



A SZENTGOTTHÁRDI PSZICHIÁTRIAI BETEGEK OTTHONÁNAK FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Lakönkormányzati napunk.....	3. oldal
Csatafutás a Történelmi napokon.....	4. oldal
Interjú Erdős Gáborral, a Gold zenekar gitárosával.....	5. oldal
Erzsébet tábor Fonyódligeten.....	7. oldal
Holló Judit élménybeszámolója az Erzsébet táborból.....	9. oldal
Irodalmi sarok.....	11. oldal



Pszichiátriai Betegek Otthona
9970 Szentgotthárd, Hunyadi út 29.



Szeptember

Szent Mihály napjához több néphit is kapcsolódik. Mihály arkangyalról nem csak a keresztények, hanem a zsidók és a muzulmánok is tisztelettel emlékeznek meg. Ő az, aki elbírálja az elhunytak rossz vagy jó tetteit, emellett a holt lelkek őrzője és kísérője is.

Ez a hónap a piros alma ünnepe is. Ilyenkor piros almát tesznek a fürdővízbe, hogy szépek és egészségesek legyenek. Népi megfigyelés szerint, ha ekkor még itt vannak a fecskék, akkor nem lesz hideg a tél. Ide illő mondás: „Szent Mihálykor keleti szél igen komoly telet ígér!”. A Szent György napján kihajtott állatokat ilyenkor hajtották vissza és ebben a hónapban kezdik meg a szüretelést is. Gyakoriak a Mihály napi vásárok is.

Október

A Mihály napkor megkezdett szüretelés nagy része átnyúlik októberre is, így a munka végén megtartott bálakat és a hozzájuk kapcsolódó felvonulásokat is e hónapban rendezik meg.



A báltermeket leggyakrabban szőlőfürtökkel, koszorúval díszítik a hagyomány szerint. Például a Tokaj – Hegyalján megrendezett szüreti

mulatságok ma is élnek és fontos idegenforgalmi látványossággá nőttek ki magukat. A felvonulás élén két lány halad, köztük egy legény, aki a címert viszi. Mögöttük megy a két sáfár, utánuk két legény, ki a Bacchus figuráját viszi. Ennek hordóján ül keresztbe tett lábakkal egy figura, lopótökökkel és pohárral a kezében. Őket követi a szőlőkoszorút vivő lány, szekéren vagy épp vontatón. Ezek az elemek német eredetűek, de évek során a hazai hagyományok elválaszthatatlan részeivé váltak hazánkban is.

November

Miért pont Márton napján eszünk libát?

Szent Márton Itáliában született, Julianus császár uralkodása idején szolgált a hadseregben. Tizennyolc éves volt, amikor kabátját egy didergő koldusnak adta. E nap éjszakáján Isten megjelent álmában, koldus képében. Ennek hatására vált kereszténnyé, majd misszionáriusként tevékenykedett. Püspökké szentelése elől menekült 371-ben, amikor egy baromfiudvarban próbált elbújni. A libák hangos gágogása azonban elárulta őt és rejtékhelyét.



Gyógyítások és csodatételek fűződnek nevéhez. A néphit szerint a Márton napi lúdevés egész éves bőséget hoz, erre a napra lakomákat rendeznek, libából készült ételekkel. Ettől a naptól már le lehetett vágni a hizott libát. Az ivás is erőt és egészséget hoz e napon.

„Márton napján ha a lúd jégen jár, akkor karácsonykor vízben poroszkál.” HJ

Lakóönkormányzati nap – 2015

A tizedik éve megrendezett program keretein belül kilencedszer írtunk ki kreatív és hetedszer irodalmi pályázatot. Mindkét kategóriában három témakört jelöltünk meg: az emberekről, a fények játékaról és a csend hangjairól szóló alkotások érkezését vártuk. Sajnos évről – évre egyre kevesebb pályamunka érkezik, ezért jövőre a program megújulását és újragondolását tervezzük. Idén vendégek érkeztek Szombathely–Bogátról, Búcsúszentlászlóról, Zalaapátiból, pályamunkát viszont további három intézmény is küldött.



Lakóink műsora

A délelőtt nyitányaként lakóink rövid műsorát láthatták a jelen lévők, ahol részletek hangzottak el a pályázatra beérkezett irodalmi alkotásokból.

Eredményhirdetés előtt hallhattuk a zsűri döntését, mely szerint ebben az évben nem helyezéseket állítottak fel, hanem kiemelt díjazásban részesítették az alkotókat.

A kreatív pályázat zsűrijében ott volt Mikulik Éva lakó, Csomósné Boros Erika rajztanár, Tóth Csaba és Németh Anna mentálhigiénés munkatársak és Ablaka Edina művészetterapeuta. Döntésük alapján mind a festmény, mind a grafika kategóriában helyi pályázók diadalmas-kodtak. Előbbiek: Marton Zsuzsanna, Horváth Tünde, Farkas Magdolna, utóbbiak pedig Bánlaki Mátyás, Fekete Erzsébet és Lengyel Krisztina. Kézműves kategóriában Hajnal Kálmán és Végh Ferencné, rajzban Hamusics Éva, fotóban Kakuk Jenő kapott elismerést.

Az irodalmi pályázat zsűrijének elnöke Tóth Andorné nyugdíjas magyar nyelv és irodalom szakos pedagógus volt, rajta kívül Icha Györgyné lakó és Giczi Andrea művészetterapeuta értékelte a pályamunkákat. Lakóink közül vers kategóriában Fehér Kornélia és Józsa Károly lett kiemelt, míg próza kategóriában Holló Róbertné és Lefler Edit.



Varga Bence a Zaporozsec frontembere

A többi pályázó emléklapot kapott, majd a zsűri elnöke néhány mondatban értékelte a beérkezett anyagokat és megköszönte a pályázók munkáját.

A délután kulturális programmal indult, ahol felléptek lakóink, vendégeink és a Szalai Szabolcs – Varga Bence páros, akik megzenésített versekkel és dalokkal álltak a színpadra. A közönség rendkívül hálás volt a két fiatal tehetség előadásáért, a ráadás sem maradhatott el. Ezt követően



szellemi és ügyességi versennyel folytatódott a program, majd az estét bál zárta. Tartalmas nap, köszönjük!

Csatafutás ismét

Komoly hagyománnyal bír és egyre népszerűbb – már nemzetközi szinten is – a Történelmi napok keretében megrendezett Csatafutás. Második alkalommal rendezték meg ezen belül a parafutamot, ahol intézményünk 12 lakója is elindult a versenyen.



A férfiak mezőnyében 400 méteres távon elsőnek Külvári Norbert ért célba, ezüstérmes lett Kalocsa Zsolt. A nők versenyét Fehér Zsuzsanna nyerte.

A hangulatos délután programok sokaságával várta a versenyzőket és az érdeklődőket. Zenés műsorok, irodalmi előadások, kirakodóvásár, hagyományörző bemutatók tették színessé a szombatot.

A résztvevők ezalkalommal is ajándécsomagot kaptak a rendezvényt szponzoráló cég jóvoltából. Szemmel láthatóan lakóink nagy öröme. Gyümölcs, szendvicsek, üdítő várta a futókat, majd egy tányér gulyással vártak minden indulót. Szerencsére jutott idő arra is, hogy mindannyian körül nézhessenek a forgatagban, sok – sok élménnyel gazdagodva.

-T-



Nyárzáró sütéssel és bállal

Minden év augusztus végén rendezzük meg a nagy népszerűségnek örvendő sütéssel és bállal eltöltött napot, mely a nyár végének – és az azt tartalmazó sok – sok programnak - a méltó lezárása.

Az udvaron megtartott eseményen több mint hetven lakó vett részt. A mentálhigiénés csoport dolgozóinak segítségével megsütött kolbász és felszolgált üdítő, valamint a kellemes nyári időjárás jó hangulatot garantált a délutánhoz. A zenei aláfestésről Kállai Sándor és harmonikája gondoskodott, néhány vállalkozó kedvű lakó együtt énekelte a jól ismert slágereket.



A vacsorát követően kezdődött a bál, ahol Herceg László (Vigyó) szórakoztatta a jelen lévőket. Az intézmény egykori dolgozója már sokadik alkalommal állt színpadra, a mulatós dallamok ismerősen csengtek mindenkinek, nem is maradt el a több órán át tartó tánc.



A programon részt vevő lakók a hagyományhoz méltóan most is kaptak nápolyit és üdítőt.

-TA-

Négy évtized rock

Interjú Erdős Gáborral,
a Gold zenekar gitárosával



Erdős Gábor az intézet Gold nevű zenekarának szólógitárosa. A vele készült interjúban mesél fiatalságáról, zene iránti szeretetéről, a zenekar aktuális történéseiről.

- Mi a végzettsége, mivel foglalkozott, mielőtt az intézménybe került?

- 1980-ban végeztem a tanítóképző főiskolán, testnevelés szakon. Utána filozófia – esztétika szakra jártam, majd elvégeztem az újságíró iskolát is. Később egy általános iskolában dolgoztam, mint napközis tanár. Írtam humoros jeleneteket Gálovölgyi Jánosnak és mindig volt zenekarom.

- Milyen zenekarokban játszott korábban?

- 18 éves koromban kezdtem gitárt tanulni, jazz – gitár szakon. Engem a rock – gitár jobban érdekelt, de akkoriban azt a hanyatló nyugat örültségének tartották, így nem tanították. Sok zenekarban játszottam, de csak az elsőt és utolsót említeném. Előbbi a Pók volt, ahol Takáts Tamás énekelt, utóbbi a Roxanne. Mehettem volna nagyobb együttesekbe is, de én a tanítói pályát választottam.

- Honnan ered a zene iránti szeretete, volt e hagyománya a családban?

- Családban senki nem zenélt. 14 éves koromban bátyám faragott egy gitárt, amivel csak pózolni lehetett, másra nem volt jó. Később Balatonföldváron láttam egy zenekart, ami nagyon megtetszett és összeismerkedtem Tátrai Tiborral is. Ajándékoztam neki egy Fender húrkészletet, amit USA-ból kaptam, innen indult az ismeretségünk. Később vettem egy gitárt és elkezdtem tanulni. Ennek 42 éve már!

- Milyen műfajok voltak hatással Önre, kiket tart a gitár virtuózának?

- Mindig csak a rock érdekelt, de ma már nagy jazz rajongó is vagyok. Szerintem a legjobbak: Judas Priest, Urian Heep, Deep Purple, Black Sabbath és az Iron Maiden. A jazz legjobbjai pedig: Al di Meola, Billy Cobham, Paco De Lucia, Mike Stern. A legjobb gitáros szerintem Tomi Iomi, a Black Sabbath gitárosa.

- Intézményünkben mióta zenél?

- 8 éve érkeztem és ezt az időt végig is gitároztam. Amikor megérkeztem, az itteni zenekar nem rockot játszott, hanem nótákat. Miattam fordult a kocka, azóta rockot, legújabbban pedig jazz – rockot játszunk. Máshol is kezdik megismerni és elismerni a zenekart egyre több felhívás érkezik, hogy lépjunk fel itt- ott.

- Mi a Gold zenekar jelenlegi felállása és repertoárja?

- A billentyűk mögött Hóbor Péter ül, aki egy tehetséges és nagyon megbízható stabil egyéniség a zenekarban. Ritmusgitáron Kugler József játszik, aki énekel is. Neki az a sajátossága, hogy ha hall egy jó akkord menetet, egyből nagyon érdekes dallamokat tud improvizálni rá. Énekel még Rupert Regina is, aki korábban már tagja volt az együttesnek. Nagyon szép hangja van, ügyesen improvizál ő is. Hozzánk tartozik még Cseh Emil, aki kiválóan éneklő a nótákat. És valószínűleg jövőre bővül a csapat, mert az igazgató jelezte, hogy annyira tetszik a zenénk, hogy ő is beállna gitározni. Ami a

repertoárt illeti: játszunk Piramist, Bikinit, Santanat, Jimi Hendrixet.

- Kapcsolata a többi taggal, mik a tervek a jövőt illetően?

- Ez egy csapatmunka. Akkor tudunk jól megszólalni, ha emberileg is értjük egymást. A csapatban nagy a munkakedv és az egymás iránti tisztelet. Szeretnénk, ha a zenénk minél több helyre eljutna. Folyamatban van egy cd elkészítése.

- Emlékezetes fellépések?

- Minden fellépés egy külön öröm. Nagyon szeretünk kimozdulni az otthonból. Voltunk már Sziget fesztiválon és minden évben meghívnak minket Opel napra. Nemsokára fellépünk Zsirán, ahol jó bulikat szoktunk csinálni.

- Mit tart a zene és a zenélés legfőbb üzenetének?

- Ha nekem jó kedvem van, akkor azért veszem kezembe a gitárt, ha netán rossz, akkor azért. Ha se jó, se rossz kedvem nincs, akkor azért, hogy jó kedvem legyen. Az ember ha jókat zenél, optimistábban látja a világot. Itt a szociális otthonban eléggé meg van nyirbálva a szabadságunk. Nem oda megyünk, ahova akarunk, nem azt csináljuk, amit akarunk. Ám ha gitározok mindig visszajön a szabadság érzésem. Ugyanis azt improvizálok, amit akarok. Ebbe senkinek nincs beleszólása. Csodálatos dolog, hogy én döntök, milyen dallamot csalogatok ki a gitárból. Továbbá minden számnak van üzenete. Ha arról szól a szám, hogy utazzál el messzire, akkor az az üzenet, hogy utazni jó. Utazz minél messzebb. Ha a szabadságról szól egy dal, akkor annak az az üzenete, hogy annyira légy szabad, amennyire tudsz. Nem buta dolog odafigyelni a zenék üzenetére.

- Mi ez az együttműködés Delhusa Gjon-nal?

- Nem pontosan tudom a részleteket, elmondom azt, amit én tudok. Delhusa felkereste a zsirai intézményt azzal, hogy írt egy dalt „Sérült angyal” címmel, ami

sérült emberekről szól. Ehhez keresett embereket, akivel együtt felvonná e számot a stúdióban. A zsiraiak már ismerték a zenekarunkat és minket ajánlottak. Mire ez az újság megjelenik, már túl leszünk a felvételeken.

TA

Erzsébet tábor Fonyódligeten 2015

A Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület (MSMME) szervezésében lezajlott Erzsébet tábornak ebben az évben is Fonyódliget adott otthont.



Színes programok, sok élmény

A többedik alkalommal megrendezett, 4 turnust magába foglaló eseménysorozat résztvevői képzőművészeti és drámatáborban vehettek részt. Mind az előbbi, mind az utóbbi foglalkozásokon 10 – 10 fő vehetett részt lakóink közül. Az 5 napos nyaralás alatt folyamatosan szervezett programok zajlottak, melyek kitöltötték az ott lévők mindennapjait.

Lakóink a már jól ismert egri csapattal kerültek egy faházba, így a régi barátságokon túl lehetőség nyílt új kapcsolatok kialakítására is.



Lakóink a kísérővel

Az időjárás szeszélyessége és a már említett betáblázott napok végett ugyan mindössze két alkalommal nyílt lehetőség fürödni a Balatonban, de más programok

nagyon színessé varázsták az ott eltöltött napokat. Többek közt vonatozásra is sor került, a kisvasút mindenki számára nagy élmény volt.



Kisvasúton

Az ellátás a tavalyihoz hasonlóan jó volt, a szervezésre sem lehet egyetlen rossz szavunk se.

Reméljük jövőre is találkozunk kedves ismerőseinkkel és a hullámozó Balatonnal.



Evezésre is volt lehetőség



Tánc és színház

Fókuszban a zene

- Zsirán jártunk -

Idén huszonharmadik alkalommal rendezték meg a Zsirai Homokszobrász versenyt, melynek témája ez alkalommal „A zene, mint értelmes zaj” volt.

Tizenhárom csapat indult az egész napos programon, érkeztek csapatok többek közt Budapestről és Tatabányáról is. Jelen volt Schaffer Erzsébet a Nők Lapja főszerkesztője, aki az előtte napi író – olvasó találkozóról maradt ott, azzal a szándékkal, hogy írjon egy cikket az említett újságba.

Csapatunk kompozíciójában szerepelt egy régi rádió és egy elektromos gitár. A hozzá kapcsolódó műsorban pedig együtt elénekelték a Rádió című slágert az LGT együttestől.



Csapatunk alkotása

Sok csapat szintén hangszereket mintázott meg, sok csapatnál pedig inkább a kapcsolódó műsorszámra fektettek nagyobb hangsúlyt. Helyezések a hagyományokhoz híven nem voltak, mindenki kapott emléklapot, ajándék lemezt és csapatonként egy bakelit lemezt idéző tortát. Asztalos Zsolt, a zsűri elnöke értékelésében megemlítette, hogy örömmel tapasztalta, hogy Kis Grófó „Nézését meg a járását” című dalát senki nem hozta el. Elmondása szerint ez is arra utal, hogy az értékesebb kultúra volt jelen.

Csapatunknak annyit üzent, hogy köszöni a retró hangulatot, igazán jól esett visszautazni az időben.

-TA-

A nyár néhány pillanata

- Ausztria és Rába part-



Élménybeszámoló Fonyódligetről

- Holló Judit írása -

Augusztusban öt napot voltam az Erzsébet táborban tánc – és dráma csoportban. A sportversenyek mellett elsősorban a foglalkozások kötöttek le, ezért most erről szeretnék részletesebben írni.

A foglalkozást azzal kezdtük, hogy mindenki mondott valamit magáról, majd a keresztnév megtanulásával folytattuk. Valaki rámutatott egy másik személyre, és ha tudta a nevét, akkor megmondta, ha netán nem, akkor pedig az illető elárulta. Mivel többször került sor valakire, annál biztosabb, hogy a keresztnévén szólították. Ezután egy memória játék következett. Az első ember mondott egy, a következő elismételte és ő is hozzátett még egy szót. Nagyjából húszan lehettünk, így a legutolsónak már ennyi szót kellett elismételnie. Utolsóként Lengyel Krisztina bravúrosan felsorolta mind a 19 szót. Ezután gyümölcsöket kellett mondani, ha rámutattak valakire. Ezt követően körbeálltunk, egy ember kiment, a többieknek elmondták, hogy a körben kézzel kell végezni, a kívül lévőknek az a feladata, hogy eltalálja a kézzel végezést helyét. Nagyon élveztük ezeket a feladatokat. A színpadi előzetes: térben való séta, tapsra különböző figurákat kellett felvenni. Nagyon mókás volt. A végén az egriek egy színdarabot adtak elő két szembenálló bandáról, szerelmi történettel színezve. A fárasztó foglalkozás után már délután vasúttal bementünk Fonyódra, ahol volt pár szabad óránk.

A további foglalkozásokon elsajátítottuk a jelenethez szükséges mozgásokat. A jelenetek találkozásokat örökített meg, például anya és fia, két szerelmes, két lovag, két régi ismerős. Megtanultuk, hogyan kell testbeszéddel beszélni, kifejezni a találkozást. Ezek után a tánclépéseket kellett eljátszani, majd összekötni. Elég gyors zenére táncoltunk, nekem az gondot okozott. Ha egy –egy lépéssel gond volt, akkor azt külön gyakoroltuk. A táborban sikeresen előadtuk később. Az evezés szintén nagy élmény volt. Tőlünk hárman vállalkoztak rá, a végén szépen, egy ritmusban eveztek

visszafelé. A kötélhúzásra nem nevezünk be, de elmentünk szurkolni. Nagyon ügyesek voltak a résztvevők, megtapsoltuk őket.

A Ki mit tud? – on tőlünk Józsa Károly vett részt, második helyezést ért el. A diszkót sem hagytuk ki, pompásan éreztük magunkat. Úszunk, lubickoltunk a vízben, bár kissé hideg volt. A parton napoztunk, meglátszik rajtunk.

Élményekben gazdag öt napot töltöttünk el Fonyódligeten az Erzsébet táborban, ahová reményeink szerint jövőre is sikerül eljutnunk.

HJ

Gulyás parti a parkban

- zenével, játékkal -

A rehabilitációs osztály és a lakóotthon lakói részére megszervezett, egész délutánt átölelő programsorozat tikkasztó nyári hőségben került megrendezésre.

A közel kilencven fő részére készülő gulyás komoly kihívást jelentett a szervezők számára, a megrendezett sorversenyek és zenei aláfestés pedig sok dolgozó és jó pár lakó munkáját vette igénybe az előkészületeknél.

A rendezvény nyitányaként intézményünk zenekara, a Gold együttes szórakoztatta lakóinkat, egyaránt hallhattunk saját dalokat és feldolgozásokat is a repertoárjukban.

Az ügyességi és szellemi vetélkedőn induló hét csapat mindegyikét egy vezető irányította. A bemutatkozást követően több helyszínen mérhették össze tudásukat lakóink: például halászat, kosárra dobás, lengőteke, satöbbi.

A jó hangulatban elmúló délutánon sokan már izgatottan várták a gulyást, aminek elkészítésében lakóink is aktívan kivették a részüket: a két szakács Balogh Krisztián és Budai Tamás volt. A résztvevők elmondása szerint rendkívül ízletes és kiadós étel készült a 60 literes kotlában.

-TA-

Veled vagy nélküled? -prevenciós programsorozat-

Szeptember második hetében fehér lepedőkbe burkolózott az intézmény, melyeken különös feliratok voltak láthatók: „Szeretlek is meg nem is”, „Veled vagy nélküled”, Józan (!) ésszel”, „I love mérték”. Megjelentek plakátok is, melyekből kiderült, hogy a különös üzenetek a „Veled vagy nélküled” Napok nevet viselő prevenciós programsorozathoz köthetők. (A „Veled vagy nélküled” kifejezés káros szenvedélyeinkhez fűződő kettős viszonyulásunkra utal, melyet a használt szerek élvezetet adó, ugyanakkor romboló hatása alakít ki bennünk.)



Ezen a héten előadásokat hallgathattak az érdeklődők a függőségekkel és szenvedélybetegségekkel kapcsolatban, tematikus filmklubok, zeneklub, alkotóműhely várta a résztvevőket. Elhangzottak tények, adatok a különböző élvezeti szerekkel (alkohol, kávé, cigaretta, energiatital) és hatásaikkal kapcsolatban, továbbá olyan érdekességek is, hogy a történelem során volt olyan időszak, amikor halállal büntették a dohányzást, illetve, hogy egy etióp kecskepásztor fedezte fel a kávé, miután megfigyelte, hogy kecskéi élénk ugrándozásba kezdenek a kávécszerjéről történő legelés után. Az előadáson illetve csoportos beszélgetések során szó esett fogyasztási javaslatokról, a leszokással való küzdelmekről. Akit érdekelt, részt vehetett egy rövid felmérésben is, melyből megtudhatta, milyen súlyos fokú a nikotinfüggősége. A terápiás csoport konzultációs lehetőséget is biztosított.

Az egyes élvezeti szerek meg is elevenedtek; két lábon járó cigisdoboz, vodkásüveg, energiatital és kávé randalírozott nagy hangzavart keltve a folyosókon és a munkahelyeken. Káros hatásairól és jellemzőikről kérdezték a lakókat, aki jól válaszolt, jutalmat kapott.

A „Veled vagy nélküled” Napok előzetes programjaként kreatív pályázatot is meghirdettünk „Én és a szenvedélyem” címmel. Őszinte, elgondolkodtató alkotások születtek, melyeket egy csokorba gyűjtve külön kiadványban tettünk közzé a hét elején. Ez a kis gyűjtemény elérhető faliújságokon, osztályokon vagy a mentálhigiénés csoportnál. Érdeemes belelapozni!



A különböző programlehetőségekkel és a vetített slideshow-val (amin a különböző szabadidős programok során készült fényképeket mutattuk be) az volt a célunk, hogy felvillantsunk alternatív örömforrásokat, szabadidő kitöltési lehetőségeket, melyek valódi örömforrásokká válhatnak, káros mellékhatások nélkül. Reméljük, hogy mindenki magával vitt valami üzenetet a hétből. Akár a letéphető üzenetek formájában, akár egy jó tanácsot vagy egy meghatározó filmélményt.

Ha bárkiben is megfogalmazódott volna időközben további kérdés, esetleg megerősödött egy leszokási szándék, biztatjuk arra, hogy ne habozzon segítséget kérni, hisz segítségért folyamodni nem szégyen! -NA-

IRODALMI SAROK

- Józsa Károly versei -



Emlékszel – e?

Emlékszel – e, hogy eljátszottunk
A ház előtt, az udvaron?
Gyermekszívvel hogy kergetőztünk,
Emlékszel, édes angyalom?

S ha megfogtalak ott a kútnál,
Hogy elkacagtunk is azon,
Mert karjaim közé futottál –
Emlékszel, édes angyalom?

S bevittelek nagy diadallal,
És boldogok voltunk nagyon.
Szívünk tele volt édes dallal –
Emlékszel, édes angyalom?

Most is csak kergetősdit játszunk,
A sors kerget az utamon.
Ha találkozunk ott a kútnál,
Én édes szőke angyalom.

Nyár végi látomás

Ökörnyálával szövi hajnal a fátylát
A telihold lomhán járja táncát
Hűvösek a hajnalok, nyár vége van
Hogy elszállt a nyár, az idő rohan.

Borzong a kismadár a fákon,
Potyog a levél, barnul az ágon:
Közeleg az ősz menthetetlen
Egy látomást nézek rezzenetlen.

Szeretném marasztalni még
A kérhetetlen azt mondja: Elég!
A nyárból nekem sosem elég,
Vágyom rá, hogy ragyogjon az ég.

Süss drága napsugár,
Mindenki nagyon vár

Melegíts, simogass lényeddel
Járj át, bújj hozzám fényeddel.

Meg sem hallgatsz, vége hát?
Simogatom kezemmel a diófát.
Ő kedvesen köszöni, s bólogat,
Odatartom fejem, megsimogat.

Közeleg az ősz, mely komor és sötét
Későn virrad, esik, fúj – fogadom jöttét...
Még el sem múlt a nyár, már várom,
Sok zöld levél s virág legyen a fákon.

Nyári elmélkedés

Elmélkedve sétálok a Balaton parton,
Tűnt 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 mélézni 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 strandos képet.
Mosolygok. Ez én voltam? – ilyen az élet.
A tükör is mást mutat, no de sebj,
Az öregedés nem fáj, nem is zavar.





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
------------	------------
