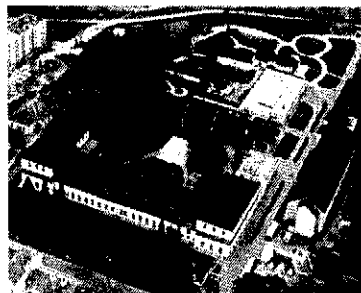




A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Kirándulásaink.....	2. oldal
Őszi Labdarúgó Tornák.....	3. oldal
Idősek világnapja.....	4. oldal
Szellemi-ügyességi vetélkedő.....	5. oldal
Tudtad-e hogy? -Viccek.....	6. oldal
Pszi-faktor tehetségkutató.....	7. oldal
Ültess fát!.....	8. oldal
Tegyünk a kínzó köhögés ellen!.....	9. oldal
Dicséretesek.....	10. oldal
Mikulás – Bál.....	11. oldal
Zenekari koncertjeink.....	12. old



Szentgotthárdi Szakosított Otthon
9970 Szentgotthárd, Hunyadi út 29.

2. oldal

Kirándulásaink

Szeptember hónap a hosszú kirándulások hónapja évek óta intézményünkben. Ez az évben sem zajlott másként. 2019. szeptember 4 – én kezdtük meg a kirándulások sorát, melyen a BCI részleg 19 fővel, a BCII részleg 28 fővel vett részt. 2019 szeptember 18 – án az A épület és a Cfsz lakóival kirándultunk, összesen 29 fővel. Az úti cél ezen kirándulásaink alkalmával mindkét esetben Badacsony-Keszthely volt. A Balaton látványa évről évre nagy élményt jelent lakóink számára. Ilyenkor lakóink étteremben étkezhetnek, mely ugyancsak a mindennapi megszokott rendtől eltérő ingerekkel gazdagítja őket. Visszatérő vendégei vagyunk a keszthelyi Tompos, illetve a badacsonytomaji Muskátli éttermeknek, ahol minden évben nagyon szívélyesen fogadnak bennünket.

2019. szeptember 25-én került sor a lakóönkormányzati kirándulásra, melynek keretében ellátottaink ötlete alapján a somogyvámosi Krisna-völgyben tettünk látogatást, összesen 23 ellátottunkkal, melyről alább részletes élménybeszámolót olvashatnak egyik résztvevő lakónktól. Ellátottaink visszajelzése alapján a kirándulások nagyon jól sikerültek, a résztvevők elégedettségüket fejezték ki.



R.M.

Kirándulás Krisna-völgybe

2019. szeptember 25 – én három óra buszozás után érkezünk a Somogy megyei Krisna-völgybe, ahol néhány száz Krisna tudatú hívó él és dolgozik. A több száz hektáros, zárt faluközösséget a '90-es évek elején alapították, növénytermesztéssel és állattenyésztéssel foglalkoznak.

A Krisna tudatú vallás Indiából ered, monoteista vallás. A hívők reggel 04.00 órakor kelnek, és napjukat több órás szertartással kezdik. 08.00 órától mindenki dolgozik, majd este mindenki következik.



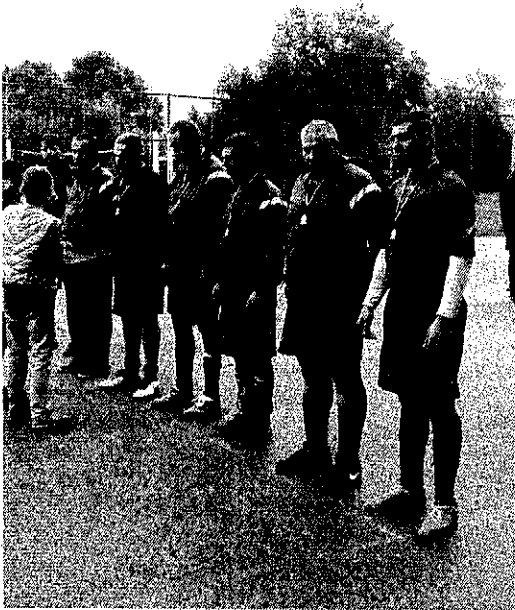
Idegenvezetőnk megmutatta a szentélyt, melyet szobrok, domborművek és festmények díszítettek. Közös éneklés keretében kipróbálhattuk néhány indiai hangszert. Ezután megtekintettük a tehenészetet.

A látogatás után Keszthelyre mentünk, ahol megebédeltünk a Tompos étteremben. Visszafelé még betértünk a zalaegerszegi Tesco-ba, majd hazautaztunk Szentgotthárdra.

D.A.

Őszi Labdarúgó Tornák

Szeptember hónapban két labdarúgó tornán volt lehetősége részt venni a focit kedvelő lakóinknak. A hónap első hétvégéjén Zsirára egy csapattal utaztunk és a II. divízió első helyezését hoztuk el.



Majd a hónap utolsó hétvégéjén Csákánydoroszlóra vonattal utaztunk el, így lehetőségünk volt két csapatra való labdarúgót nevezni a tornára. Mind a két divízióban tudtunk játszani és az első divízióban negyedik, míg a másodikban az első helyet sikerült kiharcolni.

Elfáradva, mégis örömmel utaztunk haza. Idén már több tornán nem tudunk részt venni, de a városi szakközépiskola tornatermében heti egy alkalommal tartunk edzéseket. Bízunk abban, hogy a következő esztendőben is sikeresen részt tudunk venni a Magyar Speciális Olimpia Szövetség illetve másik intézmények által szervezett labdarúgó tornákon és sportesemények.

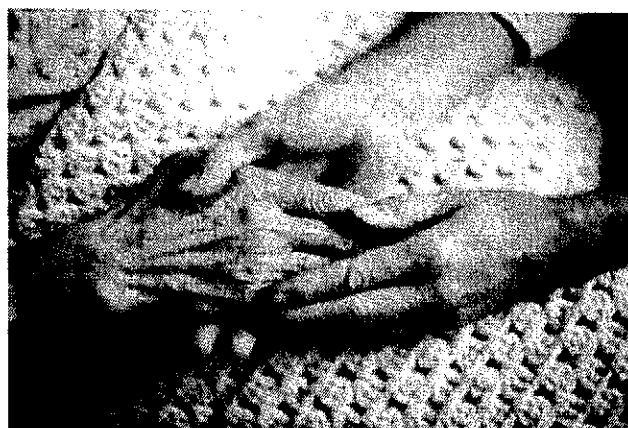


K.K.K

Idősek világnapja! Szeressétek az öregeket!

Intézményünkben idén is megemlékeztünk az idősek világnapjáról.

75 év feletti lakóink október 03-án a kultúrban, szépen megterített asztalnál foglaltak helyet a műsorra, melyet a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Vas Megyei Kirendeltsége jókívánságaival és köszöntőjével kezdtünk, majd zenés-verses előadással kedveskedtek az időseknek fiatalabb lakótársaik. Ezt követően ananászos vaníliapudinggal kínáltuk őket, amit zeneszó és közös beszélgetés mellett fogyasztottak el. Az ünnep nagyon jó hangulatban telt.



„Az ölelés, tudod
nem köt korhoz
A megfáradt szív is,
örömet hordoz
Lenni kell álomnak,
lenni kell oknak,
-legyen céljuk
a fáradt koroknak!
Tárd ki a szívedet,
Élj szeretettel!
Öleljen, örüljön, míg él az ember!”

K.I.

Szellemi-ügyességi vetélkedő



Szeptember 11-én tartottuk a soron következő szellemi-ügyességi vetélkedőt az Aulában, melyen 12 fő képviseltette magát, 3x4 fős csapatokat alkotva.

Csapatnév választást követően különféle feladatokat kellett megoldaniuk, pl. keresztrejtvény, szólások, közmondások kiegészítése, 13+1 műveltségi totó, képkirakó, melyet időre kellett teljesíteni. Végül ügyességi feladatok zárták a sort.

Minden csapat nagyon ügyesen oldotta meg a feladatokat, amit nápolyival és üdítővel jutalmaztunk. Értékes délutánt töltöttünk együtt.

Sz.A., D.K.



Amit tudunk....

2019.11.14.-én 14 órakor került megrendezésre az idei „Amit tudunk” műsora. Ahogy minden évben, most is szorgalmas készülődés előzte meg. Ki-ki képessége és ízlése szerint választhatta meg a műfajt, így lett változatos a repertoár.

A Gold zenekar két új számával adta meg a keretét a délutánnak. Külvári Norbert, Háner Tamás, Rupert Regina dallal, Gargya

Nikolett, Rostás Gyula, Gyabronka Csaba, Külvári Norbert verssel, Sztojka György tánccal, Rupert Regina és Kugler József hangszeres zenével, Lengyel Krisztina viccmeséléssel, Hóbor Péter és Cseh Emil operett feldolgozásokkal tette emlékezetessé a napot. A szépszámú közönség sok tapssal jutalmazta a szereplők teljesítményét, akiket egy kis ropogtatni valóval és üdítővel vendégeltünk meg.

Ezúton is köszönet mindenkinek a szereplésért, a szorgalmukért, a szép percekért!

L.E., D.K



Zsirai TáncTalálkozó

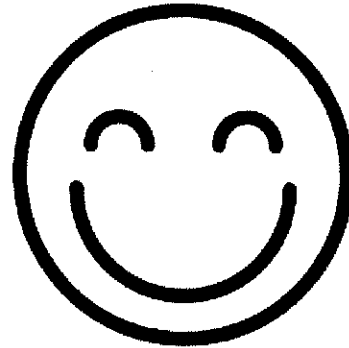
Idei évben először vettünk részt a zsirai intézetben tartott tánc találkozóon. A rendezvényen 4 intézet képviseltette magát. Lakóink szalagos tánccal szerepeltek. A produkciót a hálás közönség nagy tapssal jutalmazta. A rendezvény lezárásaként a zsűri is elismerően nyilatkozott lakók szerepléséről.

H.T.né

Tudtad-e, hogy...?

Létezik-e a hosszú élet génje?

Az emberi faj maximális élettartama ugyan rögzítve van örökítő anyagunkban, de az egyén várható élettartamát nem pusztán a gének határozzák meg, hanem a táplálkozás, és egyéb környezeti hatások. Legyek, giliszták és egerek vizsgálatával a kutatóknak sikerült olyan génekre bukanniuk, amelyek jelentősen befolyásolják az élettartamot. Amikor megváltoztatták ezeknek a „matuzsálemgéneknek” az aktivitását, megnőtt a kísérleti állatok élettartama. Az egerek esetében a génmanipuláció olyan változásokat hozott az anyagcseréjükben, mint amelyet az alacsony energiatartalmú diéta mellett tapasztalhatunk. Ilyen gének az emberben is találhatóak, erre alapozva a kutatók lehetségesnek tartják, hogy a jövőben kifejlesztett hatóanyagoknak köszönhetően az ember élettartamát is meg lehessen változtatni.

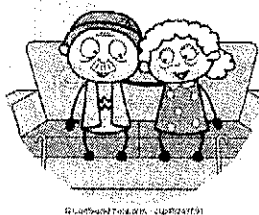


Viccek

Nyolcadikosok lettek a rendőrgyerekek. Elhatározzák, hogy az évet osztálykirándulással kezdik. Már órák óta a pályaudvaron várakoznak, amikor végre megszólal az egyik:
- A következővel akkor is menjünk el, ha csak az első és a második osztály van ráírva...

A tízéves Móricka jelenti hazaérkező anyjának:

- Mama, képzeld, a papa telefonált a túlvilágról!
- Ne mond, és mit akart?
- Hát csak azt, hogy küldj neki valami jó cigarettát!
- De hova, azt nem mondta? A mennyországba vagy a pokolba?
- Azt nem mondta, de biztos hogy a pokolba, mert tüzet nem kért!



Ültess fát!

Földünk megmentésére
2019. 10.15 -én ültessünk fát
felhíváshoz intézményünk is
csatlakozott, melyet 11 országba
küldtek szét.



A közös faültetést rövid kis
műsorral kezdtük el.
Lakóink szép számban, aktívan
vettek részt e programban. Hálásak
voltak, hogy részesei lehettek ilyen
nemes célú eseménynek.



Az elmúlt 200 évben kb. 1750
milliárd fát vágott ki az emberiség,
mindeközben a szén-dioxid
kibocsátás nőtt és a csökkent
faállomány nem képes ezt megkötni.
Fát kell ültetni, hogy megmentjük
az életet a bolygón. E
kezdeményezéshez
magánszemélyek, szervezetek,
intézmények is csatlakoztak.
Intézményünkben ellátottak és
személyzet közösen összefogva 3 fát
ültetett, az otthon különböző
területén (ginko-biloba, kislevelű
hárs, platán). A csemetéket
alapítványunk vásárolta.

A fa az ember legjobb barátja!
A fák nyugalmukban gyönyörűek!
Csendjükben bölcssek!
Aki fát ültet, önmagán kívül másokat
is szeret!

Ne bántsda a fát!
Szeresd a fát!

K.I.

Tegyük a kínzó köhögés ellen!



A hűvös idő beköszöntével egyre gyakrabban jelentkeznek légúti megbetegedések. Életmódunk is befolyásolja, hogy a fertőzések levesznek-e minket a lábunkról. Nem szabad alá becsülni az egészséges életmód szerepét a megelőzésben. Ajánlatos mindenkinek **zsebkendőbe köhögni és tüszenteni.**

Az intézetben gyakori megbetegedés a hörghurut.

Ez a sokakat érintő betegség lehet akut és krónikus. A betegség, ha akut, akkor az okozója legtöbbször vírus. Ha a köpet elszíneződik, sárgás vagy zöldes színű lesz, bakteriális eredetű a fertőzés.

Krónikus hörghurut kialakulásához irritáló tényezők is hozzájárulnak.

Az egyik kiemelt helyen a dohányzás szerepel.

Cigaretára gyújtáskor számos káros anyag jut a szervezetbe, nem csak a szűrőn át, hanem a cigaretta másik végén kipárolgó füstön keresztül is. Mivel a passzív dohányos szintén

beszívja a füstöt, a kártékony hatás nála is jelentkezhet, betegséget okozhat. Ezért nem csak tűzvédelmi szempontból fontos az intézetben, hogy a dohányzók csak a nekik kijelölt helyen gyújtsanak rá.

A másik fontos irritáló tényező a légszennyezés.

Kezelésnél figyelembe kell venni vírus, vagy baktérium okozza – e a megbetegedést. Antibiotikumot csak bakteriális fertőzés esetén alkalmaznak.

Nagyon fontos a bő folyadékbevitel és a nyákkoldás. A folyadékpótlás víz és tea formájában történjen. Ha a nyálkahártya kiszárad, táptalajt nyújthat az újabb fertőzéshez.

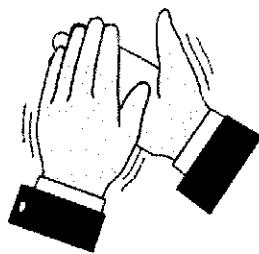
Heveny hörghurut tünetei: torokfájás, hőemelkedés, láz, hát, mellkasi és izomfájdalom. Köhögés és sűrű váladék ürítés követheti.

A dohányzók között ez jelenleg Magyarországon a felnőtt lakosság közel egyharmada, jóval gyakoribb a megbetegedés.

Vigyázzanak magukra!

F.J-né

Dícséretesek megünneplése



Az 2019-es év második félévének dícséreteseit ünnepeltük december 02.-án délután 14-órától. Rövid köszöntő után egy kis műsorral kedveskedtünk nekik. Gyabronka Csaba szép verseket szavalt, a Hóbor Péter- Cseh Emil duó pedig operett slágereket adott elő. Majd Igazgató asszony átadta a kiemelkedő magatartásért járó okleveleket. Végül pogácsával és kólával vendégeltük meg őket.

Álljon itt a nevük jó példaként minden lakó számára!

Lakóotthon : Tóth Kálmán

BII : Tapodiné Tasi Éva
Imecs Jenő Jánosné
Puha Zsuzsanna

CII : Szendrei Norbert
Külvári Norbert I.
Háner Tamás

AIJobb : Gál Gabriella
Juhász Istvánné II.
Melovits Mihályné

AIBal : Faragó Magdolna
Kutsera Gizella
Vörös Istvánné

CFSZ : Jahoda Krisztina
Taligás Györgyné
Prazsák Mária

AFSZ : Szegfű Zsolt
Szabó Dávid
Vargyai Tamás

AIJobb : Kunu László
Lakatos Lajos
Prodán Csaba

AIBal : Hámori György
Koós József
Balogh Lajos

CI : Hoffmann László
Hóbor Péter
Rajnai Sándor

BI : Temesvári Attila
Rózsa Attila
Cseh Emil

D.K.

Veress Miklós:
Mese a Mikulásról

Erdő mélyen farakás,
Ott lakhat a Mikulás,
Piros arca mint kalács,
Szakálla, mint faháncs.

Csalogasd ki énekelj,
mint kerengő hópehely.
Dalolj, dalolj havakat,
álmodj paplanod alatt.



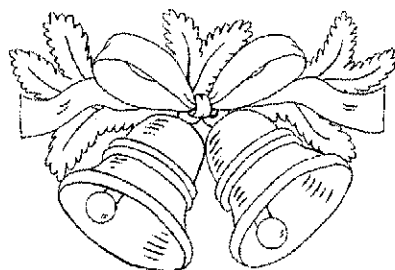
Ha december, akkor ismét
érkezik az intézetbe a Mikulás és
megrendezésre kerül a már
hagyománnyá vált esti discó.

Most sem volt ez másképpen
december 05-én késő délután.
Megrendezésre került a várva várt
discó, amit lakóink minden évben
nagyon várnak. Nagy volt az
izgalom, hogy jön –e majd a
Mikulás?

Egyik lakó szívesen magára öltötte a
hosszú piros köpenyt és elindult,
hogy toborozza a társakat a

mulatságra. Szép létszám gyűlt össze
és elkezdődött a fergeteges tánc.
Kívánságlista alapján egymást
követték a jobbnál jobb zeneszámok.
A jó zene lázba hozta a lakókat
hirtelen nagyon sokan lettek a
tánctéren. A Mikulás is megérkezett.
A lakók tapssal fogadták.
Segítségével sütemény és üdítő
került az asztalra. A résztvevők
jóízűen ettek, ittak és folytatódott
zárásig a szórakozás. Záráskor
valamennyi résztvevő elégedetten
tért nyugovóra.

V.H.M., F.J.né



Zenekari koncertjeink

2019. október 24 – én az intézmény falai között került megszervezésre a Gold zenekar éves koncertje. A rendezvényre több társintézmény is meghívásra került, mely meghívásnak egy intézmény, ezen kívül több gondnok is eleget tett. Ezen koncert célja, hogy intézményünk ellátottai egyre jobban megismerjék a zenekar tevékenységét, ezen kívül, hogy egy kellemes délutánt tölthessenek el, mely a visszajelzések alapján nagyon jól sikerült.

2019. december 06 – án a városi Adventi rendezvénysorozat keretében léphetett fel zenekarunk, melynek keretében egy háromnegyed órás repertoárral mutathatták meg zenészeink a városi közönség számára tehetségüket.



H.T.né,R.M.

Kosztolányi Dezső : Karácsony

Ezüst esőben száll le a karácsony,
a kályha zúg, a hóesés sűrű;
a lámpafény aranylik a kalácson,
a kocka pörg, gőzöl a tejsűrű.

Kik messze voltak, most mind
összejönnek

a percet édes szóval ütni el,
amíg a tél a megfagyott mezőket
karcolja éles, kék jégkörmivel.

Fenyőszagú a lég és a sarokba
ezüst tükörből bókol a rakott fa,
a jó barát boros korsóihoz von,

És zsong az ének áhítatba zöngve...

Csak a havas pusztán a néma
csöndbe
sír föl az égbe egy-egy kósza
mozdony.



*Minden kedves lakónknak, és az intézmény
dolgozóinak Békés, Áldott, Boldog
Karácsonyi Ünnepeket és Egészségben
Gazdag Új Évet kívánunk!*

Szociális és Terápiás Csoport