojumi – žaliosios erdvės ten jungiasi su viešuoju transportu, o automobilių eismas ribojamas.

Viena aktyviai diegia „15 minučių miesto“ koncepciją, pagal kurią visos kasdienės paslaugos – mokykla, parduotuvė, gydytojas ar parkas – pasiekiamos pėsčiomis ar dviračiu per 15 minučių. Druskininkų savivaldybės atstovės lankėsi Donaukanal rajone, kuriame šis principas įgyvendinamas praktiškai: ten dar-

nai dera mobilumas, poilsio ir darbo erdvės.

Antrąją dieną druskininkietės dalyvavo susitikimuose, kuriuose pristatyti „Superblock Favoriten“, „Neues Landgut“ ir „Argentinierstraße“ projektai. Tai – pavyzdžiai, kaip galima derinti įtraukaus dizaino, žaliosios infrastruktūros ir klimato kaitos mažinimo principus.

Ypatingas dėmesys skiriamas vietos bendruomenėms: gyventojai patys įtraukiami į planavimo procesus, o viešosios erdvės kuriamos taip, kad būtų patogios ir vaikams, ir senjoroms, ir žmonėms su negalia.

Vizito metu taip pat pristatytas „Naschmarkt“ kvartalo atnaujinimo projektas – istorinis turgus ir jo aplinka pamažu virsta atvira, žalia viešąja erdve, kurioje susitinka miesto gyventojai ir turistai. URBACT tinklo susitikimuo-



Renginyje dalyvavo Druskininkų savivaldybės administracijos direktorė V. Jurgelevičienė (dešinėje) bei Investicijų ir projektų valdymo skyriaus vedėja J. Rudienė / Druskininkų savivaldybės archyvo nuotrauka

se dalyvavo atstovai iš Estijos, Latvijos, Ispanijos, Slovėnijos, Rumunijos, Vengrijos, Lenkijos, Graikijos ir Italijos.

Druskininkų savivaldybės administracijos direktorė V. Jurgelevičienė bei Investicijų ir projektų valdymo skyriaus vedėja J. Rudienė pristatė kurorto patirtį darnaus judumo srityje: dviračių takų plėtrą, viešojo transporto pertvarką ir gyventojų įtraukimą į miesto planavimą.

URBACT – tai Europos teritorinio bendradarbiavimo programa, skirta tvariam ir integruotam miestų vystymui. Ji padeda Europos miestams keistis patirtimi. Šios programos projek-

te „Darnus judumas visiems“ Druskininkų savivaldybė kartu su 9 Europos partneriais iš Italijos, Graikijos, Portugalijos, Prancūzijos, Bulgarijos, Slovėnijos ir Rumunijos dalyvauja jau trečius metus.

Įgyvendindami projektą, partneriai vyksta darbo vizitų bei į mokomuosius susitikimus Europoje. Mokomasis renginys Vienoje yra vienas iš programos patirties sklaidos vizitų. Pernai vienas iš tokių organizuotas ir Druskininkuose – čia buvo priimti projekto partneriai iš įvairių Europos miestų, dalintasi gerąja patirtimi ir aptartos tvaraus miesto plėtros idėjos.



URBACT



Su ekonomikos ir inovacijų viceministre aptarti kurortų iššūkiai ir aktualijos

Druskininkų savivaldybės vicemeras Simonas Kazakevičius bei Turizmo, komunikacijos ir kultūros skyriaus vedėja Vaiva Žagunienė dalyvavo Vilniuje organizuotame Lietuvos kurortų asociacijos bei Nacionalinės sanatorijų ir reabilitacijos įstaigų asociacijos susitikime su ekonomikos ir inovacijų viceministre Guoda Burokiene, kuruojančia turizmo sritį.

Kalbėdamas su viceministre, vicemeras S. Kazakevičius atkreipė dėmesį į kurortų problemas ir galimus jų sprendimus bei pabrėžė, kad kurortams vis dar trūksta dėmesio iš valstybės.

„Kurortų ir kurortinių teritorijų darnaus vystymo įstatymas priimtas dar prieš dvejus metus, tačiau jo įgyvendinimas vis dar stringa – kurortams trūksta stabilaus finansavimo, aiškios krypties. Todėl labai svarbu, kad valstybė aiškiai matytų kurortų reikšmę ir nuosekliai ties tuo dirbtų. Reikia numatyti finansavimą infrastruktūrai, įtraukti turizmo ir sveikatinimo sektorių į investicijų politiką, nes sveikatos turizmas pastebimai prisideda prie šalies turizmo bei regionų ekonomikos, būtina užtikrinti kurortologinių tyrimų tęstinumą“, – sakė vicemeras S. Kazakevičius.

Susitikime su viceministre dėmesys skirtas ir Lietuvos, kaip sveikatinimo ir poilsio krypties, tarptautinei rinkodarai. Akcentuota, kad reikėtų didinti biudžetą „Keliauk Lietuvoje“, nes poreikis aktyvioms rinkodaros priemonėms pagrindinėse užsienio rinkose – Lenkijoje, Vokietijoje, Izraelyje – tik didėja.

„Labai svarbu pasiekti tikslines užsienio rinkas, kad galėtume konkuruoti. Turime orientuotis į tas šalis, kurios generuoja didžiausią grąžą kurortams, ir į rinkodaros strategijos formavimą įtraukti pačius kurortų atstovus – jie geriausiai žino, kokios rinkos jiems aktualiausios ir kur, bendromis pastangomis, galima pasiekti geriausių rezultatų“,

– kalbėjo vicemeras S. Kazakevičius. Jis atkreipė dėmesį, kad komercijos atašė užsienyje galėtų aktyviau įsitraukti į turizmo skatinimą. Susitikimo metu paliesta ir vietinio turizmo bei gyventojų sveikatos stiprinimo tema – siū-



Druskininkų savivaldybės vicemeras S. Kazakevičius bei Turizmo, komunikacijos ir kultūros skyriaus vedėja V. Žagunienė dalyvavo susitikime su ekonomikos ir inovacijų viceministre G. Burokiene, kuruojančia turizmo sritį / EIMIN archyvo nuotrauka

lyta kurti priemones, kurios skatintų dirbančio amžiaus žmones rinktis sveikatinimo paslaugas Lietuvos kurortuose.

Taip pat akcentuota turizmo statistikos svarba. „Pradėjus veikti sistemai „E-turistas“, matome, kad jos startas nebu-

vo toks sklandus, kaip tikėtasi. Reikia ieškoti būdų, kaip užtikrinti kokybišką ir tikslią turizmo statistikos rinkimą, nes nuo to priklauso ir planuojamos investicijos, ir efektyvus kurortų infrastruktūros vystymas“, – sakė S. Kazakevičius.

Kviečiame teikti pretendentus Kultūros puoselėtojo premijai gauti



Kultūros puoselėtojo premija įteikiama Druskininkų padėkos vakaro metu / Edgaro Tamkevičiaus nuotrauka

Druskininkų savivaldybė garbingiausią kultūros srityje apdovanojimą – Kultūros puoselėtojo premiją – nuo 2001 metų skiria labiausiai nusipelnusiems Druskininkų krašto meno žmonėms bei kolektyvams.

Premija skiriama už reikšmingą, aktyvią ir kūrybingą veiklą kultūros ir meno srityje: puoselėjant ir skleidžiant profesionalų bei mėgėjų meną, ugdant Druskininkų bendruomenės tradicijas, plėtojant edukacinę veiklą, kuriant menines programas, organizuojant kultūros renginius druskininkiečiams bei kurorto svečiams, rengiant bei įgyvendinant naujus, novatoriškus kultūros projektus, dalyvaujant ir reprezentuojant Druskininkų savivaldybę svarbiausiose respublikiniuose bei tarptautiniuose festivaliuose, konkursuose, inicijuojant ir realizuojant garso, vaizdo įrašų bei kitų leidinių, už-

tikrinančių nematerialaus paveldo išsaugojimą, leidybą.

Druskininkų kultūros puoselėtojo premijai gauti gali būti pristatomi mūsų kraštui nusipelnę Druskininkų savivaldybėje ir Lietuvoje gyvenantys fiziniai asmenys, meno kolektyvai, studijos, būreliai, klubai, asociacijos, kitos visuomeninės kūrėjų vienančios institucijos.

Laukiame savivaldybės kultūros ir švietimo įstaigų, asociacijų, kitų visuomeninių kūrėjų vienančių institucijų pasiūlymų dėl Kultūros puoselėtojo premijos skyrimo iki 2025 m. gruodžio 5 d.

Primename, kad Druskininkų savivaldybei el. paštu info@druskininkai.lt kartu su pretendentu siūlymu turi būti pateikti ir šie dokumentai: pretendentų gyvenimo ir veiklos aprašymas bei rekomendacija (kultūros, švietimo įstaigų, asociacijų ir panašiai).

Gerbiamas Viliumai Malinauskai,

Ačiū už prasmingus darbus Druskininkams, kurie didžiuojasi, kad esate jų Garbės pilietis.

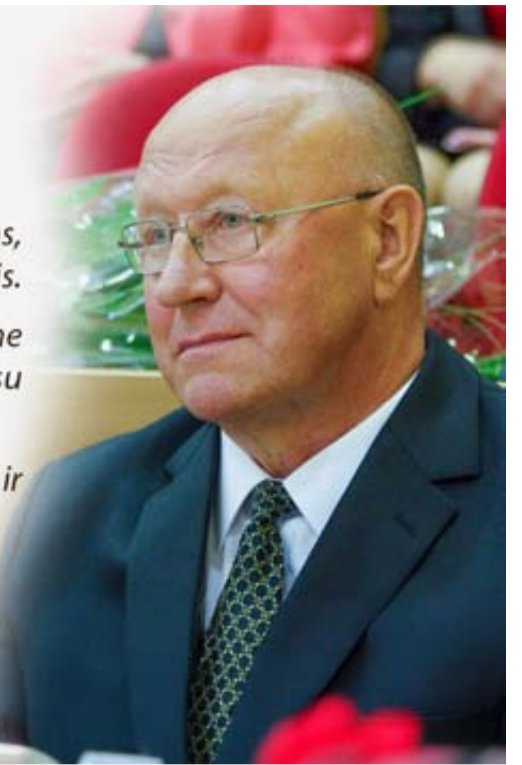
Sveikindami gimtadienio proga, linkime Jums stiprios sveikatos ir šviesių akimirku su mieliais žmonėmis.

Tegul kiekviena diena neša džiaugsmą ir pasididžiavimą tuo, ką nuveikėte.

Druskininkų savivaldybės administracija ir Taryba



DRUSKININKAI



Susitikimas su Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento atstovais



Savivaldybės vadovai susitiko su Vilniaus priešgaisrinės gelbėjimo valdybos viršininku N. Statkum, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento direktoriaus patarėju R. Stuku ir Druskininkų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininku J. Jurčiukoniu / Edgaro Tamkevičiaus nuotrauka

Druskininkuose lankėsi ir su savivaldybės vadovais bei administracijos specialistais susitiko Vilniaus priešgaisrinės gelbėjimo valdybos viršininkas Nerijus Statkus, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento direktoriaus patarėjas Remigijus Stukas ir Druskininkų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininkas Jonas Jurčiukonis.

Vizito metu N. Statkus padėjo Druskininkų savivaldybės vadovams už nuoseklų indėlį, stiprinant priešgaisrinės saugos sistemą – už ugniagesiams skirtas lėšas, bendrus renginius, aktyvią informacijos sklaidą ir bendradarbiavimą. Jis pasidžiaugė, kad Druskininkuose viskas daroma apgalvotai, o priimami sprendimai yra operatyvūs ir efektyvūs.

N. Statkus taip pat pasidžiaugė gerai organizuotu priedangų tinklu Druskininkų savivaldybėje – šiuo metu priedangoms yra parinktos 33 vietos, įgyvendinamas projektas, kurio lėšomis penkios priedangos Druskininkuose ir Viečiūnuose bus atnaujintos ir pritaikytos asmenims su judumo negalia. Pasak N. Statkaus, Druskininkai Lietuvos mastu yra vieni iš savivaldybių, kur priedangų tinklas išvystytas geriausiai ir pagal visus reikalavimus.

Susitikimo metu aptartos tolesnės priemonės priešgaisrinei ir gelbėjimo sistemai stiprinti: gelbėjimo ratų įrengimas prie vandens telkinių, elektrinės plaukimo lentos, skirtos skęstančiųjų gelbėjimui, specialūs detektoriai, padedantys fiksuoti ugniagesių buvimo vietą dirbant ekstremaliomis sąlygomis ar uždūmintose patalpose ir kt.

Svečiai pažymėjo, kad Druskininkų savivaldybė nuosekliai prisideda prie priešgaisrinės saugos stiprinimo, prisideda finansiškai ir sudaro sąlygas tarnybai tobulinti veiklą – praėjusiais metais Druskininkų priešgaisrinei gelbėjimo tarnybai buvo skirta beveik 7 tūkst. Eur.

Savivaldybės meras R. Malinauskas akcentavo, kad ateityje finansavimas šiai sričiai nebus mažinamas – priešgaisrinės tarnybos stiprinimas išlieka vienu iš prioritetų.

Druskininkų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininkas J. Jurčiukonis pristatė tarnybos veiklos statistiką. Pasak jo, šiemet iki lapkričio 1 d. Druskininkų savivaldybėje užfiksuoti 53 gaisrai ir atlikta 90 gelbėjimo darbų. Palyginti su ankstesniais metais, gaisrų skaičius išlieka panašus, o gelbėjimo darbų – šiek tiek mažiau, nei pernai. Daugiausia gaisrų kilo dėl neatsargaus žmonių elgesio, taip pat – dėl elektros įrenginių gedimų.

Druskininkų ugniagesiai parbrėžė, kad jie yra atviri bendruomenei – šeštadieniais vyksta atvirų durų dienos, kurių metu visi norintieji gali apsilankyti, susipažinti su tarnybos veikla ir įranga.



EISMO RIBOJIMAI RENGINIO METU

- Lapkričio 15 d. 16-20 val. eismas draudžiamas V. Kudirkos g. atkarpoje nuo sankryžos su Taikos g.
- Lapkričio 15 d. automobilius parkuoti galima V. Kudirkos g. atkarpoje nuo M. K. Čiurlionio g. iki Taikos g. (apvažiavimas iš I. Fonbergo g.)

Atsiprašome už laikinus nepatogumus.



„Galimybių žemėlapis“ – kelionė į įtrauktesnę darbo aplinką



Dirbančių neįgalųjų asociacijos prezidentė S. Kunigonytė (viduryje) su Rotary klubo „Sūrutis“ prezidentu S. Kuliešiumi ir būsima klubo prezidente R. Katilovskiene

Žmonių su negalia įtrauktis – tai ne formalumas, o vertybė, kuri stiprina bendruomenę. Lietuvoje vis dar tik apie trečdalis žmonių su negalia turi galimybę dirbti, nors daugelis iš jų yra pasirengę, motyvuoti ir norintys prisidėti. Pokyčiui reikia ne tiek išteklių, kiek drąsos atverti duris ir pamatyti žmogų pirmiau, nei jo negalia.

Būtent tokį pokytį Druskininkuose siekia kurti Dirbančių neįgalųjų asociacija, pristatydama naują projektą „Galimybių žemėlapis“.

Praėjusį ketvirtadienį „Mana Sleep & Spa Druskininkai“ viešbutyje organizuotas renginys subūrė vietos verslo ir savivaldybės atstovus pasikalbėti apie įtrauktį, supratimą ir realius pokyčius darbo rinkoje.

Renginį atidarė asociacijos vadovė Simona Kunigonytė, pabrėžusi, kad „Galimybių žemėlapis“ – tai kelionės pradžia, ir tik per supratimą, bendrystę bei atvirumą galime kurti įtraukią aplinką, kurioje kiekvienas žmogus – su negalia ar be jos – turi erdvės augti, dirbti ir jaustis vertinamas.

„Smagu, kad galime vykdyti tokius svarbius projektus, kurie suartina žmones su negalia ir darbdavius – taip griuname įsigalėjusius stereotipus ir suteikiame galimybę kiekvienam jaustis visaverčiu visuomenės nariu“, – sakė S. Kunigonytė.

„Galimybių žemėlapio“ pavadinimas simbolinis – kiekvienas piešiamas savo galimybių žemėlapi. „Kartais kelias būna tiesus, kartais – vingiuotas, bet svarbiausia, kad tame žemėlapyje atsirastų vietos visiems“, – sakė Dirbančių neįgalųjų asociacijos vadovė.

Pagrindinis projekto partneris – Druskininkų Rotary klubas „Sūrutis“. Šio klubo nariai išreiškė džiaugsmą, galėdami prisidėti prie šio svarbaus žingsnio ir būti tarp tų, kurie, kaip pirmieji darbdavių atstovai Druskininkuose, imasi kalbėti apie įtrauktį ir realius pokyčius.

Druskininkų savivaldybės vicemerai tiki projekto sėkme

Druskininkų savivaldybės vicemerai Diana Brown ir Simonas Kazakevičius pasveikino renginio dalyvius ir pabrėžė negalių turinčių žmonių įtraukties svarbą miesto bendruomenei.

Vicemerė D. Brown priminė, kad Druskininkų savivaldybėje

gyvena apie 1,5 tūkst. žmonių su negalia, tūkstantis iš jų yra dirbango amžiaus. Tačiau dirbančiųjų – tik apie 29 proc. D. Brown pabrėžė, kad „Galimybių žemėlapis“ – tai prasmingas žingsnis į priekį, kuris gali atverti naujų galimybių ir sustiprinti bendruomenės ryšius.

Vicemerai S. Kazakevičius padėjo S. Kunigonytei už projekto idėją ir akcentavo, kaip svarbu yra parodyti verslo galimybes bei nugalėti vis dar išliekančias baimes.

Pasidalijo patirtimi, kaip užtikrinti įtrauktį

Renginio metu organizuota diskusija „Įvairovė stiprina: kaip kurti darbo aplinką visiems“ moderavo AB „Telia“ įvairovės ir įtraukties vadovė Julija Markeliūnė.

Diskusijoje dalyvavo Aivaras Šidla (UAB „Smiltainis ir Ko“), Aurelija Žėkienė (AB „Telia“) ir Aura Stučkienė (SEB bankas). Skirtingų sektorių atstovai pasidalijo savo patirtimi, kaip galima praktiškai užtikrinti įtrauktį įstaigose bei kokių pokyčių ji atneša kolektyvams.

A. Šidlos vadovaujamoje įmonėje žmonės su negalia sudaro pusę visų darbuotojų. Nors pradžioje netrūko iššūkių, įmonė rado sprendimų, kaip darbo procesus padaryti lanksčius ir priėmimus visiems. „Mes per trumpą laiką žengiame pirmyn, kolektyve neturime „brūkšnio“ – ar tai sveikas žmogus, ar žmogus su negalia. Komandoje nuolat kalbamės, kartais reikia individualaus priėjimo, svarbiausia – nebijoti sakyti: „aš nežinau“, kreiptis patarimo į kitą žmogų“, – kalbėjo A. Šidla.

„Telia“ atstovė A. Žėkienė pabrėžė, kad iš visų tvarumo formų socialinė atsakomybė yra viena iš svarbiausių. „Mums svarbu, kaip įmonėje jaučiasi darbuotojai, ką įmonė daro dėl jų gerovės. Žmonių su negalia įtrauktis irgi yra tvarumo dalis, mes norime tai įtraukti į savo strategiją. Reikia su tuo dirbti ir su komanda, ir su vadovais, nes dar ne visi žino, kaip bendrauti su negalių turinčiais žmonėmis“, – kalbėjo A. Žėkienė.

SEB banko atstovė A. Stučkienė pasidalijo įkvėpiančia patirtimi – banke dėl išskirtinių kompetencijų buvo įdarbintas neregys programuotojas Vytautas. „Mes stengiamės suprasti, kaip tam žmogui patogiau, kaip komandai prisitaikyti. Atvirai kalbėjome, kad

norime mokytis, sužinoti apie visas negalias, kvietėmės konsultantus. Mes patobulinome daug dalykų asmenims su negalia, turėdami Vytautą, jo atvirumą įkvėpė žmones daugiau suprasti. Vadovaujamės principu: „Klauskite ir bus atsakyta“, – pasakojo A. Stučkienė.

Diskusijos dalyviai sutarė, kad įtrauktis organizacijose tampa ne tik vertybe, bet ir konkurenciniu pranašumu, nes vis daugiau darbuotojų renkasi darbdavius, kurie kuria atvirą ir socialiai atsakingą darbo aplinką.

Europos vicečempionas Danas Sodaitis: apie valią, pokyčius ir prasmę

Renginyje savo istorija pasidalijo Lietuvos paratletas, parasprinteris, Europos vicečempionas, daugkartinis Lietuvos čempionas Danas Sodaitis. „Esu tas, kuris nuo gimimo buvau sveikas, o vėliau tapau neįgalioju. Buvau tas, kuris „iš vienos valtys perlipo į kitą valtį“. Džiaugiuosi, kad keičiasi visuomenės požiūris į žmones su negalia. Mano pavyzdys įrodo, kaip, pasitelkus valią ir užsispyrimą, galima pasiekti puikių rezultatų“, – kalbėjo sportininkas. Danas atvirai dalijosi savo gyvenimo istorija – kaip karininko profesiją pasirinkusiam jaunuoliui po autoįvykio teko viską pradėti iš naujo. Nors po traumos jis nebegali valdyti dešinės rankos, tai netaupo kliūtimi atrasti naują gyvenimo prasmę, sportą ir kūrybą.

Patyriminė edukacija ir bendrystės žinutė

Renginio dalyviai taip pat dalyvavo patyriminėje edukacijoje „Matyti nematomą“, kuri suteikė galimybę pažvelgti į pasaulį žmogaus su negalia akimis – pajusti, kaip keičiasi pojūčiai, kai tenka susidurti su naujais iššūkiais.

Daugelis dalyvių po edukacijos kalbėjo, kad šis patyrimas praplėtė akiratį ir padėjo geriau suprasti, ką kasdienybėje reiškia įtrauktis.

„Šis renginys tapo mūsų kelionės pradžia – diena, kai ne tik pasikalbėjome apie įtrauktį, bet ir ją patyrėme. Kai pamatėme, kad supratimas gimsta iš bendrystės, o pokyčiai – iš drąsos veikti kartu“, – po renginio kalbėjo Dirbančių neįgalųjų asociacijos vadovė S. Kunigonytė.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Guoda Gedvilaitė: „Esu Čiurlionio miesto vaikas – groju Druskininkus pasauliui“

Atkelta iš 1 psl.



Druskininkų atributika šiais metais tapo nuolatine G. Gedvilaitės aprangos dalimi / Asmeninio archyvo nuotrauka

Visur ir visada pasakoju apie Lietuvos perlą – savo mylimą gimtąjį miestą, kuriame gyvena talentingi ir grožį skleidžiantys žmonės.

Druskininkų atributika šiais metais tapo nuolatine mano aprangos dalimi – drabužiai Čiurlionio paveikslų motyvais, kepuraitė, suvenyrinis maišelis su Druskininkų pavadinimu, ženklukai, užrašinės. Viskas buvo skirta vienam tikslui – pranešti pasauliui, kad Druskininkai – pati geriausia vieta pasaulyje.

Pasakoju žmonėms apie mūsų vaikų ir žalią miestą, kviečiu apsilankyti, pailsėti, pasigrožėti dailininkų darbais, paklausti puikios klasikinės muzikos, pasidžiaugti įspūdingomis miesto šventėmis, kurias organizuoja niekada nenuilstantys, išradinėjai mūsų miesto kultūros centro darbuotojai.

– Taigi Druskininkai ir Guoda – neatsiejami. Papasakokite apie pirmuosius savo žingsnius į muzikos pasaulį. Nuo ko viskas prasidėjo ir kas labiausiai inspiravo pasirinkti pianistės kelią?

– Atskaičiavus lygiai 100 metų po Čiurlionio gimimo, Druskininkuose pasaulį išvydo mergaitė Guoda. Ir tas mano gimimas būtent šiame mieste turbūt daugiausia nulėmė. Už tai labiausiai dėkoju savo tėveliams. Tai yra dovana, kurią ne kiekvienas gauna. Laimė buvo augti Druskininkuose, būti apsuptai šito miesto grožio, Čiurlionio auros, pajauti kūrybinį įkvėpimą. Aišku, mano tėveliai buvo kultūros darbuotojai, jie organizavo didelius muzikos ir kultūros renginius. Taigi tas noras muzikuoti ir tapti muzike turbūt jau buvo užkoduotas. Natūralu, kad, besimokydama pirmoje klasėje, buvau nusiūsta ir į muzikos mokyklą.

– Ir tada supratote, kad fortepijonas yra tai, ko Jums reikės visam gyvenimui?

– Turbūt, būdama pirmokė ar antrokė, tai dar nelabai supratau. Pradinę mokyklą baigiau Druskininkuose. Man atrodo, kad bu-

vau paprastas, laimingas vaikas. Žaisdavau su berniukais, spardydavau kamuolį, karstydavau po medžius, tvoras... Ir tik atvažiavusi į Vilnių, į Čiurlionio menų gimnaziją, patekusi į profesorės Veronikos Vitaitės klasę, supratau, kuo norėsiu būti. Profesorė mane išmokė mylėti muziką. Mano, kaip muzikės, augimas prasidėjo Vilniuje, kuriame buvau visą dešimtmetį – pirmiausia menų gimnazijoje, vėliau – Muzikos ir teatro akademijoje.

Labai džiaugiuosi, kad savo kasdienį vaiko, paauglės gyvenimą aš iš tikrųjų gyvenau! Fantiški muzikantai, per dieną grojantys po 8 valandas, nori dar daug ko išmokyti ir nemato dienos šviesos, o man teko laimėti patirti ir muzikavimo, ir smagaus laisvalaikio džiaugsmą. Žinoma, visada norėjau būti pianiste, artiste, lipti į sceną, su žmonėmis dalintis muzika ir jos grožiu.

Jeigu kas manęs paklaustų, ką norėčiau pakeisti gyvenime, atsakyčiau: „Nieką nekeisčiau. Norėčiau būti muzike“. Tik gal viską darčiau dar intensyviau – norėčiau išmokyti daugiau kūrinių, nes jų yra tiek daug! Tiesiog neapbrėpti lobynai nuostabios muzikos. Ir jau dabar žinau, kad nespėsiu jos visos pagroti. O taip norisi į save susiurbti kuo daugiau muzikos!

– Minėjote, kad gimėte, kai buvo minimas Čiurlionio gimimo 100-metis. Išeitų, kad Čiurlionis Jūsų gyvenime – nuo pat gimimo.

– Aš tai neatsimenu, bet tėveliai pasakojo, kad tais metais buvo surengtos labai didelės Čiurlionio jubiliejaus iškilmės. Galėčiau tik įsivaizduoti, kad jos buvo ir mano gimimo proga (Šypsosi, aut. pastaba). Esu įsijautusi į šią atmosferą. Vaikštau po Druskininkų pušynus ir tiesiog įsivaizduoju, kaip viskas galėjo būti. Be abejo, tai įkvepia ir nuteikia gražiams, geriems darbams.

– Šie metai skirti Čiurlionio 150-mečiui. Ar Jūsų buvimas gimtuosiuose Druskininkuose



Guodos vyras Ulfas Henrikas yra vokiečių, bet myli Lietuvą ir Druskininkus / Asmeninio archyvo nuotrauka

– Čiurlionio mieste – šią vasarą buvo kitoks, negu įprastai?

– Sakyčiau, jis yra daug intensyvesnis. Tiesiog man pačiai to norėjosi. Druskininkuose organizuojama daug tarptautinių muzikos renginių: menų festivalis „Druskininkų vasara su M. K. Čiurlioniu“, kuris kitais metais perims kultūros sostinės pavadinimą „Čiurlionio paliečiai“, konkursas-festivalis „Muzika be sienų“, teatralizuotas muzikos renginys „Carlos Schumann salonas“, į kuriuos visuomet atvyksta nemažai dalyvių iš kitų šalių – Japonijos, Vokietijos, Meksikos ar Kolumbijos. Džiaugiuosi, galėdama prisidėti prie tokių renginių organizavimo savo muzikinėmis idėjomis bei kontaktais.

Visuomet malonu groti M. K. Čiurlionio namuose-muziejuje – kasmetis dalyvavimas „Fortepijono muzikos vasarose“ man primena, kad čia buvo surengtas mano pirmasis rečitalis.

Labai gera bendradarbiauti su mano pirmosios muzikos mokyklos kolektyvu – su talentingais ir darbščiais pedagogais bei moksleiviais, su kuriais ne kartą koncertavome Vokietijoje.

Jau ketvirtus metus Vilniaus miesto Rotušės salėje organizuoju tarptautinį muzikos festivalį „Žaižaruojančių žiežirbų žaismas“. Šiais metais visi festivalio renginiai buvo skirti Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms paminėti. Druskininkų ir M. K. Čiurlionio vardai skambėjo viso festivalio metu.

Vienas iš koncertų buvo itin įspūdingas – jame susivienijo daugybė pajėgų: Lietuvos ir Latvijos profesionalūs menininkai, Vilniaus M. K. Čiurlionio menų mokyklos Šiuolaikinio šokio skyriaus moksleiviai bei Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos pučiamųjų skyriaus grupė, vadovaujama mokytojo J. Mikolainio. Skambėjo prancūzų kompozitoriaus M. Ravelio žinomias kūrinius „Bolero“.

Koncertas sulaukė didelio pasisekimo. Po koncerto nepaprastą džiaugsmą man suteikė vieno druskininkiečio dalyvio nuoširdi padėka: „Ačiū, kad suteikėte garbę pagroti tokioje išskilingoje salėje kartu su profesionalais. To niekada nepamiršiu.“ Dėl tokių žodžių verta gyventi, stengtis ir dirbti.

– Kuriuos „Druskininkai – Lietuvos kultūros sostinė“ renginius šiemet išskirtumėte, kaip Jums asmeniškai reikšmingiausius?

– Čia labai sunkus klausimas. Parengėme 16 festivalio „Druskininkų vasara su M. K. Čiurlioniu“ renginių, visi jie – skirtingi, ypatingi, šilti, nuoširdūs.

Šiemet Druskininkuose kiekvienas koncertas „Čiurlioniškas“, ta jo jėga ir idėja sieja visus menininkus. Kaip čia įmanoma būtų išskirti kažkokį vieną? Kiekvienas yra ypatingas, vis kitoks. Kai mes, menininkai, kuriame, visuomet norisi padaryti kažkaip kitaip, mes nieko nenorime kartoti, nenorime dubliuotis. O Čiurlionio muzikos ir meno skalė yra tokia plati...

– Jums teko ne kartą koncertuoti įvairiose scenose – Druskininkuose, Vilniuje, artimame ir tolimame užsienyje. Kaip palygintumėte jausmą, kai sėdate prie fortepijono skirtingose vietose?

– Iš tikrųjų manau, kad ne tik aš, bet ir kiekvienas lietuvis jaučia meilę ir šilumą, kai groja savo šalyje. Druskininkuose groti man yra labai lengva ir labai gera, nes žinau, kad klausytojai – bent jau pusė salės – mane pažįsta, myli, laukia. Ir tas koncertas visuomet būna labai šiltas. Vilniuje groti yra truputį sudėtingiau, nes ten jau yra bent keletas klausytojų, kurie klauso ne tik kolegų, bet ir kritikų, konkurentų ausimis. Na, jaunimas klauso kitaip, galbūt lygindami, svarstydami, ar mano kartos pianistai dar išlaiko formą, ar dar sugeba kažką pagroti. Taigi Vilniuje yra tokia truputį konkurso tipo scena, į kurią lipant, visada apima toks mažas jauduliuokas.

Užsienyje groti nesunku, nes ten manęs niekas negali su niekuo palyginti. Ten klausytojas klauso atvira ausimi, tarsi klausytų: „Kas čia per atlikėja iš Lietuvos?“. Ir ypatingai tada, kai groju lietuvišką muziką. Užsienyje jaučiu publikos susidomėjimą, jų klausymas – ne kritinis, toks, sakyčiau, atviras.

– Kas šiuo metu Jus labiausiai įkvepia gyvenime ir muzikoje?

– Šiuo metu man labai įdomu yra gyventi vienu metu dviejose šalyse. Pamenu, anksčiau visuomet širdį skaudėdavo, kai reikėdavo atsisveikinti su Lietuva, išvykti į Vokietiją. Ir niekada nežinodavau, kur mano namai ir kuriai šaliai aš priklausau. O prieš kelis metus supratau – aš visiškai priklausau dviem vietoms. Dabar tas mano gyvenimas – kaip kokios dvibalsės fuga. Vokietijoje jaučiuosi labai reikalinga, dirbdama pedagoginį dar-



Druskininkai – ypatinga vieta ir Guodos sūnui Aurelijui / Asmeninio archyvo nuotrauka

bą, o Lietuvoje išgyvenu visišką meninę laisvę.

Man smagu Lietuvos kultūrą pristatyti Vokietijoje, o iš tos šalies pakviestiems artistams parodyti, kokia nuostabi yra mūsų šalis ir mūsų miestas, Druskininkai. Mane įkvepia keliavimas „tiltu“ tarp Druskininkų, kur mano namai, ir Frankfurto, kur yra mano darbas. Ir tas gyvenimas sukasi tarp pedagogikos, meno kūrimo ir daugybės kitų dalykų. Tenka sugebėti viską suderinti – mano šeimos gyvenimą Frankfurte, ir tėvelių šeimos buvimą Druskininkuose.

– Ko gero, smagu jausti, kad abi šeimos palaiko Jūsų kūrybinę veiklą?

– Man labai pasisekė. Gyvenu Frankfurte, mano vyras Ulfas Henrikas yra vokiečių, bet jis tikrai labai myli Lietuvą ir Druskininkus. Dabar ir savo namus čia kuriame. Mes turime kur sugrįžti, laukiame laisvų savaitgalių ar atostogų, kuriuos praleidžiame mano gimtajame mieste. Mažiau važinėjame po pasaulį, bet dažniau sugrįžtame į Druskininkus.

Sūnus Aurelijus groja gitara penkiose grupėse, muzikuoja. Jis puikiai šneka lietuviškai. Kol augo, visas atostogas praleido Druskininkuose, šį miestą labai myli ir, tikiuosi, jaučia, kad čia yra ir jo dalelė. Juk iš čia yra kilusi jo mama. Aš labai norėjau jam įdiegti jausmą, ką reiškia jausti savo protėvių, tėvų šaknis. Todėl Druskininkai – ypatinga vieta ir mano sūnui Aurelijui.

– Guoda, kokią žinią nuo savęs, kaip Druskininkų – kultūros sostinės ambasadorės, norėtumėte palikti?

– Čia labai asmenišką išgyvenimą. Druskininkai man yra ypatinga, pati geriausia vieta Lietuvoje ir pati ramiausia vieta pasaulyje, kurioje aš galiu susikaupti, pailsėti, įsikvėpti naujoms idėjoms. Norisi žmones čionai pakviesti, kad jie pajautų tą patį, ką aš jaučiu aš.

– Kokia būtų didžiausia Jūsų svajonė šiuo metu?

– Žinokit, aš viską turiu. Svarbiausia, būkime visi sveiki ir mylimi – čia yra patys pagrindiniai dalykai. Turėkime laiko vieni kitiems, leiskime jį kartu su savo mylimiausiais žmonėmis. Man atrodo, gyventi šia diena ir šiandien, meilėje, laisvėje, taikoje – tai yra šiandien patys svarbiausi dalykai.

Panaudota ir žurnalo „Dainava“ medžiaga

Baltijos kalnų slidinėjimo taurės I-ajame etape ant nugalėtojų pakyls lipo druskininkiečiai



Druskininkų „Snow Arenoje“ net penkias dienas tęsėsi Baltijos taurės varžybų pirmasis etapas, sutraukęs beveik 200 kalnų slidininkų iš 15 valstybių – Lietuvos, Latvijos, Estijos, Slovakijos, Rumunijos, Vengrijos, Italijos, Kazachstano, Turkijos, Tailando, Suomijos, Graikijos, Portugalijos, Ispanijos, Lenkijos.

Pirmąsias dvi dienas organizuotos net keturios elito slalomo lenktynės, įtrauktos į Tarptautinės slidinėjimo ir snieglenčių sporto federacijos (FIS) kalendorių. Jose varžytasi ne tik dėl apdovanojimų, bet ir dėl FIS reitingo taškų, kurie turi įtakos ir 2026 m. olimpinėms žaidynėms atrankai.

Gerų rezultatų pasiekė druskininkiečių Erlando Rusecko ir Artūro Bikulč parengti jaunieji Druskininkų sportininkai.

Sugrįžo į pergalių kelią

Net dvi pergalės šiose varžybose iškovoję druskininkietė Liepa Karlonaitė. Tai buvo 18-osios ir 19-osios „Snow Arenoje“ jos laimėtos FIS varžybos.

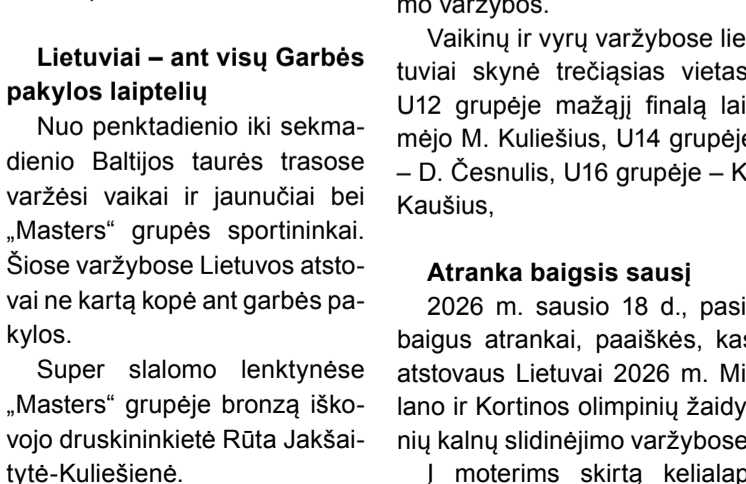
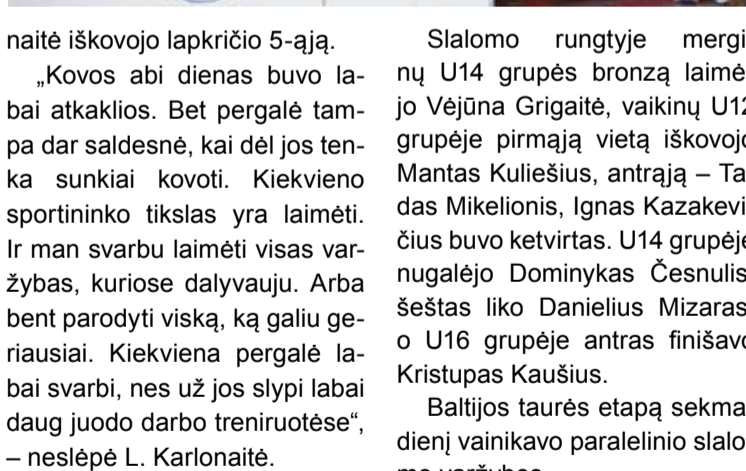
Vyrų varžybose Druskininkietis Danielius Kaušius užėmė 16 vietą, taip pagerindamas savo FIS taškus.

„Buvau jau pametusi pergalių skaičių. Bet neseniai pasiūriėjau į savo profilį FIS svetainėje, tai dabar vėl žinau, kiek kartų esu laimėjusi“, – šypsojosi 19-metė kalnų slidininkė L. Karlonaitė.

„Alpių Aido“ klubo atstovė L. Karlonaitė prisipažino, kad šie laimėjimai padėjo atgauti pasitikėjimą savo jėgomis, nes spalį „Snow Arenoje“ surengtose pirmose šio sezono FIS varžybose jai, sustreikavus sveikatai, nepavyko pasiekti finišo trejose lenktynėse, o ketvirtose, paūmėjus negalavimams, ji net nstartavo.

Į pergalių FIS varžybose kelią L. Karlonaitė sugrįžo lapkričio 4 d. vykusiose pirmose Baltijos taurės lenktynėse.

Dar vieną pergalę L. Karlo-



naitė iškovoję lapkričio 5-ąją.

„Kovos abi dienas buvo labai atkaklios. Bet pergalė tampa dar saldesnė, kai dėl jos tenka sunkiai kovoti. Kiekvieno sportininko tikslas yra laimėti. Ir man svarbu laimėti visas varžybas, kuriose dalyvauju. Arba bent parodyti viską, ką galiu geriausiai. Kiekviena pergalė labai svarbi, nes už jos slypi labai daug juodo darbo treniruotėse“, – neslėpė L. Karlonaitė.

Lietuviai – ant visų Garbės pakyls laiptelių

Nuo penktadienio iki sekmadienio Baltijos taurės trasose varžėsi vaikai ir jaunučiai bei „Masters“ grupės sportininkai. Šiose varžybose Lietuvos atstovai ne kartą kopė ant garbės pakyls.

Super slalomo lenktynėse „Masters“ grupėje bronzą iškovoję druskininkietė Rūta Jakšaitytė-Kuliešienė.

Slalomo rungtyje merginų U14 grupės bronzą laimėjo Vėjūna Grigaitė, vaikinų U12 grupėje pirmąją vietą iškovoję Mantas Kuliešius, antrąją – Tadas Mikėlionis, Ignas Kazakevičius buvo ketvirtas. U14 grupėje nugalėjo Dominykas Česnulis, šeštas liko Danielius Mizaras, o U16 grupėje antras finišavo Kristupas Kaušius.

Baltijos taurės etapą sekmadienį vainikavo paralelinio slalomo varžybos.

Vaikinų ir vyrų varžybose lietuviai skynė trečiąsias vietas. U12 grupėje mažąjį finalą laimėjo M. Kuliešius, U14 grupėje – D. Česnulis, U16 grupėje – K. Kaušius,

Atranka baigsis sausį

2026 m. sausio 18 d., pasibaigus atrankai, paaiškės, kas atstovaus Lietuvai 2026 m. Milano ir Kortinos olimpinėms žaidynėms kalnų slidinėjimo varžybose. Į moterims skirtą kelią lapį



Aleksandr Pustovit nuotraukose – druskininkiečiai – varžybų prizinininkai

pretenduoja spalį „Snow Arenoje“ pirmą karjeros pergalę FIS varžybose iškovojusi 17-metė druskininkietė Neringa Stepanauskaitė. Ji su italo Roberto Gilardi vadovaujama „Orobie Ski Team“ komanda šiuo metu treniruojasi Italijoje. N. Stepanauskaitė ir L. Karlonaitė spalio 30 d. Lietuvos tautiniame olimpiame komitete dalyvavo iš-

kilmėse, skirtose pažymėti 100 dienų, likusių iki Milano ir Kortinos žaidynių.

Baltijos taurės varžybų pirmojo etapo organizatoriai dėkoja nuolatiniams renginio rėmėjams – Druskininkų vandens parkui ir „Snow Arenai“.

Parengė Artūras Bikulč,
„Snow Arena“ vadybininkas



DRUSKININKAI
Lietuvos kultūros sostinė 2025

UŽVERIANT KULTŪROS SOSTINĖS METUS

Coda: *AKC* ženklas

SOLISTAI:

Petras Vyšniauskas (saksofonas) Arkadijus Gotesmanas (perkusija)
 Petras Geniušas (fortepijonas) Justas Kulikauskas (violončelė)
 Aistė Bružaitė (kanklės) Saulius Petreikis (pučiamieji instrumentai)

PROGRAMOJE DALYVAUJA:

Karolina Juodelytė (vargonai) | Toru Takao (kariljonas, Japonija) |
 Šv. Kristoforo kamerinis orkestras | Lietuvos kariuomenės orkestras

LAPKRIČIO 15 D. 18:00

M. K. Čiurlionio skveras



DRUSKININKAI
Lietuvos kultūros sostinė 2025

Projektą iš dalies finansuoja



LIETUVOS RESPUBLIKOS
KULTŪROS MINISTERIJA

Informacinis partneris

LRT

Mecenatas



Eglės sanatorija

Generalinis rėmėjas



Renginio rėmėjas



Organizatorius



Rėmėjai



Malonė
PROFESIJOS CENTRAS



stikloporas
EXPANDED GLASS



SICILIA



Transeta A
The Road Transport and Freight Forwarding Company



Pasaulinė diabeto diena: dėmesys sveikatai ir gerai savijautai

Inga Granatauskienė

Lapkričio 14-oji – Pasaulinė cukrinio diabeto diena, skirta atkreipti visuomenės dėmesį į šios ligos prevenciją, ankstyvą diagnostiką ir tinkamą gydymą, siekiant paskatinti žmones imtis veiksmų dėl ligos kontrolės ir prevencijos. Nors šiuolaikinė medicinos pažanga leidžia efektyviau valdyti cukrinį diabetą, ši liga vis dar sparčiai plinta visame pasaulyje.

Kasmet šią dieną kviečiama saugoti savo sveikatą ir atkreipti dėmesį į pasireiškiančius simptomus, galinčius išduoti ligą: odos sausumas ir niežulys, besikartojančios infekcijos, negyjančios žaizdos, rankų, kojų ir dažniausiai pėdų tirpimas, šalimas ar neįtra, lytinių organų niežulys, pagausėjęs prakaitavimas, džiūstanti burna, padidėjęs troškulys, padažnėjęs šlapinimasis ir nakties metu.

Šie požymiai dažniausiai būdingi antrojo tipo cukriniam diabetui, kuris vystosi palaipsniui. Pirmojo tipo cukrinio diabeto simptomai pasireiškia staigiau – be jau minėtų požymių, būdingas ir staigus svorio mažėjimas, nors valgoma įprastai, didelis alkis, troškulys, stiprus nuovargis, silpnumas ir neryškus matymas. Pajutus šiuos simptomus, būtina nedelsiant kreiptis į šeimos

gydytoją. Antrojo tipo cukrinis diabetas dažniausiai pasireiškia vyresnio amžiaus žmonėms, tačiau pirmojo tipo cukrinio diabetu suserga jauni žmonės iki 35 metų, taip pat – vaikai ir paaugliai.

Šių metų Pasaulinės diabeto dienos tema – „Diabetas ir gera savijauta darbo vietoje“. Ji kviečia susimąstyti, kaip darbo sąlygos veikia žmogaus sveikatą, ir pabrėžia darbdavių bei kolegų palaikymo svarbą, nes gyvenimas sergant cukrinio diabetu reikalauja nuoseklios savikontrolės ir pokyčių kasdienėje rutinoje bei profesinėje veikloje. Darbo aplinka turėtų būti supratinga ir palaikanti, sudaryti sąlygas darbuotojams rūpintis savo sveikata: laikytis gydytojų nurodymų, tinkamai maitintis, reguliariai tikrinti cukraus kiekį kraujyje ir vartoti reikiamus vaistus.

Daug aktualių temų, susijusių su kylančiais cukrinio diabeto ligos iššūkiais, sergantieji cukrinio diabetu ir jų šeimos nariai, aptaria, susibūrę į Druskininkų cukrinio diabeto klubą „Atgaja“, kuriam vadovauja Jelena Šimonienė. Susirinkimai kiekvieno mėnesio pirmąjį ketvirtadienį organizuojami Druskininkų socialinių paslaugų centre, jų metu rengiami seminarai ir paskaitos apie ligos valdymą ir kontrolę, taip pat nariai dalyvauja įvairiuose žygiuose, renginiuose, dalija-



Gydytoja endokrinologė R. Koreivienė (kairėje) ir klubo „Atgaja“ vadovė E. Šimonienė / Asmeninio archyvo nuotrauka

si patirtimi bei su liga susijusiomis naujienomis. Visi kviečiami aktyviai dalyvauti klubo veikloje, taip pat laukiami ir naujai prisijungiantys nariai, nes bendrystėje lengviau įveikti kylančius sunkumus.

Visus Druskininkų miesto gyventojus ir klubo narius kviečiame dalyvauti Pasaulinės cukrinio diabeto dienos proga rengiamoje konferencijoje, kuri vyks lapkričio 14 dieną, 15 valandą, Druskininkų socialinių paslaugų centre, pirmojo aukšto salėje. Renginyje svečiuosis ilga-



Siemet klubo „Atgaja“ organizuotų stovyklų akimirks / Asmeninio archyvo nuotrauka

metę patirtį turinčios sveikatos priežiūros specialistės – LSMU slaugytoja diabetologė Aušra Krivolap ir gydytoja endokrinologė Rasa Koreivienė, kurios pasidalins profesinėmis įžvalgomis ir praktine patirtimi. Konferencijos metu bus pristatytas projektas „Socialiai pažeidžiamų asmenų įtraukimas į bendruomenines veiklas“, kuriuo siekiama skatinti asmenų įsi-

traukimą į bendruomenės gyvenimą, organizuojant dienas stovyklas ir fizinio aktyvumo veiklas. Renginio dalyviai taip pat turės galimybę nemokamai pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje. Kviečiame visus, besidominčius sveikatos stiprinimu ir bendruomenės iniciatyvomis, aktyviai dalyvauti ir kartu paminėti Pasaulinę diabeto dieną!

ASMENINĖ ISTORIJA

Diabetas – mano draugas



Albinas Pilypas

Man šiemet sukako du jubiliejai – 85-eri metai ir jau 25 metai, kai sergu cukrinio diabetu. Lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena man yra didžiausia šventė.

Taip, tai – faktas. Pagal amžių matyti, kad esu „homo sovieticus“. Mano kartoje daug kas rūkė, vogė, „kombinavo“. Ir gėrė. Su proga ir be progos,

darbe ir po darbo, per šventes ir šokiadieniais, po algų, premijų ir atostoginių. Mes tada, regis, gyvenome trumpiausiai Europoje. Ir man toks likimas, greičiausiai, buvo nulemtas – visi mano tuomečiai draugeliai jau guli kapinėse...

Prieš 25-erius metus susirgau cukrinio diabetu ir, pagal logiką, mirtis buvo čia pat. Bet žmonos Birutės dėka, jos užsispyrimu, radome būdų, kaip prisi-

jaukinti ligą. Tapau Druskininkų diabeto klubo „Atgaja“ nariu. Jo pirmininkės Jelenos Šimonienės dėka išsamiai susipažinau su atitinkama literatūra, geriausiais sveikos gyvensenos pavyzdžiais, savarankiškai pradėjau bėgioti.

Bėgimą propagavo labai retas diabetikas. Tai buvo pati sunkiausia sveikos gyvensenos dalis. Bėgiojau 23 metus – šešis kartus per savaitę, po 5 kilometrų kasryt.

Iki tol buvau storas ir pilvotas, dusulio kamuojamas niūrus tipas. Sunkiausia buvo pradėti bėgioti, nes pradžioje vos atpėdindavau keliolika metrų. Vėliau numečiau 20 kilogramų svorio ir tapau lieknu dėdule. Be to, daug vaikščioju bei važinėju dviračiu, su žmona Birute mėgstame gyrbauti.

Be knygų skaitymo irgi nematau kasdienybės. Metus gerti ir rūkyti, iš pensijos dar lieka pini-

gų nusipirkti knygų.

Niekada nemaniau, kad gyvenime galima nerūkyti ir negerti, o už tai esu dėkingas tik diabetui. Noriu pridurti, kad matydamas, jog iš mūsų aplinkos labai sunkiai išgujamos visos tos ydos, vos sulaukę savo vienturtės dukros Emilės pilnametystės, išsiuntėme ją į Ameriką užbaigti vidurinę mokyklą, o vėliau sugebėjome padėti ir studijuojant universitete. O ji ten ir šeimą sukūrė su lietuvių emigrantų palikuonimi Sauliumi. Gimė jiems dukra Samanta ir du sūnūs – Ginas ir Austinas. Dabar visi trys universitetų studentai, du jau baigia mokslus, jauniausioji tik pradėjo. Mudu su žmona reguliariai lankėme savo jaunuosius, žmona padėjo auginti anūkus, o aš padėdavau kitaip.

Lankėmės gana dažnai, žmona buvo apie 20 kartų, aš – dešimt. Labiausiai įsiminė,

bėgiojimas su dukra Niujorko centriniam parke. Dukra mus apvedžiojo po Klivlendo. Čikagos, Niujorko meno galerijas, koncertų sales, viešėdama gimtinėje, nuolat nuperka mums knygų.

Mano anūkai manęs apsvaigusio nematė. Galiu didžiuliais, kad Amerikoje bėgiodavau pagal grafiką ir anūkus užkrėčiau meile sportui – visi trys aktyviai sportuoja.

Galiu padėkoti savo diabetui, nes galiu tik džiaugtis tokiu savo pavyzdžiu. Beje, anūkai su savo tėvais dažnai lankosi Druskininkuose ir turi čia draugų, o Samanta net įsimylėjo druskininkietį. Tokia trumpa mūsų šeimos istorija, kurioje labai teigiama rolė tenka diabetui.

Beje, 2018 m. leidykla „Obuolys“ išleido mano knygą „Diabetas mano draugas“, kuri buvo ir Vilniaus knygų mugėje, yra Druskininkų bibliotekoje.

Lapkričio 14-oji – Pasaulinė diabeto diena: šiomet dėmesio centre – gerovė ir sveikata



Druskininkų ligoninėje pacientus konsultuoja gydytoja, dr. A. Krasauskienė / Roberto Kisieliaus nuotrauka

Kasmet lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena – svarbi proga atkreipti visuomenės dėmesį į šią vis dažniau diagnozuojamą ligą, jos priežastis, prevenciją bei gyvenimo kokybės gerinimo galimybes. Šių metų Pasaulinės diabeto dienos šūkis – „Diabetas ir gerovė“ – kviečia susimąstyti, kad sergančiojo savijauta, motyvacija ir gyvenimo būdas yra tokie pat svarbūs, kaip ir gydymo priemonės.

Diabeto gydymas – pažangus, tačiau iššūkių vis dar daug

Kaip sakė Druskininkų ligoninėje dirbanti gydytoja endokrinologė, dr. Aurelija Krasauskienė, ligų paminėjimo dienos turi kelis itin reikšmingus tikslus. Jos padeda: informuoti visuomenę apie ligas, jų rizikos veiksnius ir prevenciją; skatinti ankstyvą diagnostiką ir kalbėti apie galimas komplikacijas bei gydymo būdus; palaikyti sergančiuosius ir jų artimuosius; didinti politikų bei sveikatos apsaugos institucijų dėmesį šiai problemai; paskatinti mokslinius tyrimus ir vienyti bendruomenes, kovojančias su liga.

Pastaraisiais metais diabetu sergantys žmonės turi vis daugiau galimybių stebėti savo sveikatą – nuo modernių gliukozės kiekio matavimo technologijų iki mitybos ir gydymo sprendimų. Esminių pasikeitimų yra ir gydymo principuose, tačiau visame pasaulyje sergančiųjų, ypač antro tipo cukriniu diabetu, skaičius nuosekliai auga. Viena iš pagrindinių šio augimo priežasčių – vis didėjantis žmonių, turinčių antsvorio ar nutukimą, skaičius.

Mitybos klaidos ir motyvacijos svarba

Pasak gydytojos, dr. A. Krasauskienės, konsultuojant pacientus, sergančius diabetu, vienas pirmųjų pokalbio klausimų visada susijęs su mityba. „Liūdna, kai ilgą laiką sergantis žmogus vis dar neturi aiškaus supratimo apie tinkamos mitybos principus. Dažnas pacientas mano, kad jei jis pats verda obuolių košę be cukraus ar dažnai valgo bulves, jo mityba yra tinkama. Deja, tai klaidingas požiūris“, – sakė gydytoja.

Nors šiuolaikiniai vaistai yra veiksmingi ir paremti moksliniais tyrimais, be paciento noro, supratimo ir motyvacijos gydytis net ir geriausias gydytojas ar medikamentai tampa bejėgiai. Gera cukrinio diabeto kontrolė apima ne tik tinkamą gliukozės savikontrolę ir normalų glikozilinto hemoglobino kiekį, bet ir sveiko kūno svorio palaikymą.

Nutukimas – rizikos veiksnys, kurį galima suvaldyti

Nutukimas apsunkina daugelio ligų eigą, tampa ne tik gydymo kliūtimi, bet ir tam tikrų ligų priežastimi. Vis dėlto, pasak gydytojos, svarbu suprasti, kad ne visi nutukę žmonės turi vienodą riziką susirgti su riebaliniu audiniu susijusiomis ligomis. Šiandien vis daugiau dėmesio skiriama ne tik riebalų kiekiui, bet ir jų pasiskirstymui organizme.

Tam itin naudingas kūno sudėties tyrimas, kuris leidžia įvertinti liesąją kūno masę, raumenis, kūno skysčius, mineralus ir riebalų kiekį. Ypač svarbus yra riebalų susikaupimas liemens – pilvo srityje, kuris siejamas su padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų bei diabeto rizika. Sava-laikė svorio korekcija – vienas

iš veiksmingiausių būdų užkirsti kelią diabeto atsiradimui.

Druskininkų ligoninėje – nemokamas kūno sudėties tyrimas

Pasaulinės diabeto dienos proga Druskininkų ligoninėje visiems besidomintiems savo sveikata bus suteikta galimybė nemokamai išsitierti kūno sudėties medicininio bioimpedanso aparatu.

Tyrimas trunka vos kelias minutes ir primena paprastą svėrimąsi svarstyklėmis, tik atliekamas basomis kojomis. Specialaus pasiruošimo nereikia, tačiau rekomenduojama žinoti savo ūgį. Rezultatuose pateikiamas ne tik kūno masės indeksas (KMI), bet ir raumenų, riebalų bei vandens santykis, apskaičiuojamas rekomenduojamas paros kalorijų kiekis, bazinė medžiagų apykaita, biologinis amžius, juosmens ir klubų santykis bei riebalinio audinio pasiskirstymas.

Tyrimą patariama atlikti visiems suaugusiems, kurie rūpinasi savo sveikata, turi antsvorį ar nutukimą, pastebi didėjančią liemens apimtį arba, priešingai, kenčia nuo per mažo svorio. Tyrimas netaikomas nėščiosioms. Rezultatai pateikiami su išmatuotų parametrų apibūdinimu, tačiau be klinikinio gydytojo išvados – gydytoja pati tyrimą pakomentuos.

Druskininkų ligoninės informacija



Pasaulinės diabeto dienos proga Druskininkų ligoninėje visiems besidomintiems savo sveikata bus suteikta galimybė nemokamai išsitierti kūno sudėties medicininio bioimpedanso aparatu / Roberto Kisieliaus nuotrauka



Druskininkų ligoninės direktorė Evelina Raulušaitienė:

„Pasaulinė diabeto diena – tai ne tik priminimas apie ligą, bet ir kvietimas pasirūpinti savimi. Siekiame, kad mūsų ligoninėje kiekvienas žmogus surastų galimybę gauti ne tik gydymą, bet ir žinių, kurios padėtų pakeisti gyvenimo būdą. Šiomet ypatingą dėmesį skiriame gerovei, fizinei ir emocinei sveikatai, savistabai, mitybai bei judėjimui. Nemokamas kūno sudėties tyrimas – tai nedidelis, bet prasmingas žingsnis, skatinantis pažinti savo kūną ir laiku imtis pokių. Džiaugiuosi mūsų specialistų iniciatyva ir kviečiu visus pasinaudoti šia galimybe.“

Lapkričio 15 d. nuo 10 iki 15 val. kviečiame atvykti į VšĮ Druskininkų ligoninę (Sveikatos g. 30, 112A kabinetas), čia galėsite nemokamai atlikti kūno masės analizės tyrimą. Tyrimo rezultatus ir rekomendacijas aptars dr. A. Krasauskienė.“

Lapkričio 15 d. nuo 10 iki 15 val. kviečiame atvykti į VšĮ Druskininkų ligoninę (Sveikatos g. 30, 112A kabinetas), čia galėsite nemokamai atlikti kūno masės analizės tyrimą. Tyrimo rezultatus ir rekomendacijas aptars dr. A. Krasauskienė.“

Druskininkų LIGONINĖ

RUDENS SVEIKATOS IŠTYRIMO PROGRAMA

<p>Mikroelementų tyrimai: Kalis, Natris, Chloras (K, Na, Cl) Magnis (Mg) Feritinas (Fe) Geležis</p>	<p>Inkstų tyrimai: Kreatininas (CREA)</p>
<p>Medžiagų apykaitos tyrimai: Gliukozė (GLU) Bendras cholesterolio tyrimas (BCHOL) Didelio tankio cholesterolio tyrimas (DTL) Mažo tankio cholesterolio tyrimas (MTL) Trigliceridai (TG)</p>	<p>Vitaminų tyrimas: Vitaminas D</p>
<p>Bendraklininiai tyrimai: Bendras kraujo tyrimas (BKT)</p>	<p>Skydliaukės tyrimai: Tirotropinis hormonas (TTH)</p>

33 €
~~70 €~~

Registruotis tyrimų atlikimui nereikia
Tyrimus atliekame:
I-V nuo 7.30 iki 16.00 val.
VI nuo 8.00 iki 12.00 val.

Oficialu – Druskininkų krašto kaimo bendruomenės pasiekė Lietuvos rekordą!



Rekordas pasiektas Druskininkų savivaldybės 15-ojo kaimo bendruomenių sąskrydžio metu, kai vienu metu buvo kepamos net 13 skirtingų kiaušinių iš 35 stručio kiaušinių / Roberto Kisieliaus ir Druskininkų savivaldybės VVG archyvo nuotraukos

Druskininkų krašto bendruomenės šiemetę vasarą pasiekė įspūdingą, galima sakyti, gardų Lietuvos rekordą. Rugsėjo 29-ąją Švendubrės kaime organizuoto 15-ojo Druskininkų savivaldybės kaimo bendruomenių sąskrydžio „Kaip mes visi kepame kiaušienę“ metu buvo iškeptos net 13 skirtingų stručio kiaušinių kiaušinių, pagamintų iš 35 stručio kiaušinių!

Šį neeilinį kulinarinį pasiekimą užfiksavo „Factum“ agentū-

ra prie Lietuvos kultūros fondo, oficialiai patvirtinusi rekordą ir įteikusi Lietuvos rekordo diplomą. Dokumentas liudija, kad tai – unikalus atvejis mūsų šalies istorijoje.

Prie rekordo prisidėjo net 12 kepėjų komandų iš Druskininkų savivaldybės kaimo bendruomenių. Pasiruošimas šiam renginiui pareikalavo nemažai kūrybiškumo, techninių sprendimų ir, žinoma, geros nuotaikos. Stručio kiaušiniai – ne kasdienis ingredientas, todėl kiaušienės kepėjams prireikė nemažos ku-

linarinės išmonės.

„Norėjome sukurti ne tik smagų renginį, bet ir parodyti, kad bendruomeniškumas gali būti labai skanus. Džiaugiamės, kad mūsų triušas įvertintas Lietuvos rekordu!“, – sakė Druskininkų vietos veiklos grupės atstovai, organizavę šį sąskrydį.

Nuo šiol Druskininkų vardas įrašytas į Lietuvos rekordų istoriją – su stručio kiaušinių kiaušienės skoniu ir šypsena!

Druskininkų vietos veiklos grupės informacija

URBO

Bankas siekiantiems aukščiau

Juodai geras pasiūlymas vartojimo paskoloms!

Metinės palūkanos 6,99%. Pavyzdys: skolinantis 10 000 Eur sumą, kai terminas 60 mėn., metinė palūkanų norma 6,99%, sutarties sudarymo mokestis 0 Eur, sutarties administravimo 0 Eur per mėn., mėnesio įmoka – 197,96 Eur, bendra kredito gavėjo mokama suma – 11877,89 Eur, BVKKMN – 7,21%.

BVKKMN ir bendra vartojimo kredito gavėjo mokama suma apskaičiuojama laikantis prielaidų, kad kreditas yra išmokėtas sutarties pasirašymo dieną ir visą kredito laikotarpį sutarties sąlygos, palūkanos ir mokesčiai nekeičiami, sutarties sąlygos vykdomos laiku.

www.urbo.lt | 19 300



IŠBANDYKITE VIRTUALIĄ REALYBĘ

- Ekologijoje ir atliekų rūšiavime
- Pirmojoje pagalboje
- Gaisrų gesinime (anglų k.)

Patirkite mokymąsi per veiksmą ir technologijas!

Užsiėmimas nemokamas, grupėms iki 10 asmenų

Tinka 13-99+ amžiaus žmonėms, neturintiems epilepsijos, pusiausvyros sutrikimų, padidinto jautrumo blyksniams

REGISTRUOKITĖS IŠ ANKSTO TEL. +370 612 97211

mano
DRUSKININKAI

Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale www.manodruskininkai.lt
Daugiau informacijos tel. 0 646 27272 ir 0 657 52514 arba el. paštu info@manodruskininkai.lt



DRUSKININKAI

Lietuvos kultūros sostinė 2025



RENGINIAI

Lapkričio 8 – gruodžio 5 d. Leipalingio dvare (Alėjos g. 30) bus eksponuojama Laimutės Tautkienės keramikos paroda „Kukutis ir draugai“.

Lapkričio 8 – gruodžio 5 d. Leipalingio dvare (Alėjos g. 30) bus eksponuojama M. K. Čiurlionio menų mokyklos mokinių keramikos darbų paroda M. K. Čiurlionio paliečiai“.

Lapkričio 13 d. 14 val. Jaunimo užimtumo centre (Veisiejų g. 17, I a., didžioji salė) vyks Druskininkų trečiojo amžiaus universiteto klausytojų susirinkimas.

Lapkričio 13 d. 16 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – pokalbių klubas „Istorijų skrynia“. Tema – „Artimi santykiai“.

Lapkričio 14 d. 16 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – literatūrinė popietė vaikams „Atradęs knygą jau niekada nebūsi vienišas“.

Lapkričio 13 d. 19 val. Leipalingio laisvalaikio salėje (Alėjos g. 3) vyks Kauno valstybinio lėlių teatro spektaklis vaikams „Iškyla su muzika“. Bilieto kaina – 5 Eur, rezervacija – leipalingis@druskininkukc.lt.

Lapkričio 15 dieną 14 – 16 val. „Menų kalvėje“ (M. K. Čiurlionio g. 27) vyks grafikos ir odos gaminių edukacijos „Šeštadieniai kūrėjų dirbtuvėse“. Veiklos mokamos. Registracija ir naudinga informacija – www.acmenukalve.lt.

Lapkričio 15 d. 16 val. „Grand SPA Lietuva“ salėje „Nemunas“ vyks renginys „Life is just beginning. Jonas. Mekas“. Renginio metu bus rodomi J. Meko filmai, kuriuos pristatys Sebastian Mekas. Filmams akomponuos Dalius Naujokaitis, Jonathon Haffner, Adas Gecevičius. Renginys nemokamas.

Lapkričio 15 d. 18 val. prie M. K. Čiurlionio paminklo vyks „Druskininkai – Lietuvos kultūros sostinė 2025“ kultūros metų uždarymo iškilmės „Coda: MKČ ženklas“. Renginys nemokamas.

Lapkričio 19 d. 14 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – nuotolinė paskaita „Kur ieškoti aktualios informacijos apie vaistus“. Pranešimą skaitys ir į klausimus atsakys Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos atstovė spaudai Aistė Tautvydienė.

Lapkričio 21 d. 15 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – Alvyros Jurkonytės-Grėbliūnienės knygos „Iš širdies kuparuko – Jums mylimieji...“ sutiktuvės. M. K. Čiurlionio kūrinius paskambins mokytoja Ramunė Žilienė, koncertuos Merkinės kultūros centro ansamblis „Kukalis“ (vad. Laima Jakštienė).

Lapkričio 21 d. 16 val. Druskininkų miesto muziejaus galerijoje (M. K. Čiurlionio g. 37) – Baltijos šalių akvarelės parodos „Laiškai M. K. Čiurlioniui“ atidarymas.

Lapkričio 22 d. 11 val. V. K. Jonyno galerijoje (Turistų g. 9) – nemokama edukacija silpnaregiams ir neregiam parodoje „Mikalojus Konstantinas Čiurlionis: nuo Budos iki Rex“.

Lapkričio 22, 29 d. ir gruodžio 6 d. 15 val. Druskininkų miesto muziejaus galerijoje (M. K. Čiurlionio g. 37) – dailės terapijos ciklas suaugusiems „Vidinės šviesos dirbtuvės“. Registracija tel. +370 650 52980.

Lapkričio 25 – 28 d. nuo 16.30 iki 19 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – nemokami mokymai bibliotekoje „Skaitmeniniai įgūdžiai: viešosios e. paslaugos kasdienai“. Registracija telefonu +370 313 51703.

Lapkričio 26 d. 16 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – kūrybinės Advento vainiko dirbtuvės „Atvažiuoja Šventa Kalėda“.

Lapkričio 27 d. 17.30 val. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) Kazimieras Jakučio naujo albumo „Pasaulis PER PUS“ pristatymo koncertas su akustine grupe. Bilietai – www.bilietai.lt

Lapkričio 30 d. nuo 11 iki 16 val. V. K. Jonyno galerijoje (Turistų g. 9) nemokamas galerijos lankymas.

Gruodžio 6 d. 18.45 val. Pramogų aikštėje vyks didžiosios Kalėdų eglės įžiebimo šventė.

Gruodžio 6-31 d. įvairiose Druskininkų vietose vyks Kalėdinų renginių ciklas „Tai bent Kalėdos Druskininkuose“. Programą rasite – renginiai.druskininkai.lt.

PARODOS

Iki lapkričio 19 d. Druskininkų miesto muziejaus galerijoje (M. K. Čiurlionio g. 37) veiks paroda „Valdas Gilius (1960–2021). Tapyba. Grafika“.

Iki gruodžio 5 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos mokinių kūrybinių darbų paroda „Čiurlionio paliečiai“, skirta M. K. Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms paminėti.

Iki gruodžio 30 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks spaudinių paroda iš ciklo „Druskininkų grožio ir išskirtinumo liudininkai“, skirta Druskininkų garbės piliečiams Viliumui Malinauskui, Alfonsui Šuliauskiui, Mikui Suraučiui.

Iki gruodžio 30 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks spaudinių paroda iš ciklo „...iš tų Druskininkų aš atsivešiu saulę...“, skirta M. K. Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms.

Iki gruodžio 21 d. Druskininkų miesto muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 59) veiks paroda „Valdas Gilius (1960–2021). Tapyba. Grafika“.

Iki lapkričio 29 d. „Menų kalvėje“ (M. K. Čiurlionio g. 27) veiks Virgilijaus Usinavičiaus-Augulio fotografijų paroda „Rūko alchemija“.

Užuojautos

*Tie, kurie mums brangiausi, visada su mumis.
Jie lieka gyventi gėryje, paguodoje, kurią mums dovanojo,
meilėje, kurią jie atnešė į mūsų gyvenimą. (R. Vinterz)*

Išėjus į Amžinybę mylimam tėčiui, nuoširdžiai užjaučiame Ingridą Rumševičienę. Tegul lydi stiprybė ir dvasios paguoda šią skaudžią netekties valandą.

Druskininkų savivaldybė

*Tarp šiapus ir anapus – juodai balta riba,
keista nežinomybė, skausminga tuštuma.
Ir slegiantis žinojimas – kitaip jau nebebus...*

Mirus Eugenijui Stukui, nuoširdžiai užjaučiame žmoną Rimantę, sūnų Ugnių, anūkes su šeimomis.

M. K. Čiurlionio g. 87 namo gyventojai

*Sau į kelią neėmiau aš nieko,
viskas Jums, brangieji mano, lieka...
Žemė, kvepianti medum ir gėlėmis,
ir dangus, nusėtas žvaigždėmis. (Just. Marcinkevičius)*

Iškeliavus į Amžinybę Juozui Cikockui, nuoširdžiai užjaučiame žmoną Aldoną, dukras bei sūnus su jų šeimomis.

Ateities g. 8 pirmos laiptinės kaimynai



UAB "LABRADORITAS"

- paminklai;
- kapavietės dengimas akmenų plokštėmis;
- montavimo darbai;
- senų kapaviečių restauravimas.

Tel. 860101090 (dirbame ir savaitgaliais)
SUTEIKIAME GARANTIJAS SAVO DARBAMS

Pagalba netekties valandą

LAIDOJIMO NAMAI „OKONA“

Veisiejų 32, Druskininkai

Patikimas pasirinkimas sunkią valandą

Visos ritualinės paslaugos vienoje vietoje:

- tradicinis ir urnų laidojimas;
- kremavimo organizavimas;
- šarvojimo salės;
- transportas, gėlės;
- socialinių išmokų sutvarkymas

NAUJIENA – individualūs paslaugų paketai

pagal Jūsų galimybes ir poreikius.

Tel. 068793372, 069872200 – VISĄ PARĄ!



DRUSKININKAI

Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale

www.manodrskinkai.lt

Daugiau informacijos tel.

0 646 27272 ir 0 657 52514

arba el. paštu info@manodrskinkai.lt



Druskininkų socialinės
pagalbos linija 24/7
+370 649 77000



Teikia skubią ir nemokamą pagalbą visiems Druskininkų savivaldybės gyventojams kriziniais atvejais, informuoja, konsultuoja, pataria ir nukreipia.

Jei jums ar jūsų artimam žmogui reikia pagalbos – paskambinkite.
Jei matote šalia esantį, kuriam sunku – praneškite.

Linija dirba visą parą: +370 649 77000.



mano DRUSKININKAI

Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale www.manodruskininkai.lt
Daugiau informacijos tel. 8 646 27272 ir 8 657 52514 arba el. paštu info@manodruskininkai.lt
Sekite mus ir FACEBOOK paskyroje „Mano Druskininkai“!



ŠEFO PASIŪLYMAS PIETUMS

Darbo dienomis
nuo 12:00 iki 14:00 val.

Surinkite 10 LABAI ženkliukų
ir pietaukite NEMOKAMAI.

Pasiūlymas galioja 3 mėn. nuo rinkimo datos ir tik perkant kompleksą – siubą ir karštą patiekalą.

Susipažinkite su meniu



VAKARIENĖ A LA CARTE RESTORANE

Už kiekvienus išleistus 20 € A LA CARTE vakarienė metu gausite LABAI ženkliuką, o surinkę 10 ženkliukų – žaiskite 1 valandą boulingą arba biliardą NEMOKAMAI.

Pasiūlymas galioja 3 mėn. nuo rinkimo datos, nuo pirmadienio iki ketvirtadienio (nuo 18 val.).



opera
Klausos centras

AKCIJA AKCIJA AKCIJA

Klausos sistema TV mėgėjui



TV Conector
Nemokamai

+



2 klausos aparatai
Sutaupote iki 360 €

+



Įkroviklis
Nemokamai

- Stereo garsas
- Jokių laidų
- Jokių ausinių
- Personalizuoti nustatymai
- Laisvė bendrauti
- Jokių trikdžių

Akcija galio 2025.11.03-11.28 imtinai Taikoma VLK kompensacija

Druskininkuose, Sveikatos g. 34 ☎ 0 700 33 700 www.operalt.lt

JONAS MEKAS

LIFE IS JUST BEGINNING!

2025 11 15 | 16.00 val.
Grand SPA Lietuva konferencijų salė „Nemunas“



DALYVAUJA: SEBASTIAN MEKAS | DALIUS NAUJOKAITIS | JONATHON HAFFNER | ADAS GECEVIČIUS

Projektą iš dalies finansuoja Lietuvos Respublikos Kultūros ministerija. Informacinis partneris: LRT. Mecenatas: Tėjų sąjunga. Generalinis rėmėjas: AQUA. Organizatoriai: DRUSKININKAI, Malonė, akvilė, stikloporos, užuota, SIGILIA, Transeta, DKC.



Druskininkų Mikalojaus Konstantino Čiurlionio meno mokykla kviečia į koncertą

NUO BALTIJOS IKI ATLANTO

Lapkričio 14 d. | 16.00 val.

Fortepijonu gros:
Mirta Arribas Blanco (Ispanija), Rugilė Melytė, Joris Mikužis.
Apie muziką pasakos prof. Aleksandra Žvirblytė

Susitikime meno mokyklos Didžiojoje salėje (Vytauto g. 23, Druskininkai)

Renginys nemokamas

DRUSKININKAI LIETUVOS KULTŪROS TARYBA

Renginys bus viešinamas



DRUSKININKAI
Lietuvos kultūros sostinė 2025



Leiskite savo pasakai suspindėti Kalėdinių eglučių parke



Laukiamiausios metų šventės artėja labai sparčiai, taigi Druskininkų savivaldybė jau keturioliktą kartą kviečia visus kurti kalėdinę magiją kartu tradiciniame „Kalėdinių eglučių parke“. Šiomet savivaldybės merui Ričardui Malinauskui pakvietus bendruomenę siūlyti eglučių parko temą, daugiausia žmonių pasiūlė kurti kalėdinę pasaką. Taigi šių metų tema – „Pasakos“.

Kviečiame leistis į kūrybos kelionę. Kiekviena eglutė ar instaliacija taps gyva pasaka – sužibusiu stebuklu, kuriame atgims vaikystės istorijos, svajonės ir fantazija.

Informacija Kalėdinių eglučių parko dalyviams:

Tema: „Pasakos“ – įkvėpkite magiško pasakojimo dvasios!

Vieta: tradicinė – parkas prie Druskininkų muzikinio fontano.

Eglučių statymo data: nuo gruodžio 3 d. iki gruodžio 5 d. 15:00 val.

Svarbu! Jei naudosite LED girliandas, naudokite tik IP67 saugumo klasės LED girliandas (sandarias, apsaugotas nuo dulkių ir trumpalaikio panardinimo į vandenį). Jos turi būti tinkamos naudoti ir viduje, ir lauke (nuo -50°C iki +35°C). Girliandos laidas turi būti storas, guminis, atsparus smūgiams, vėjui, lietai, snigui ir kitoms oro sąlygoms. Rinkdamiesi dekoracijas, pasirūpinkite, kad jos būtų atsparios aplinkos poveikiui ir tvirtai pritvirtintos, o eglutės pagrindas – stabilus. Savo kūrinį prižiūrėkite viso eksponavimo laikotarpiu.

Registracija: iki lapkričio 24 d.

Kaip ir kasmet, visos eglutės bus vertinamos kompetentingos meno žinovų komisijos bei Druskininkų gyventojų ir svečių, kurie balsuos socialiniame tinkle „Facebook“. Pačių gražiausių, kūrybiškiausių ir pasakiškiausių eglučių kūrėjų laukia dovanos. Nugalėtojai bus paskelbti 2026 m. sausio mėn. Druskininkų savivaldybės „Facebook“ paskyroje ir interneto svetainėje.

Leiskite savo pasakai suspindėti Kalėdinių eglučių parke. Kurkime šventinį stebuklą kartu – juk kiekviena eglutė gali papasakoti vis kitokią istoriją.

**Kilus klausimams, kreipkitės tel. +370 617 08840,
el. p. judita.bendaraviciene@druskininkai.lt.**

Lithuanian Open 2025

Lapkričio 15-16 d.

UCWDC Pasaulio reitingų linijinių solo, porinių šokių ir šokių komandų festivalis- varžybos



Šeštadienis

Solo Linijiniai Šokiai
ProTeam Komandos
Apdovanojimai
Show Programa
Linijinių šokių vakarėlis

Sekmadienis

Solo Showcase
ProAm ir Poriniai šokiai
Komandos
Apdovanojimai

M.K.Čiurlionio g. 97-2 Druskininkai
Remėjai ir partneriai:

akvilė



EUROPA ROYALE
SPA HOTEL DRUSKININKAI
viešbutis ieško

Pusryčių virėjos/o

Apmokome
Darbo grafikas: ilga - trumpa savaitė

Atlyginimas 1510 €, neatskaičius mokesčių

Dėl darbo kreiptis
Restaurant.Druskininkai@EuropaRoyale.com
+370 625 02 903





Garažo vartai
Buitiniai / pramoniniai

TEL. +370 699 09667 / WWW.JULAURA.LT

Tapetų klijavimas, laminato surinkimas, durų statymas, sienų ir lubų lyginimas, plytelių klijavimas, vonios kambarių kapitalinis remontas, santelchnika, elektra. Vykstu ir į smulkius užsakymus. Tel. +370 606 43448

Parduodamas 22 arų sklypas Viečiūnuose: geras privažiavimas, puiki vieta, kuriama naujų namų gyvenvietė, galimos kainos derybos.
Kreiptis tel. +370 624 69222



KASAME TVENKINIUS
Konsultuojame
Vežame smėlį, žvyrą, juodžemį
Tel. 8 602 21748

Margų karjeras parduoda:

- žvyrą (sijotą/nesijotą);
- smėlį, molingą gruntą;
- skaldą, žvirgždą, betono skaldą.

Transporto svėrimas /krovinių gabenimas.

Margų betonas:

- betono gamyba;
- betonvežio nuoma;
- betono siurblio paslauga.

Transportavimo paslaugos.

UAB „Transdosa“ – Margų karjeras ir betono gamyba. www.transdosa.lt
Užsakymai: karjeras.transdosa@gmail.com, tel. +370 676 25562
Adresas: Žvyro g. 2A, Margų k., Leipalingio sen., Druskininkų sav.


PERKAME SODYBĄ MIŠKE,
gali būti su mišku, domina ir dirbama žemė,
didesni plotai vaizdingose vietose, prie ežero, upės.
Tel. +370 684 44444

Aplinkos tvarkymo darbai. Trinkelių klojimas.
Tel. +370 614 23 703

Ūkininkas perka mišką, žemę, gali būti su sodyba, domina didesnis plotas. Visoje Lietuvoje. Kas turi prie vandens, mokama iki 1000 Eur už 1 metrą pakrantės.
Tel. +370 611 01110

Transporto įmonei UAB „Transdina“ reikalingas tolimųjų reisų vairuotojas („CE“ kategorijos, 95 kodas). Reisi Lietuva-Lenkija-Lietuva. Savaitgaliai namuose (min. 45 val.).
Tel. +370 656 29324 ir +370 686 56366

Perkame juodo ir spalvoto metalo laužą.
Didesnį kiekį pasiimame patys.
Automobilių utilizacija.
Tel.: +370 687 66440, +370 682 20383



DĖMESIO!
Restoranas „Romnesa“
Jaskonyse
NUO RUGSĖJO 1 DIENOS RESTORANAS „ROMNESA“
DIRBS TIK PAGAL INDIVIDUALIUS UŽSAKYMUS
BANKETAI – nuo 30 Eur
GEDULINGI PIETŪS – 19 Eur
EDUKACINĖ ŠAKOČIO KEPIMO PROGRAMA.
Mūsų adresas: Vienkiemų g.3, Jaskonys.
Tel. pasiteirauti +370 606 00016



Kaminų valymas.
Tel. +370 672 27226

Šulinių kasimas, valymas, gilinimas, šulinių apdaila bei jų eksploatacija.
Tel. +370 674 71768, +370 622 73703,
El. p. Raimondasa32@gmail.com

Pušinės, skaldytos
MALKOS
Tel.063372094

Brangiai perkame MIŠKĄ (gali būti su bendraturčiais, neatidintas, su skolomis).
Sutvarkome pavidėjimo ir kitus dokumentus. Tel.:
+370 644 55355,
+370 660 66466

UAB „Miškų darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
Tel.: 0 665 86 012,
0 684 03 486

PERKAME SODYBĄ MIŠKE,
gali būti su mišku, domina ir dirbama žemė, didesni plotai vaizdingose vietose, prie ežero, upės.
Tel. 0 684 44444

PARDUODAME JUODŽEMĮ.
Tel. +370 695 59961

UAB „Miškų darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
Tel.: 0 665 86 012,
0 684 03 486



NUOLAIDA AKINIŲ RĖMELIAMS 20%



NEMOKAMA REGĖJIMO PATIKRA
UŽSISAKANT AKINIUS
AKINIŲ GAMYBA TĄ PAČIĄ DIENĄ
OPTIKOS SALONAS, „DANVISUS“
VILNIAUS AL. 8, DRUSKININKAI
TEL. (0-313) 53444

REIKIA PINIGŲ?

- Paskolos
- Paskolų refinansavimas
- Autolizingas

Paskolos nuo 100€ iki 25 000€, gražinimo terminas iki 10 metų!

Tel. +37060879790

GERA KLAUSA

KLAUSOS APARATAI

Užausinis BTE Evolv 1000 įkraunamas 500 €

Įausinis CIC Evolv 1000 600 €

Pritaikomi kompensuojami klausos aparatai

Lapkričio 19 d.
„Pušyno klinika“,
Sveikatos g. 34, Druskininkai

REGISTRACIJA TELEFONAIŠ:
+370 616 40 004, +370 693 52 520

AUKŠTOS KOKYBĖS STATYBINĖ MEDIENA.

Atvežame ir iškrauname!
„Leipamedis“,
Tel. +370 659 32055.

ARBORISTAI

MEDŽIŲ GENĖJIMAS IR PJOVIMAS
GYVATVORIŲ FORMAVIMAS
KELMŲ NAIKINIMAS
ŽALIŲJŲ ATLIKŲ IŠVEŽIMAS
STOGŲ, LATAKŲ VALYMAS
KITI DARBAI AUKŠTYJE

Tel. +370 629 05606
www.lipantysvikingai.lt

BALDAI

Spintos slenkančiomis sistemomis, pertvaros, komodos, lovos, čiužiniai
Stiklo gaminiai / Minkšti baldai / Virtuvės baldai

UAB „Mirasta“
V. Kudirkos g. 33, Druskininkai.
Tel. +370 682 10953

Meistras iš Ukrainos atlieka įvairius santelchnikos darbus.
Tel. +370 682 85225

Atliekame vidaus būstų apdailos darbus (gipsas, dažymas, glaistymas, grindų dangos), elektros, santelchnikos darbai.
Tel. +370 618 45741



MAISTO Į NAMUS
prenumerata

Gaminame ir pristatome karštus dienos pietus senjorams bei neįgaliesiems



Užsisakykite planą savaitei ar visam mėnesiui!
UŽSISAKYKITE
+3706 55 09008

Perkraustymas, senų baldų išvežimas, butų, namų, rūsių, garažų ir sklypų išvalymas, pastatų griovimas, nekiliojamo turto sutvarkymas.
Tel. +370 628 75156



NORDIC MASTER ELEKTRIKO PASLAUGOS DRUSKININKUOSE
ESO rangovo aktas, galios didinimas, vidaus ir lauko instaliacija, naujo el. įvado įrengimas, gedimų šalinimas, varžų matavimas
Tel. +370 606 40202, info@nordicmaster.lt

Šilumos siurbliai: oras-oras (valstybės parama – 320 Eur), **oras-vanduo** (galima kompensacija iki 100 proc. elektros išlaidoms, žmonėms gaunantiems mažesnes pajamas), pardavimas, montavimas, konsultacija.
Tel. +370 600 23832

Remontuojame namus, butus, sukame gipsą, dažome, glaistome, kojame plyteles, laminatą ir kita.
Tel. +370 624 01132

Perka lengvuosius automobilius, motociklus, mikroautobusus ir sunkvežimius.
Tel. +370 662 32490

Superkame visų markių automobilius, tvarkingus, po eismo įvykio ar nevažiuojančius. Pasiimame patys, vietoje atsiskaitome ir sutvarkome dokumentus.
Tel. +370 628 47817

Asmeniniai skelbimai ir internete – www.manodruskininkai.lt

Asmeniniai bendro pobūdžio skelbimai bendrame skelbimų puslapyje – 3 Eur., „Nekilnojamas turtas“ – 4 Eur., „Nuoma“ – 5 Eur., „Miškas, mediena, malkos“ – 4 Eur., „Išsinuomoti“ – 3 Eur., „Transporto priemonės ir jų dalys“ – 4 Eur., „Žemės ūkio produkcija“ – 4 Eur., „Perka/Keičia nekilnojamą turtą“, „Reikalinga“ – 3 Eur., „Rasta“, „Pamesta“, „Dovanoja“, „leško darbo“ – nemokamai.

Skelbimai priimami nuo 9.00 iki 12.00 ir nuo 13.00 iki 17.00, penktadieniais – nuo 9.00 iki 15.00

Skelbimai priimami tel. 8 646 27272 ir el. p. skelbimai@manodruskininkai.lt

25 METŲ PATIRTIS | REKOMENDACIJOS | PASITIKĖJIMAS

OBER HAUS

VISOS NEKILNOJAMOJO TURTO PASLAUGOS DRUSKININKUOSE

Ričardas Klincaras
+370 606 04 614
ricardas.klincaras@ober-haus.lt

Giedrius Vitas
+370 618 04 945
giedrius.vitas@ober-haus.lt

Pigiai parduodami dviračiai: moteriškas, vyriškas, vaikiški, pakabinami šviestuvai, trumpi ir ilgi natūralaus kailio kailiniai, vaizdo leistuvai „Sony“, vežimėliai prekėms vežti. Tel. +370 663 81211

Parduodamos 1000 litrų „IBC“ talpos (juodos bei baltos spalvos), tinkančios vandens laikymui. Kaina – 75 Eur. Galimas pristatymas. Tel. +370 606 59756

Perka įvairius daiktus

Perka senovines, namuose staklėmis austas lovatieses. Tel. +370 621 23704

Dovanoja

Dovanoja gražuolę 6 mėn. juodai baltą katytę ir 3 mėnesių nuostabius katinėlius. Tel. +370 682 40545

Dovanoja klausos aparatą. Tel.: +370 646 04605, +370 670 99923

Dovanoja gražuolius kačiukus. Tel. +370 646 58685

Dovanoja didelį kiekį įvairių akmenų. Atsiimti patiems Tervinės kaime, už Liškiavos. Tel. +370 618 01837

Kita

Padovanotų sekcijos dalį: tamsiai ruda, 1, 5 m aukščio, keturios lentynos, trys stalčiai, gera būklė. Tel. +370 682 08399

leško darbo

leško darbo prižiūrėti sodą, joje dirbti ir gyventi. Tel. +370 645 80368

leško darbo sodyboje (1-2 kartus per savaitę), gali joje dirbti, atvažiuoja. Tel. +370 692 44465

Julaura
LUBAUSI T. BUDŲ T. BUDŲ T.

Terasų stiklinimas

TEL. +370 699 09667 / WWW.JULAURO.LT

Asmeniniai skelbimai
Parduoda nekilnojamą turtą

Parduodamas butas Gardino g., butas yra bendrabučio tipo ir dalijasi bendras patalpas su dar vienu butu, kaina – 8 000 Eur, tel. +370 681 61280

Parduodami 1-2-3 kambarių butai miesto centre, I. Fonbergo g. 8 name. Tel. +370 641 68669

Parduodamas 22 arų sklypas Viečiūnuose: geras privažiavimas, puiki vieta, kuriama naujų namų gyvenvietė, galimos derybos. Kreiptis tel. +370 624 69222

Perka nekilnojamą turtą

Perka naujos statybos arba tvarkingą namą Druskininkuose. Gali būti įvairaus dydžio, svarbu gera būklė. Tel. +370 609 87377

Perka garažą Druskininkuose, siūlyti įvairius variantus. Tel. +370 699 43002

Nuoma

Išnuomojamas butas nuosavame name Antakalnio g. Tel. +370 646 58685

Išnuomojamas 3 kambarių butas su baldais ir buitine technika. Kaina – 300 Eur ir komunaliniai mokesčiai. Tel. +370 616 41071

Išnuomojamas butas Veisiejų g.: 3 kambariai, be remonto, su baldais. Kaina – 250 Eur ir komunaliniai mokesčiai. Tel. +370 623 23482

Parduoda transporto priemones ir jų dalis

Skubiai parduodamas automobilis „Škoda Octavia“: 7 metų, 100 000 km, ideali būklė, variklis – 1,6 l, benzinas, TA, 2027 m. Tel. +370 698 11009

Parduodamas automobilis: „Nissan X-TRAIL“, dyzelis, 2184 kub. m, 100 kW, 2006 m. TA iki 2026-12 m. Tel. +370 645 09471

Parduoda „Škoda Octavia“: 2011 m., 1,6 l., dyzelis, juoda. TA iki 2027 m. Kaina – 3000 Eur. Tel. +370 629 66032

Parduoda žemės ūkio produkciją

Parduodami 6 mėnesių kaimiški gaideliai, kaina – 8 Eur. Tel. +370 662 21468

Parduoda maistines bulves „Vineta“, „Karelia“ veislių. Tel. +370 648 92746

Parduodami: kviečiai, traiškyti kviečiai, avižos, bitinė facelija. Tel. +370 616 11588

Parduoda įvairius daiktus

Parduodamas naujas moteriškas dviratis, kaina – 150 Eur, įvairios knygos, austos proginės juostos, senoviniai gintariniai papuošalai, antikvariniai laikrodžiai. Tel. +370 682 40545

Parduodamas čiužinys funkcinei lovai – 100 Eur, naujas čiužinys nuo pragulų, kaina – 50 Eur. Tel. +370 604 97288



Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienu portale www.manodruskininkai.lt

Daugiau informacijos tel. 0 646 27272 ir 0 657 52514 arba el. paštu info@manodruskininkai.lt
Sekite mus ir FACEBOOK paskyroje Mano Druskininkai“!



Visai ŽEMAITIJOS PIENAS

produkcijai
visose ČIA MARKET prekybos tinklo parduotuvėse su ČIA Plus nuolaidų kortele.

-10%

cia
Greita ir patogiai

www.ciamarket.lt

*Tik su ČIA Plus nuolaidų kortele. **Kaina nurodyta etiketėje su nuolaida.
***ČIA Plus pinigai nesuteikiami ir jais negalima pasinaudoti perkant nurodytas akcijos prekes.
****Akcinėms prekėms nuolaida netaikoma.

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS
Visos nekilnojamojo turto paslaugos – nuo įvertinimo iki sandorio.

CAPITAL DRUSKININKAI

M.K. Čiurlionio g. 111-5

+370 698 13212 www.capital.lt +370 687 37575

Perka auksą, atsiskaito iš karto, gali atvykti.
Tel. +370 685 04034

Išnuomojamos komercinės patalpos Druskininkų miesto centre, Liepų g., plotas – 15 kv. m. Tel. +370 600 61433

PREKYBOS PAVILJONO NUOMA

Dideli pėsčiųjų ir automobilių srautai.
Kampinis sklypas.

+370 687 43886

V.Kudirkos g. 37 (prie pašto)

Dzūkijos įmonė regione BRANGIAUSIAI SUPERKA AUTOMOBILIUS. Skambinkite, siūlykite – susitarsime!
Tel +370 647 66927

Įvairios medienos malkos: rąsteliai, kaladės, kapotos.
Pristatymas nemokamas. **Tel. +370 698 39795**

NAUJIENA 

**POVANDENINIS MASAŽAS SU
BIŠOFITO PRIEDU 21 €***
MINERALINĖ BIŠOFITO VONIA 12 €**

Bišofitas (*magnio chloridas*) yra natūralus mineralas, plačiai naudojamas balneoterapijoje dėl savo teigiamo terapinio poveikio raumenims, raumenų sistemoms, sąnarių skausmams, uždegiminiams procesams.

* Povandeninio masažo metu bišofitas tirpinamas šiltame vandenyje, taip užtikrinant magnio įsisavinimą per odą.

Jo poveikis organizmui:

- Raumenų atsipalaidavimas – magnio jonai mažina raumenų įtampą, padeda išvengti spazmų ir skatina sistemos stabilizavimą;
- Priešuždegiminis poveikis – mažina pažeistų sąnarių uždegimą, gerina audinių regeneraciją;
- Mikrocirkuliacijos gerinimas – skatina periferinės kraujotakos aktyvumą, padeda šalinti toksinus;
- Bendras organizmo stiprinimas – mažina streso poveikį, stiprina imuninę sistemą, gerina bendrą savijautą.

** Mineralinės vonios paruošimui naudojamas mineralinis vanduo „Sveikata“ (gręžinio Nr. 24627) ir bišofitas (*magnio chloridas*).

Bišofito vonios gali padėti sumažinti įtampą, pagerinti kraujotaką ir skatinti odos regeneraciją.



Vilniaus al. 11
LT-66119, Druskininkai



+370 313 60 508
+370 697 08 000



info@gydykla.lt
www.gydykla.lt

TYLĖJA

(N-16)

Dviejų dalių monospektaklis / šiuolaikinė odė mamai

**DINOZARIUKAS
ŽIEMA
KAŽKADA**

Švelniai aštri ir trapi šiuolaikinė išpažintis apie mamą – apie autizmo ir Aspergerio sindromo paliestą šeimą, meilę ir tylą, kurioje gimsta stiprybė.

Lapkričio 25 d. 18:00
Jaunimo užimtumo centre

Spektaklis nemokamas

Režisierė – Andra Kavaliauskaitė
Pjesė sukurta remiantis tikromis istorijomis.
Spektaklis rekomenduojamas būsimiems ir esamiems tėvams bei visiems, pasiruošusiems atviram, apnuogintam susitikimui.

2025 11 22 | 14:00



Kaina
15 Eur

Registracija tel. +370 671 76108, el. p.: menukalve@druskininkukai.lt

macrame
DIRBTUVĖS SU AISTE MOTIEČE

Daugiau informacijos: www.acmenukalve.lt

mano DRUSKININKAI

Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale www.manodrusrkininkai.lt
Daugiau informacijos tel. 0 646 27272 ir 0 657 52514 arba el. paštu info@manodrusrkininkai.lt
Sekite mus ir FACEBOOK paskyroje „Mano Druskininkai“!

