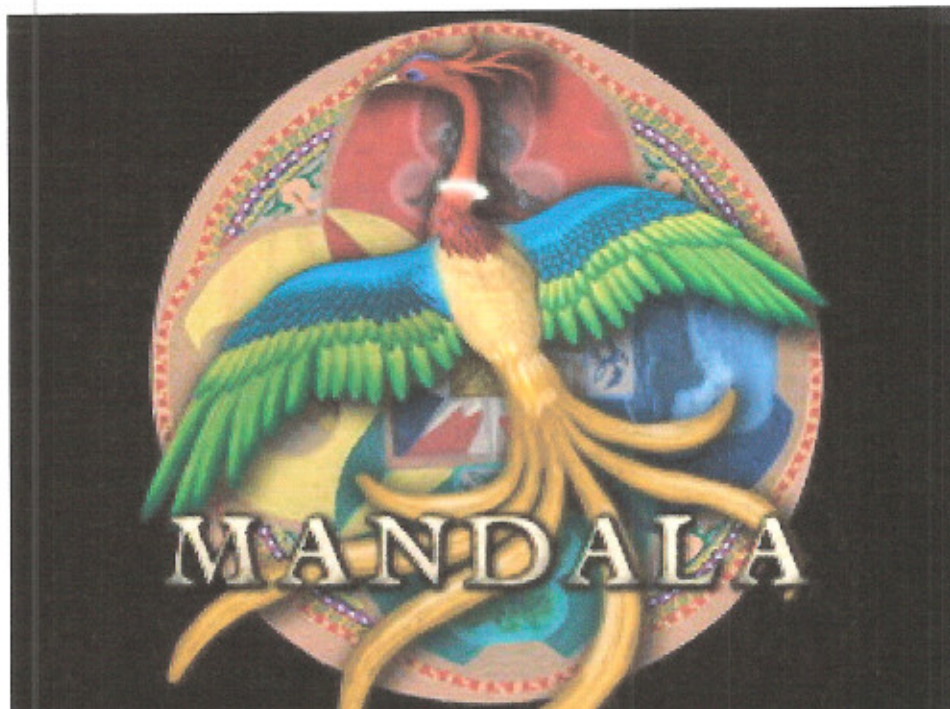




**A SZENTGOTTHÁRDI
PSZICHIÁTRIAI BETEGEK OTTHONÁNAK
FOLYÓIRATA**

A tartalomból:

Visszatekintés decemberre.....	3. oldal
Interjú a lelkesznővel.....	4. oldal
A mozgás terápiás hatása.....	5. oldal
Elindult a Zeneklub.....	7. oldal
Ismét Szlovákiában jártunk.....	9. oldal
Irodalmi sarok.....	11. oldal



Pszichiátriai Betegek Otthona
9970 Szentgotthárd, Hunyadi út 29.

Március hava és Szent Gergely

A középkorban még Gergely napon, azaz március 12 – én kezdődött az iskola, mivel az iskolások és tanulók védőszentje Nagy Szent Gergely. A nap ünneplését IV. Gergely pápa rendelte el 830 – ban, aki elődjét Nagy Szent Gergely pápát, az iskolák alapítóját, a gregorián éneklés megteremtőjét az iskolák patrónusának tette.



E naphoz valamikor Európa szerte felvonulások, diákpüspök választások és vetélkedők kapcsolódtak. Ehhez a naphoz kötődik a Gergely – járás is, amely nem csak adománygyűjtés volt, hanem az iskolába való toborzás is egyben. Az iskola gyermekek dobbal, síppal, zászlókkal felöltözve jártak házról – házra, közben énekeltek és drámajátékokat adtak elő, így varázsolva kedvet az iskolához. Bemutatták az iskolai életet és a tanultakat, amellet saját maguk és az intézményük fenntartásához gyűjtöttek adományokat. A szülők élelmiszerekkel tudták leginkább támogatni őket. Így került hozzájuk sok – sok kolbász, tojás és kenyér. Szegényebb időkben ennek nagyon nagy jelentősége volt, ismervén a rendkívül nehéz gazdasági helyzettel megáldott történelmi korszakokat. A kéregetést a „Szent Gergely doktornak, híres tanítónknak neve napján” kezdetű dal kísérte, amelyet Kodály Zoltán feldolgozásában ma is előszeretettel énekelnek a gyermekkorosok.

-Holló Judit-

Forradalmunk – 1848. márciusa

Az évek óta érlelődő forradalom Párizsban tört ki február 23-án, majd március 13-án Bécsben. Ezen esemény szikrája Magyarországot is lángra lobbantotta, a bécsi hajó pedig még aznap este elhozta hozzánk a híreket. Ekkor Petőfi így szólt: "Cselekedni fogunk... tenni is kell mindjárt holnap, hátha holnapután már késő lesz." Másnap reggel a Pilvax kávéházból indult a fiatalok lelkes csoportja: Petőfi, Vasvári és Jókai vezetésével. Programjukat 12 pontban foglalták össze, érzéseiket pedig hűen tükrözte a Nemzeti dal. Hozzájuk először az egyetemisták csatlakoztak, majd a kispolgárok és parasztok is. Első útjuk a Landerer nyomdába vezetett, ahol kinyomtatták a szabad sajtó első példányait a már említett 12 pontról és a Nemzeti dalt. A Múzeum téren tízezer ember szorongott, a városházán pedig megalakult a forradalom irányító szerve.

A helytartótanács épületénél már megkezdte a tömeg, a katonaság letette a fegyvert, eltörölték a cenzúrát, szabadon bocsátották a politikai foglyokat.



Kiszabadították Táncsicsot is, akit diadalmenetben vittek Pestre majd a Nemzeti Színház a Bánk bánját játszotta. A szabadság első perceit a nép határtalan örömmel fogadta, a bizonytalan helyzetben lévő bécsi udvar pedig jobbnak látta Batthyányi Lajost miniszterelnökké jelölni és elfogadni az országgyűlés követeléseit.

Jól tudjuk, hogy ezután véres és kínokkal teli időszak következett, de ez az ifjak által kiharcolt tavasz mindörökké a szabadság jelképévé vált számunkra.

-Holló Judit-

Visszatekintés decemberre

Ha létezik olyan hónap az évben, amely töménytelen mennyiségű programot kínál lakóink számára, akkor az nem más, mint a december. Az év végi ünnepek számos programot garantálnak az itt élőknek, Mikulástól kezdve a karácsonyon át egészen a szilveszterig bezárólag. A következőkben próbálom összefoglalni ezeket az eseményeket, illusztrálva fotókkal, melyek hűen tükrözik az ünnepeket átfogó hangulatot.

Mikulás napjával kezdődött a decemberi események sorozata. A délután startoló bál sok lakónkat vonzotta, a jól ismert dallamok megalapozták a hangulatot. Az elmúlt évek rutinjához híven a zenés programot ismét édesség és üdítőosztás zárta.



Idén is megtisztelték minket fellépésükkel a szentgotthárdi **Takács Jenő Zeneiskola növendékei és tanárai**, akik egy ünnephez méltó műsorral szórakoztatták a nagyérdeműt. A könnyedebb műfajt is magukénak tudó komolyzenészek ismét remek hangulatot varázsoltak, s ezt még a néha előforduló apróbb bakik sem tudták beárnyékolni. Jó érzés látni, hogy ezek a fiatalok miként viszonyulnak a műfajhoz és miként próbálnak minél többet átadni a jelenlévőknek. Természetesen vendégül láttuk az ifjú zenészeket, reméljük a következő évben is színesítik decemberünket jelenlétükkel.

Talán különlegességként is említhető az az egyszemélyes előadás mely **Artabán, az ötödik király legendáját** volt hivatott

megosztani az érdeklődőkkel. Jézus születése kapcsán lehet ismerős az említett személy, hiszen ő az, aki szintén a csillagot követve jelen kívánt lenni a mindenható születésénél, ám kacifántos sorsa ezt nem tette lehetővé. Sajnos csak a kereszten láthatta Jézust, és az ő történetét mesélte el Bittermann Évi, intézményünk pszichológusa. Az előadás fontos részét képezték a körülmények, ugyanis teljesen sötét volt, csak a gyertyák égtek az „A” épület ebédlőjében. Egy kicsit kevesen jöttek el, ám remélhetőleg ők jól érezték magukat a program alatt.



Több évtizede hagyomány nálunk a **karácsonyi műsor** és az azt követő ajándékosztás. A délelőtti esemény helyszíne az ebédlő volt most is, majd ezt követően intézményünk vezetője személyesen adott át ajándécsomagot minden egyes lakónknak. A feladat nem egyszerű – figyelembe véve az itt élők létszámát. Szemmel láthatóan mindenki örült a meglepetésnek, így karácsony a karácsony.

A **szilveszter** pedig a szórakozás, a tánc, a jókedv ideje. Természetesen itt bizonyos korlátok közt valósítható meg mindaz, ami élménydússá teszi az év utolsó napját. Most is volt bál, némi finomsággal és mindenek előtt jó hangulattal.

Egy mondatban tehát megfogalmazható, hogy izgalmas decemberen vagyunk túl, sok élménnyel lettünk gazdagabbak és mindenki kellő kíváncsisággal és feltöltődve vágott bele az új esztendőbe.

-TA-

„Megtalálni a mindennapok örömeit”

interjú Loós Zsuzsanna
evangélikus lelkésznővel

Sok éve jelen van intézményünk életében Kollerné Loós Zsuzsanna, aki havi rendszerességgel tart istentiszteletet intézményünkben lakóink számára. A háromgyermekes családanya közel másfél évtizede szolgál Szentgotthárdon sokat téve a közösségért és Krisztus hitének hirdetéséért.



Istentisztelet közben

A mindig mosolygós és nagyon barátságos evangélikus lelkésznő szívesen válaszolt Judit kérdéseire, kiemelve a hit erejét, mely erőt adván átsegít a mindennapok problémáin.

Milyen a kapcsolata az intézményünkkel, elégedett a jelenlegi helyzettel?

- Megfelelőnek tartom, persze lehetne tökéletesebb is. Jelen állás szerint havonta egy alkalommal látogatok el ide. Korábban volt kelkigondozás is, de ez sajnos az érdeklődés hiánya miatt idővel elmaradozott. Természetesen szeretném, ha újra lenne erre alkalom, majd meglátjuk, hogy sikerül-e.

Kaphat-e úrvacsorát fekvő beteg vagy kimenővel nem rendelkező lakó?

- Kérés esetén ez természetesen megoldható. Ennek nem lehet akadálya.

Lehetne - e délután az intézetben tartott istentisztelet? Sokan dolgoznak a délelőtti folyamán, és nem szívesen engedik el őket a munkahelyről.

- Pénteki napon megoldható lenne. Erről természetesen egyeztetnem kell az intézmény vezetőivel, a közeljövőben mindenképpen visszatérünk a témára. Ha az igény úgy kívánja, megtaláljuk a megoldást.



A szentgotthárdi evangélikus templom

Hogyan tudnánk mi lakók aktívan részt venni a hitéletben?

- A kimenő magával hordoz bizonyos időkorlátot, ami ebben az esetben nem éppen előny. Jelenleg nincs felnőtt hittan, de tervezzük ennek elindítását a közeljövőben, már gondolkozunk a megoldáson.

Mit üzen lakóinknak?

- A hit által legyen kitartásuk, erejük a mindennapokban. Találják meg a mindennapok apró örömeit. Az esetleges „rabságot” Krisztus segítségével Krisztus szabadságában éljék meg.

- HJ -

A mozgás terápiás hatása - Budapesten jártunk -

2015. január 18-án a Moravcsik Alapítvány és a Gold Center közös szervezésében került megrendezésre az első Családi és Egészségnap Budapesten. Az intézményt nyolc plusz egy fős kis csapatunk képviselte, rajtuk kívül Balmazújváros, Mohács, Debrecen, Pécs és Budapest intézményeiből érkeztek résztvevők. Zsibongó tömeg töltötte meg a Gold Center épületét, a sportcentrum minden egyes helyisége tartogatott valami mozgással kapcsolatos meglepetést. A legelső kis terem, rögtön a recepcióval szemben, az egészséges életmóddal, a mozgás terápiás lehetőségével foglalkozó előadásoknak adott helyet.



Kvasz Éva fitness oktató és táplálkozási tanácsadó osztotta meg velünk ismereteit és tapasztalatait a táplálkozás helyes alapelveiről. Készségesen válaszolt a hallgatóság kérdéseire és azt a személyes tapasztalatát is megosztotta a jelenlévőkkel, hogy korábban ő is küzdött pszichiátria területére tartozó problémákkal, méghozzá táplálkozási zavarokkal (bulímia, anorexia), amelyeket azonban a mozgás segítségével sikerült legyőznie. Ma már egy kiegyensúlyozott családanya, akiből sugárzik az életerő és a mozgás iránti szenvedély.

A pécsi INSZI közösségi pszichiátria csapata tartotta élménybeszámolót a foci segítő hatásáról. Játékos, labdás bemelegítéssel oldották a hangulatot és

fényképes vetítéssel tették még élménytelibbé beszámolójukat az olaszországi trieszti és leccei mérkőzésekről. Dr. Simon Lajos pszichiáter előadását is meghallgathattuk a mozgás pozitív hatásairól. A pszichiáter kiemelte, hogy a mozgás hosszú távon mérsékli a depressziót, azonnali hatásként pedig oldja a stresszt, szorongást; emeli a hangulati szintet; javítja az önbizalmat, a tanulási képességet, a memóriát és a koncentrációs képességet. Jótékony hatású skizofrénia esetén is, hisz növeli a dopamin-szintet, ami egyébként skizofrénia esetén alacsony. Az előadásokkal párhuzamosan folytak a különböző sportfoglalkozások, csoportos edzések.

A kínálatban szerepelt alakformáló torna, TRX, Walk Energie (ez utóbbi futópádon végzett gyakorlatokat jelent), jóga, spinning, hastánc, gerinctorna, SMR henger használata és ízületi mobilizációt segítő gyakorlatok, fallabda, szakrális tánc, társastánc és salsa, valamint itt kell megemlítenem a hot iron-t is, (szó szerint fordítva forró vas), ami jól megizzasztotta csapatunk néhány bátor tagját, akiknek minden tisztelem!



Az edzőterem is népszerű volt, valamint társas versengésekre is sor került, mint pl. az intézmények csapatai közötti focibajnokság, társasjáték az egészséges életmód témájában, vagy a mozgásos eseményeket záró váltóverseny. Hangulatos nyitó és záró rendezvény foglalta keretbe a napot, mely kétségkívül elfárasztott mindannyiunkat, de egészségünkre!
-Németh Anna-

Alkotók és alkotások

- Két kiállítás egy napon a fővárosban -



Egy kis ízelítő a holland művészetből

Két nagyszerű és különleges kiállítást tekinthettek meg január 26-án az intézmény művészettel foglalkozó lakói és kísérőik, így is mondhatnám: „egy füst alatt”, és így már ki is derülhet, hogy Budapesten jártunk - legalábbis ami a levegő szennyezettségét illeti.



Lakóinknak is tetszettek az alkotások

Első és fő úti célunk a Budapest Art Brut Galéria volt. (Az art brut „a csak lelki szükségből alkotó, autodidakta, lelki problémákkal küzdő, a csend közegében ... névtelenül dolgozó ember művészete” – írja Sulyok Miklós művészettörténész.) 2015. január 19-én nyílt itt „Az Art Brut hazai mesterei” című kiállítás, melyen 50 hazai alkotó munkája szerepel, köztünk intézetünk három lakójának munkái is,

nem kis büszkeségünkre. Ez pedig azért is nagy elismerés, mert az alkotásokat olyan szaktekintélyek választották ki, mint Gaál József festőművész, aki egyetemi docens a Magyar Képzőművészeti Egyetemen, Beke László művészettörténész és Köllő Miklós, az Újbudai Kulturális Intézet művészeti vezetője. Szíves fogadtatásban volt részünk a Moravcsik Alapítvány munkatársai részéről.

Kellemes volt a légkör, de komoly és megrendítő a képek üzenete. Az alkotásokat befogadni olyan volt, mint megmerítkezni egy másik világban, vagy inkább valaki másnak a világában.

Második állomásunk a „Rembrandt és a holland arany évszázad festészete” nevet viselő kiállítás volt a Szépművészeti Múzeumban. Rembrandt óriása mellett egy másik fantasztikus festő, Vermeer képeit is rejtették a falak, akinek a munkái magyarországi kiállításon eddig még nem szerepeltek.



Komáromi Zsolt képét is kiállították

A történelmi-társadalmi háttér bemutatása után életképeket, portákat, csendéleteket, a városi életet ábrázoló műveket és tájképeket is láthattunk.

Különleges élmény volt szembetalálkozni azokkal az alkotásokkal, amelyeket eddig csak a művészettörténet könyvek lapjain láthattunk.

Megelevenedtek tekintetek, jelenetek, megszólítottak szempárok - és nem csak az ismertebb festők képein. Mindannyiunkat lenyűgözött ez a sok remekmű, ami a falakon ragyogott. -Németh Anna -

Mozgásban...

Zene és csend váltakozásával mozgattuk át tagjainkat 2015. január 20-án és 21-én a rendhagyó mozgásterápiás műhelymunka keretében, melyet Perfalvi Tünde tartott az intézmény dolgozói számára. A személyzet vállalkozó kedvű tagjai másfél-két órás mozgásterápiás alkalmakon vettek részt, ahol ízelítőt kaptak az integrált kifejezés- és táncterápia módszeréből. A műhelymunka lényegét az adta, hogy a résztvevők saját testüket és mozdulataikat új cél szolgáltatába állították, kiengedték a makacs rutinok fogságából és a zene, illetve a csend hatásaira bízta a spontán történeteket. Újszerű élmény, amikor a kollégák megmutatják egymásnak (és önmaguknak) játékos, gyermeki oldalukat, de az új helyzetben felmerülő kételyek, félelmek is megengedettek. Újszerű élmény ez azért is, mert a dolgozók kerülnek abba helyzetbe, ahol terápiás hatások érhetik őket (ha hagyják). Újszerű azért is, mert képletesen és valóságosan is lehull a fehér köpeny a résztvevő dolgozók válláról, megmozdulnak a tagok, és velük együtt a belső bizonytalanságok, szorongások, a kíváncsiság, a kalandvágy, a gyermekiség és még ki tudja, mi minden...

-Marjai Kamilla-

Rock, míg az óra körbe jár - elindult a Zeneklub -

Február 10-én kezdetét vette egy új program, a filmklub mintájára zeneklub indult, ahol a lakók tematikusan hallgathatnak zenét és ismerkedhetnek meg a történeti háttérrel. Az első alkalommal a rock and roll megszületése volt terítéken, utazva az időben eljutottunk a húszas évek klasszikus blues-ától a harmincas-negyvenes évek swing korszakán át a twistig és a boogie-woogie-ig, és persze a

stílusok közötti kalandozás végállomása a rock and roll hősei voltak, Chuck Berry, Jerry Lee Lewis és persze a koronázatlan király: Elvis Presley. Az előadást színesítette a sok zene magyarra lefordított szövege, hogy az angolul nem tudók is értsék a szövegeket, és archív felvételek adták vissza a zene hangulatát, az előadók előadásmódját, és az elengedhetetlen táncot. Következő alkalommal, márciusban folytatódik a történet, a rock and roll fénykorát vesszük górcső alá. -TCS-

Sakkverseny az otthonban

Minden évben megrendezésre kerül a foglalkoztató épület emeletén található klubszobában a házi sakkverseny. Idén tizenhatan jelentkeztek a megmérettetésre, ami nagyjából megfelel az átlagos létszámnak. Csak férfi versenyzők indultak sajnos és újra az otthon idősebb lakóiból kerültek ki a játékosok.



Középen az ezüstérmes Hátfalvi Emil

A két délutánon át tartó mérkőzések hol percek alatt eldőlték, hol közel egy órányira nyúltak, ez utóbbiak bőven tartogattak izgalmakat a feleknek, akiknek célja csakis a győzelem lehetett, ami az egyenes kieséses rendszernek köszönhető. A jó hangulatú és barátságos légkörű délutánon a már többször első helyezést elért Várdai Lajos bizonyult a legjobbnak. Hátfalvi Emil lett az ezüstérmes, a harmadik helyezést pedig Pallaga Mihály szerezte meg.

-TA-

Tréning a munkatársaknak

Kiss-Lukasik Tímea intézményünkben

2014. november 4-6. között életemben először jártam Szentgotthárdon, mert meghívást kaptam a Pszichiátriai Betegek Otthonába. Érdekes érzés ezt írni, „meghívás”, mivel életem során az ország több pszichiátriai intézetében, vagy kórházi osztályán jártam már (Szeged, Pécs, Budapest, Szekszárd), de sohasem „meghívásra” érkeztem.

Annak idején én magam kértem segítséget, amikor drogfüggőségemtől próbáltam szabadulni, de a kórházi pszichiátriai osztályokon zajló kezelés, terápia, sosem volt hosszú távon eredményes. Ahhoz, hogy hét évi kemény drogfüggőségemből végre valóban talpra tudjak állni, egy erős, összetartó, szeretetteljes terápiás közösségre volt szükségem, 1997. január 3-án rá is találtam, a komlói Leo Amici Alapítványnál. Huszonkét hónapig voltam ott, immáron 18 éve élek TISZTÁN, józanul. Ez, a múltam az oka annak, hogy bár az elmúlt években sok-sok tréninget volt alkalmam tartani, mégis vegyes érzésekkel léptem át a PBO kapuját. Ilyen intézménybe eddig még nem hívtak dolgozni, az emlékeimben a „másik oldalon” látom magam, kliensként, kezeltként, „betegként”, nem pedig a „fehérköpenyesek” között. Azonban amikor a portán kezembe adták a vendégszoba kulcsát, kézzel foghatóvá vált a nyugalom, hogy ezúttal nem segítségért jöttem, hanem dolgozni, „segíteni”, adni. Szerencsére fehér köpenyt azért nem kaptam, az azért rendkívül furcsa lett volna. Tréneri tevékenységem alapja tehát az a tapasztalat, amelyet a saját felépülésem során, valamint a tizenöt, szenvedélybeteg-ellátásban töltött évem alatt szereztem, mint színház-terápiás csoportvezető a Megálló Csoport Alapítványnál. Hiszem, hogy nem véletlenül mentem keresztül az ópiátfüggőség mélységein és magasságain,

hogy felépülésem, gyógyulásom szerves részévé kellett válnia a „megosztásnak”, annak, hogy tovább adhatom a remény üzenetét és egy érintett szemszögéből beszélhetek a függőségről, a terápiáról, a gyógyulásról. A tréningjeim során a verbális részek (megosztás, storytelling, csoport-beszélgetés) mellett kiemelten fontosnak tartom a színház-terápiás és drámapedagógiai elemekből „összegyűrt” színház-tréning jellegű foglalkozásokat, amelyek során a résztvevők olyan dolgokat tapasztalhatnak meg önmagukkal és másokkal (kollégáikkal) kapcsolatban, amilyeneket „sima” beszélgetések során sosem tapasztalnának.

Közhely, de a mindennapi munkában leterhelt, intézményi hierarchiához alkalmazkodó munkatársaknak, nőknek és férfiaknak, mentálhigiénés segítőknek és orvosoknak, pszichológusoknak, ugyan mikor lenne arra idejük, kedvük és lehetőségük, hogy együtt játsszanak, nevéssenek, esetleg felvállalják könnyeiket, érzéseiket, megérintsék egymást...Ez a három napos tréning erre is lehetőséget nyújtott. Hogy meglássuk a fehér köpenyek mögött az embert, az érzékeny embert, a játszani vágyó embert, hogy meglássuk egymást, megmutassuk magunkat egymásnak. Amikor Marjai Kamilla megkeresett, hogy tartanék-e tréninget a PBO-ban, biztosan tudtam, ez volt az egyik legfőbb célja: hogy a tréning résztvevői végre valamilyen más, a mindennapi rutintól eltérő helyzetben találkozzanak egymással és önmagukkal. Számomra ajándék volt, hogy láthattam az első napon még kissé feszengő, „mi a csuda lesz ez” arccal ülő fehér-köpenyes embereket felszabadulni, játszani, egymásra figyelni. Úgy igazán mélyen, ahogyan csak ritkán szoktunk egymásra figyelni. Köszönöm, hogy „adhattam” valamit, köszönöm a nyitottságot, amivel fogadtak, fogadtatok.

Kiss-Lukasik Tímea, Budapest

Ismét Szlovákiában

Visszajáró vendégként érkeztek lakóink és kísérőik a szlovákiai Ekecsre, ahol sokadik alkalommal rendeztek nemzetközi asztalitenisz versenyt. Az egy napos megmérettetésen öt magyar és hét szlovákiai intézmény vett részt.



Rendes János (szemben) játék közben

A rendkívül barátságos légkörben lezajlott sporteseményen Schermann Ádám Tamás és Hóbor Péter egyaránt harmadik lett korosztályában, Rendes János pedig negyedik helyezést ért el.



A szentgotthárdi csapat

Mérkőzések közti időben lehetőség nyílt arra is, hogy a játékosok üdvözljék egymást és beszélgessenek, hiszen többen közülük már régi ismerősök. A vendéglátók szívélyességének, és a rendezvény szervezetségének köszönhetően ismét egy tökéletes nappal lettünk gazdagabbak.

-TA-

Farsangi mulatság

Sopron – Ágfalván jártunk



Öt lakóval indultunk útnak Sopron – Ágfalvára, ahol idén első alkalommal szervezték meg a több intézményt érintő farsangi rendezvényüket. Témaként a 80-as éveket jelölték ki. Ennek tükrében álltunk neki a jelmezválasztásnak és Karaoke számok kiválasztásának.

A felkészülések jó hangulatban zajlottak. Mindenki egyéniségének megfelelően képviselhette magát a meghirdetett programokon. A kiruccanas élménydúsra sikeredett, programokban bővelkedett a délután.

Este került sor a várva várt eredményhirdetésre. Nagy örömmel hallottuk, hogy kis csapatunkból Karaoke kategóriában Rupert Regina első helyezést ért el, Jáger Jánosné pedig különdíjat kapott.



A jó hangulat természetes ilyenkor

Hazafelé kissé fáradtan összegeztük a nap történéseit, de mindenképpen jó érzésekkel és élményekkel gazdagodva, fáradtan tértünk haza.

- MB-NKT -



Farsangi vidámság

Idén február 17-én került megrendezésre intézményünkben a szokásos vidám farsangi délután és a napot záró bál. A szórakoztató műsorok kavalkádjában felléptek dolgozóink – mentális nővérek és Kiss Árpád a konyháról -, lakótársaink, a városból érkezett Nyugdíjas Pedagógusok Baráti Köre és a Szombathelyről érkezett amatőr operetténekesek. Humorral fűszerezett jelenetek, táncos darabok, önálló produkciók adták a délután programját. A teltházas műsor lekötötte a nézők figyelmét, szemmel láthatóan mindenki jól szórakozott.



A dolgozók tánca is sikert aratott

A műsor több mint két órára kerekedett, a megérdemelt taps pedig nem maradt el. Jó lenne, ha jövőre több dolgozó is vállalna szerepet, minden bizonnyal ez még inkább emelné a hangulatot.

A nap zárását ismét a zenés bál jelentette – természetesen. Szokás szerint kissé nehezen indult a tánc, de idővel mindenkit magával ragadt a hangulat. Édességet és üdítőt is kaptunk - és egy felejthetetlen délutánt.

- Molnár Tamásné -

Idesüss!



Ugyan hosszú évek óta együtt készít édességet dolgozó és lakó ezen a kéthavonta megrendezett délutánon, ám mégis érdemes néhány sort írni róla. Kevés lakónk van, aki nem szereti az édességet, és sajnos jóval több, aki nem tud rendszeresen hozzájutni anyagi okok miatt. Ez a közös program természetesen nem tud megoldani efféle problémákat, de az adott délutánra garantált élményt ígér a résztvevőknek.



Készül a sütemény

Anyagi szempontból nem túl megterhelő ez a lakók számára, mindössze 100 forintot kell befizetni. Ezért több szelet sütemény jár és természetesen a jó hangulat. A közelmúltban átadott rehabilitációs tankönyha tökéletes helyszín a program megvalósítására, rendelkezésre állnak a szükséges eszközök. A recept megálmodása rendszerint a mentális segítőkre hárul, de szívesen vesszük a lakók ötleteit is.

Egy biztos: érdeklődésben nincs hiány. A legutóbbi alkalommal több, mint negyvenen jelentkeztek, ami már jóval túlmutat az átlátható létszámon. Ennek ellenére igyekszünk mindenki számára lehetőséget biztosítani a részvételre.

-TA-

Irodalmi sarok



Józsa Károly: Van egy falu

Van egy falu, fehér falu,
Templom van a közepében.
Nekem az a kicsiny hazám,
Legkedvesebb menedékem.

Csendszerető, szántó – vető,
Egyszerű nép lakik benne.
Baja bár száz, sosem lármáz
Rábízza a jóistenre.

Mégis hogyha városodba
Zúgni hallom már a népet,
Sorsa ellen békületlen
Tudja isten, mitől félek.

Úgy ostromol itt a nyomor,
Mely kőházak falát rágja,
Elnyomott nép rázza öklét
Cifra, fényes palotákra.

És ha akkor a zsvajból
Kisfalumba be – betérek
Úgy örül lelkem annak,
Hogy a házak mind fehérék

Fehér Kornélia: Védelem

Az anya méhében
vajúdik a forradalom,
Anyá homlokán
izzadságcseppek
gyöngysora,
S a gyermek
Felsír odabenn:
Itt jó!
Én nem megyek ki soha.

Józsa Károly: Nyári elmélkedés

Elmélkedve sétálok a Balaton parton,
Tünt idők múlását, víz csobogását hallom.
Megjelennek régi emlékképek,
A múlt megszépíti az egészet.

Volt ifjúságomat lázasan keresem,
Téged talállak mindenütt kedvesem.
A víz tükre most is fénylik, csillog
A nap pompázik, káprázatosan villog.

Mézédes dinnyét ettünk a strandon,
Vidám embertömeg hömpölygött a parton.
Szállt a színes labda, habzott a víz,
Sok kis apró emlék melázni hív...

Megváltozott minden, mi is változunk,
Jól vagyunk, azért mégsem kárhoztunk.
Keserédes emlék hatalmába kerít,
A múlt idő, mint a tó homályba merít.

Meredve nézegetek egy strands képet.
Mosolygok. Ez én voltam? – ilyen az élet.
A tükör is mást mutat, no de se baj,
Az öregedés nem fáj, nem is zavar.



Józsa Károly: Apából is csak egy van

Te vagy nekem a nagy szívfájdalmam,
Apából is csak egy van!
Keresem az elmúlt éveket,
Megvenni ezeket nem lehet.
Kínzó fájdalom gyötri a szívem,
Téged elfelednem lehetetlen.
Még csak 12 voltál, mikor ott maradtál.
Anyá nélkül nehéz, de apa is csak egy van.
Hittem benne, hogy gyakoroljam apai
jogaim,
Ahova nézek csak üresek a zsebeim.
Két bőrönd meg egy kocsi, de az
ingóságoknak ácsi!



Közérdekű információk

Tornaterem nyitva tartása

Hétfő	8.15-9.00; 11.00-11.30;
Kedd	14.30-15.30
Szerda	11.00-11.30; 14.30-15.30
Csütörtök	11.00-11.30; 14.30-15.30
Péntek	8.15-9.00; 11.00-11.30

Könyvtár nyitva tartása

Hétfő	8.00-9.00
Szerda	14.00-15.30
Péntek	14.00-15.00

Büfé nyitva tartása

Hétfő	8.30-15.30
Kedd	8.30-15.30
Szerda	8.30-11.30
Csütörtök	8.30-11.30
Péntek	8.30-11.30

Számítógépek használata (Foglalkoztató épületben)

Hétköznapi	8.00-15.30
------------	------------