

## XII. ÉVFOLYAM 1. SZÁM



### A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

#### A tartalomból:

|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| Magyar Kultúra Napja.....                   | 2.oldal  |
| Darts – és sakkverseny .....                | 3.oldal  |
| Koncertsorozat – Gold zenekar .....         | 4.oldal  |
| Farsang .....                               | 5.oldal  |
| Nőnap műsor – Március 15 ünnepi műsor ..... | 6.oldal  |
| Győzze le a fáradtságot! .....              | 7.oldal  |
| Lakóönkormányzati hírek .....               | 8.oldal  |
| Tudta-e? ; Viccek .....                     | 9.oldal  |
| Közérdekű információk.....                  | 10.oldal |



**Szentgotthárdi Szakosított Otthon**  
9970 Szentgotthárd, Hunyadi út 29.

## MAGYAR KULTÚRA NAPI ÜNNEPSÉG

Január 22.-ét - Himnuszunk születése napját - legújabb kori történelmünk avatta a Magyar Kultúra Napjává. Ez az a nap, amikor főhajtással emlékezhetünk meg legfontosabb közös kincsünkről arról, amely jelzőjét és minősítését adhatja létünknek, arról, amely megkülönböztet bennünket más népektől.

Ebből az alkalomból otthonban is megemlékezést tartottunk, 2019. január 29-én.

Az ünnepi műsor szereplői közül többen az **Irodalmi Klub** állandó tagjai. A műsor keretében olyan jeles költők szerzeményei hangozzak el, mint például Karinthy Frigyes, Babits Mihály, Ady Endre, Aranyosi Ervin, Dsida Jenő, Berzsenyi Dániel. Ezen kívül népdalokkal is színesítettük a műsort.



A műsor első blokkjában Jókai Anna gondolatai hangzottak el:  
„A szózatban írt „rendületlenül” szavunkat rendíthetetlenül értelemben is meg kell élnünk. Ahol négy-öt magyar összehajol a világban, ott lakik az Isten, ott lakik Magyarország.”

A műsor második blokkjában a **filmszakkör** két állandó tagjának, **Lengyel Krisztinának és Lukács Tamásnak** a filmjeiből tekinthettünk meg egy összeállítást.



**Lengyel Krisztina** „Az elveszett madár” című filmje „**Aranyszárny Nagydíjat**”, míg „*A hóember története*” című filmje pedig **Kreativitásért különdíjat** nyert a Magyar Speciális Független Filmszemlén.

Ezen kívül **Lukács Tamás** „*Remény*” című filmjét is megtekinthették az érdeklődők.

Gratulálunk mindkét tagnak.

Sz.A., R. M

## DARTS



A Szentgotthárdi Szakosított Otthonban 2019. február 14-re szerveztünk darts versenyt, melynek a tornaszobánk adott helyet. E sportág otthonunk férfi lakói körében nagyon közkedvelt. A versenyre való felkészülési lehetőséget maximálisan kihasználták, önállóan, kisebb csoportokba szerveződve érkeztek a megadott időpontokra. Nevezni a verseny napján helyszínen lehetett, majd a négy fős csoportokat egymás között alakították ki a résztvevők.

A csoporton belüli dobási sorrendet pedig úgy, hogy a legmagasabb számot kidobó lett az első és utána csökkenő számsorrendben következtek a többiek. A kialakított három csoportból a körök ledobása után, akiknek a legalacsonyabb pontszáma maradt, azok indulhattak a döntőben a helyezésekért. Itt megfordítottuk a játékosok dobásának a sorrendjét a legalacsonyabb pontszámú dobó kezdte meg a döntőt. Nagy odafigyeléssel irányították nyilaikat a célpont felé, s végül kialakultak a helyezések. Nagyon jó hangulatban eltöltött délutánt tudhatunk magunk mögött.

## Helyezettek:

- I. Budai Tamás
- II. Tihanyi Tibor
- III. Burgel László



## SAKK VERSENY

2019. január 16.-án 14 órakor rendeztük meg az intézetben már hagyománnyá vált sakkversenyt.

A versenyre 14 lakó nevezett. A mérkőzés sorsolás után vette kezdetét. A játszmaidő 20-20 perces időtartamban került meghatározásra az indulók döntése alapján. A verseny alatt jó hangulat és feszült légkör volt jellemző. A játékosoknak közben a szervezők kávéval, üdítővel és rágcsálni valóval kedveskedtek. A végső helyezésekért január 07.-én 14 órakor mérköztek meg a lakók. A játékosok feszülten várták ismét a sorsolást majd nagy izgalommal vágtak bele a végjáték játszmáiba.

Közben a már kiesett társak lelkesen szurkoltak.

## Helyezést elért lakók:

- I. Várdai Lajos - A/II
- II. Kalocsa Zsolt – Lakóotthon
- III. Lakatos Attila – A/Fsz

A helyezettek oklevélben és ajándékban részesültek. Gratulálunk nekik.

F.Jné

## KONCERTSOROZAT

A **Gold zenekar** 2007-ben alakult, elsősorban rock zenét, de népszerű slágereket és táncdalokat is játszanak. A zenekar sok sikert ért el megalakulásuk óta. Játszottak a Sziget-fesztiválon, több alkalommal kaptak meghívást az Opel-napra, zenéltek ünnepi megnyitókon, intézményi programokon, bálokon és társintézményekben is felléptek zenei programjaikkal.

További sikereik közé sorolható az a stúdió felvétel, melyet Delhusa Johnnal játszottak fel. 2015-ben jelent meg „Szabadnapos érzés” címmel saját Cd – lemezük is. A zenekar saját számokat is játszik. Hetente 2 alkalommal próbálnak.



A zenekar 4 állandó fővel működik:

*Rupert Regina - ének, mélyhegedű*

*Erdős Gábor - gitár*

*Cseh Emil - ének*

*Hóbor Péter - szintetizátor*

*Kugler József - ének* aki alkalmasszerűen kapcsolódik be a munkájukba.

A kitartó munkának köszönhetően 2019. februárjában koncertsorozaton vett részt a zenekar, állandó tagjaival.

Három társintézménytől kaptunk meghívást:

- Vas Megyei Szakosított Otthon Csákánydoroszló (2019. 02. 12.)
- Vas Megyei Egyesített Szociális Intézmény Acsád (2019. 01. 14.)
- Vas Megyei Szakosított Szociális Intézmény Szombathely (2019. 02. 28.)



Mindhárom intézményben sikerült jó hangulatot varázsolnia zenekarunknak. A koncertek során társintézményeink lakói a zenekarral együtt énekelték az ismert slágereket, dalokat. A szíves fogadtatás mellett ígéretet kaptunk arra, hogy a közeljövőben is számíthatunk meghívásra.

H.T.né, R.M.



A farsang a táncos multságok, a tél és a tavasz küzdelmének szimbolikus megjelenítése, és egyben a tél búcsúztatása, és a tavasz várásának ünnepe.

Az idei évben több évtizedes hagyományt elevenítettünk fel azzal, hogy farsangkedd délutánján a személyzet rövid műsorral kedveskedett az intézet lakóinak. Volt vidám jelenet, zumba tánc, modern hastánc, boszorkány tánc és a Queen zenekar is feltámadt hamvaiból a színpadon. A közönség a produkciókat hangos tapssal jutalmazta. A vidám délutánt az esti farsangi bál követte, melyen egy helyi zenekar oszlopos tagja szolgáltatja a zenét. A bál végéig az ellátottak a személyzettel együtt ropták a táncot.



## ÜNNEPI MŰSOR



Március 8-án került megrendezésre intézetünkben a **nőnap** műsor. Délelőtt 10 órától vártuk intézményünk hölgy lakóit és dolgozóit a kultúrteremben. A műsoron a férfilekók léptek fel, ezzel kedveskedve nőnap alkalmából.



A műsoron 9 lakó szerepelt, valamint az intézet zenekara, a Gold együttes is szórakoztatta a közönséget.

Az előadás során a nézők dalokat hallgathattak, valamint zenei aláfestéssel versek is elhangzottak, többek között Ady Endrétől, Aranyosi Ervintől és Márai Sándortól is.

Lakóink nagy lelkesedéssel készültek az előadásra, élvezték a fellépést is, amit szép számban tekintettek meg az ünnepelt hölgyek. A műsor végén hangos tapssal díjazták a szereplőket.



## Március 15-re emlékeztünk



Minden tavasszal új köntöst vesz magára a Föld. Mi minden tavasszal ünneplünk. A tavasz irodalmunkban a kegyetlen hideg zsarnokságot, a telet legyező jelkép. József Attila bimbózó ifjú zöld reménynek nevezi. Kassák Lajos szerint maga az újraéledt tűz, maga az ifjúság. Költőink szavai nagyon igazak. A tavasz valóban a kirobbanó energiák évszaka, maga a Forradalom : nem lehet megkötözni, hiába emelnek elé torlaszokat, jön feltartóztathatatlanul. Legyőzi a rideg múltat, elűzi a fagyos telet, virágba borítja a földet, ízes gyümölcsöket érlel.

171 esztendő telt el azóta, hogy 1848. március 15-én győzött a forradalom. Csodálatos tavasz volt. A szabadság levegője járta át egész Európát.

Az elnyomott népek és nemzetek egymás után álltak talpra, hogy kihívják függetlenségüket, jogaikat s hogy önállóan, szabadon élhessenek.

A 2019. 03. 14 – én megrendezésre került műsorunkkal ezekre a szép napokra emlékeztünk. Műsorunk keretében versekkel, dalokkal, és a nemzeti színekkel járt táncsal igyekeztünk megjeleníteni az 1848–1849-es forradalom és szabadságharc történetét. Megszólalt a Nemzeti dal intézményünk zenekara közreműködésével, és a 12. pont is. Ezen kívül ellátottaink képviselték az Aradi 13. vitézt is a színpadon.



## Győzze le a fáradtságot!

A tél végén sokan szenvednek aluszékonyságtól és a dekoncentráltaságtól. Sajnos ezek a tünetek heteken át is fennállhatnak. A téli napfényszegény hónapokban sokan szenvednek hangulatingadozásoktól.

Aztán megérkezik a várva várt tavasz néhány ember állapota ennek ellenére sem javul, sőt fokozott fáradékonyságra panaszkodik. Ugyanis szervezetünk felhasználja a nyár és az ősz folyamán felhalmozott vitaminokat és ásványi anyagokat, bőven lesz mit pótolni a friss zöldségekkel és gyümölcsökkel. A hirtelen hőmérséklet emelkedés, illetve ingadozás, az időjárási frontok igénybe veszik a szervezet alkalmazkodó képességét.

A légnyomásváltozásokat tudatosan nem érzékeljük, de az idegrendszerünk minden apróságra reagál. A napfény hatására a testünkben több „boldogság hormon” „azaz endorfin termelődik, gyorsul a szívverés és a légzés, emelkedik a vérnyomás, az ember energikusabbnak érzi magát. Azonban ha a változás túl gyors, nincs időnk alkalmazkodni az időjáráshoz.

Ezért gyakori tavasz kezdetén az alvászavar, a fáradékonyság, a fejfájás, súlyosabb esetben a keringési zavar. Ami segít: Naponta több alkalommal, 3-4 óránként egyen, de kisebb adagokat fogyasszon, így viszonylag állandó szinten tartja a szervezete energiaszintjét.

Ügyeljen a rendszeres folyadék-fogyasztásra, mivel a dehidráltóság komoly szervi problémákhoz vezethet!

Fontos a rendszeres testmozgás és a szabadban tett hosszú séták. Előfordulhat, hogy a fáradtsághoz ingerlékenység dekoncentráltaság társul, nagy valószínűséggel vitaminhiány áll a háttérben.

Kiváló C-vit forrás a homoktövis, valamint a narancs, illetve a citrusfélék. B-vit könnyen feltöltheti a szervezetét, ha reggelire zabpelyhet fogyaszt, ebédre pedig hüvelyesek, halételek szerepelnek a menüjében. Napközben nyugodtan nassoljon egy-egy maradék napraforgómagot, mogyorót, mandulát vagy diót: ezek is remek B-vit források.

Hasznos tanácsok, hogy jó erőben legyen egész nap!

Szervezete bioritmusa határozza meg, hogy mikor mennyire érzi magát ébernek.

Reggel: vegyen hideg meleg vizes váltózuhanyt, ez segít felpörgetni a keringést.

Délben: ha teheti ebéd után iktasson be egy rövid pihenőt, vagy menjen ki egy sétára a friss levegőre. Magas szénhidráttartalmú ételek megterhelik a gyomrot. Kerülje a sok édességet is mert gyorsan emeli a vércukorszintet majd annak zuhanása után garantáltan jelentkezik a fáradtság.

Este: már ne igyon kávé fekete és zöld teát, szénsavas üdítőket. Lefekvés előtt három órával ne fogyasszon alkoholt, mivel a szeszes italok vizet vonnak el a szervezetből, ezért megzavarják az alvást.

Élénkítő hatású a dohányban lévő nikotin is. A vacsorát 19 óráig fogyassza el!

F.Jné.

## **Lakóönkormányzati hírek**

A 2019. januári részlegenkénti nagycsoportok egyik fontos feladata volt a Lakóönkormányzati tagok és az Érdekképviselői Fórum tagjainak újbóli megválasztása. A Lakóönkormányzati tagok választása évente, míg az Érdekképviselői Fórum tagjainak választása négy évente, nyílt szavazással történik. Összesen 361 érvényes szavazatával a következőképpen alakult a szavazás :

### **Érdekképviselői Fórum tagjai**

Rupert Regina – az ellátást igénybevevő lakó, elnök  
Tóth Balázsné – az ellátást igénybevevő lakó  
Nagy Zoltán – az ellátást igénybevevő lakó  
Varga Zsuzsanna – az ellátást igénybevevő lakó  
Makkai István – az intézmény dolgozóinak képviselője  
Szepesiné Fuisz Erika – Gondnok  
Baranyai Eszter – az intézmény fenntartójának képviselőjében

### **Érdekképviselői Fórum tagjai a lakóotthonban**

Lengyel Krisztina – az ellátást igénybevevő lakó  
Görög Tibor – az ellátást igénybevevő lakó  
Mesics Lászlóné – az intézmény dolgozóinak képviselőjében  
Porcsin Tibor – hozzátartozó  
Baranyai Eszter – az intézmény fenntartójának képviselőjében

### **Lakóönkormányzati tagok**

Lengyel Krisztina –elnök  
Tóth Balázsné – elnökhelyettes

### **Lakóbizottsági tagok**

Lengyel Krisztina – lakóotthon  
Erdős László – Afsz  
Gál Gabriella – AIjobb  
Baranyovits Imréné – A.I.bal

Várdai Lajos – AIjobb  
Kanalas János – AIbal  
Skrabuth Krisztina – Cfsz  
Cseh Emil – BI  
Nagy Zoltán- CI  
Sákovitsné Ősi Eszter – BII  
Veresné Kővári Éva – CII

### **Élelmezésbizottsági tagok**

Rupert Regina – lakóotthon  
Varga Károly – Afsz  
Péntek Hajnalka – AIjobb  
Kutsera Gizella – Aibal  
Bóka Tamás – AIjobb  
Daxner Gábor – AIbal  
Mikulik Éva – Cfsz  
Nagy Árpád – BI  
Lisznai Gábor – CI  
Holló Róbertné – BII  
Hárai Lászlóné – CII

### **Befogadó – Támogató tagok**

Vargyai Tamás – Afsz  
Melovits Mihályné – AIjobb  
Ecker Mónika – Aibal  
Fazekas Mihály – AIjobb  
Szemmelróth János – AIbal  
Prazsák Mária – Cfsz  
Kárpáti Zoltán – BI  
Dukovits Tamás – CI  
Puha Zsuzsanna – BII  
Jáger Jánosné - CII

Az Érdekképviselői Fórum alakuló ülésére 2019. február 06-án került sor, melyen a tagok 2/3-os többséggel vettek részt. Elfogadásra került a házirend módosítása is a Fórum tagjai által.

A Lakóönkormányzat alakuló ülésére 2019. február 04-én került sor, melynek keretében elfogadásra került a 2018. évi Lakóönkormányzat beszámolója, valamint bemutatásra kerültek az új tagok, a 2019. évi programterv és az ellátandó feladatok. Jó munkát kívánunk a tagoknak éves munkájukhoz!

## TUDTAD-E, HOGY...?

Hogyan kerül a körte a palackba?



Biztosan láttatok már olyan pálinkás üveget, melyből egy érett körte mosolygott rátok?

De hogyan kerülhetett oda? Talán a körte köré öntötték az üveget? Aligha: a kemence forróságától összeaszalódott volna a gyümölcs. Vagy az üveget két részből illesztették össze? Az sem lehet, hiszen illesztésnek semmi nyoma.

Az igazság az, hogy egy kis dél-franciaországi gyümölcsösből indult a nagy ötlet: május környékén, amikor még kb. 20mm-es volt a körte átmérője, a gazda jól megmosta és bedugta egy felfordított palackba. Ezután egy hálóból kötötte, és felakasztotta egy ágra. A körtéske így fejlődött szeptemberig, amikor is üveggel együtt leszüretelte. Már csak meg kellett tölteni a saját lepárlású körtepálinkával és voálá...

D.K.

## VICCEK

### Türelmetlen beteg

Egy fickó elmegy az orvoshoz, mert nagyon feldagadt a lába. A doktor megvizsgálja, majd a kezébe ad egy nagy szem tablettát.

- Várjon egy kicsit, hozok vizet - mondja a doki és kimegy a szobából.

A beteg nagyon türelmetlen, hamar megunja a várakozást. Odasántikál az ivócsaphoz és gyorsan beveszi a tablettát. Ezután visszatér az orvos egy vödör vízzel.

- Na, most szépen feloldjuk a tablettát, aztán ebben áztassa a lábát 30 percig.

### Túlterhelés

Két vadászt helikopter vitt az erdőség szívébe, hogy medvére vadásszanak.

- Holnap magukért jövök - szolt a pilóta, mielőtt felszállt. - De csak egy medvét löjének, mert többet nem szabad ezzel a helikopterrel szállítani.

Másnap leszállt értük a helikopter, de 2 medve volt a tisztáson kiterítve.

- Mondtam, hogy nem vihetek el 2 db medvét.

- Ugyan, a tavalyi pilótának adtunk 200 dollárt, és mind a két medvét fölvette a gépére.

A pilóta elvette a pénzt, felszálltak a két medvével. Persze a gép nem bírta a terhelést, és 3 perc múlva lezuhantak. A két vadász túlélte a szerencsétlenséget.

- Hol vagyunk? - kérdezte az egyik a másikat.

- Azt hiszem nem messze attól a helytől, ahol tavaly zuhantunk le!



### Átverte az asszony

Egy pasi nagyon vágyott egy hajóra. A felesége azonban hallani sem akart róla. Sok-sok vita után a férj felajánlott a feleségének egy lehetőséget:

- Kössünk kompromisszumot drágám. Ha megvehetem a hajót, te adhatsz neki nevet. Az asszony végül beleegyezett. A férfi megvette a hajót, és rábízta feleségére, hogy fesse rá a nevet, amit választott. Másnap a férj kimegy a kikötőbe, látja a hajón az új feliratot: "Eladó"!



### 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 | 8.15-09.00 11.00-11.30; |
| Péntek    | 8.15-9.00; 11.00-11.30  |

#### Könyvtár nyitva tartása

|        |             |
|--------|-------------|
| Kedd   | 08.00-09.00 |
| Péntek | 14.00-15.00 |

#### Büfé nyitva tartása

|           |            |
|-----------|------------|
| Hétfő     | 8.30-16.00 |
| Kedd      | 8.30-16.00 |
| Szerda    | 8.30-12.00 |
| Csütörtök | 8.30-12.00 |
| Péntek    | 8.30-13.00 |

#### Számítógépek használata (Foglalkoztató épületben)

|           |            |
|-----------|------------|
| Hétköznap | 8.00-15.30 |
|-----------|------------|