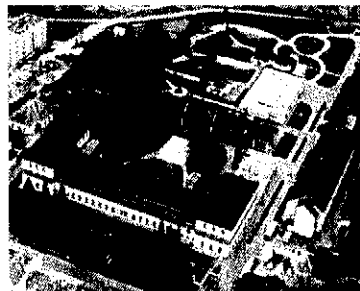




A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Karácsony - Búcsúzás az ó-évtől.....	2. oldal
Sakkverseny - Főzőszakkör.....	3. oldal
Házi versenyek.....	4. oldal
Ergométer verseny.....	5. oldal
Tudtad-e, hogy? – Farsangi bál.....	6. oldal
Különdíjas kiállítás - Emlékezünk.....	7. oldal
Viccek.....	8. oldal
Felső légúti megbetegedések.....	9. oldal
A nőket köszöntöttük.....	10. oldal
Lakóönkormányzati tagok.....	11. oldal



Szentgotthárdi Szakosított Otthon
9970 Szentgotthárd, Hunyadi út 29.

Karácsony

2019. 12. 23 – án délelőtt került megrendezésre intézményünk karácsonyi ünnepe. Lakóink műsorát igazgató asszony, Bittermann Imréné rövid előadása követte, mely segítette az ünnepre való ráhangolódásban.



Az ünnep meghitt jelenlétét versekkel, énekkel és tánccal alapoztuk meg. A műsort követően minden ellátottunk az osztályán kapta meg a Szociális Otthon Lakóiért Alapítvány és adományozók, felajánlók, támogatók adományából összeállított csomagot.

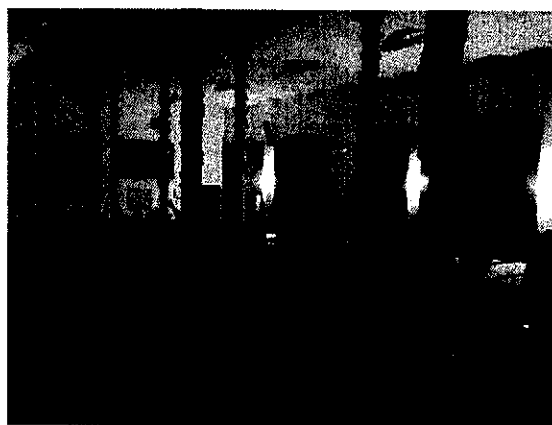


H. T.né, R.M.

Búcsúzás az Ó – Évtől



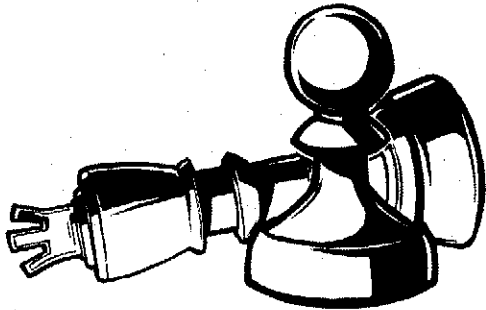
Méltóképpen zártuk le a 2019-es évet, a december 30-án tartott Ó-év búcsúztató discó-val. Az évváró multság sajátossága minden évben a zsíros kenyér és a rumos tea, melyet lakóink a tánc közben tartott pihenő alatt jóízűen fogyasztottak el.



A disco-ban igazgatóasszony is ellátottainkkal együtt mulatott. Az év lezárásának és az új, 2020-as év köszöntésének tiszteletére csillagszórót gyújtottunk és közösen elénekeltük a Himnuszt.

D.K., K.K.K., Sz.A., R.M.

Sakkverseny



2020. január 16-án rendezte meg intézményünk a hagyományos sakkversenyt.

Lakóink szép számmal, 16 versenyzővel képviseltették magukat.

Elsőként lefektettük a szabályokat, melyeket mindenki kötelező érvényűnek fogadott el.

Majd megkezdődött az izgalmas verseny. Kisorsoltuk a párokat és nagy fejtörés és gondolkodás közepette lejátszották az első kör partijait.

Kis pihenő után, sorsolás útján állt össze a nyertesekből a második kör 4 játékos párosa.

Ezen kör négy nyertese játszott a másnapi 17-ei döntő mérkőzéseit.

Az első partiban *Molnár Zsolt* győzedelmeskedett *Várdai Lajos* felett, és *Boda Márton* nyert *Dénes László* ellen.

Így az első helyért *Molnár Zsolt* - *Boda Márton*, a másodikért *Várdai Lajos* - *Dénes László* küzdött tovább.

A végleges sorrend a következő lett:

1. **Molnár Zsolt**
2. **Várdai Lajos**
3. **Boda Márton**
4. **Dénes László**

A nyerteseket ajándécsomaggal és oklevéllel jutalmaztuk. Abban a reményben búcsúztunk el, hogy mindenki jó hangulatú, izgalmas percek élményével gazdagodott. A juniálison pedig valamennyien megpróbálkoznak a visszavágóval, vagy akár a győzelemmel is.

D.K., K. H.

Főzőszakkör

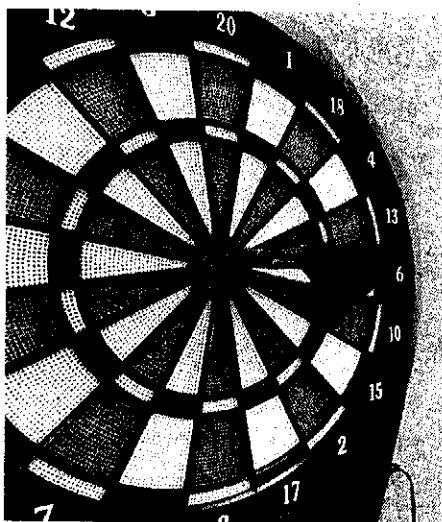
Már második alkalommal rendeztük meg a demenciával küzdő lakóink részére a főzőszakkört. Első alkalommal a női és férfi osztály lakói egyaránt részt vettek az eseményen, második alkalommal csak a férfiak. Az eseményen a mentálhigiénés munkatársak készítik el nekik az igényeikhez és egészségi állapotukhoz igazodva a finom falatokat, melyeket közösen fogyasztanak el.

Az eseményt a továbbiakban is tervezzük folytatni.

M.L.né, G.B.

Házi dartsverseny

Február 13-án idén is megrendezésre került az otthon házi dartsversenye a tornateremben, ahol 10 lelkes résztvevő mérte össze tudását.



Precíz és megfontolt dobásokkal a következő helyezések alakultak ki:

- I. Tihanyi Tibor**
- II. Schermann Ádám Tamás**
- III. Háner Tamás**

Köszönöm az összes lakótársamnak a részvételt, a szervezést, az Alapítványnak a díjazást és minden lakótársamat buzdítom arra, hogy még többen próbálják ki ezt a sportot és versenyezzünk egy jót!

K.N.

Házi asztalifoci verseny



Január 23-án ismét megrendezésre került az otthon házi asztalifoci versenye, azaz a jól ismert csocsóverseny, amelyen a versenyszámok egyéniben és párosban zajlottak.

Egyéniben elért helyezések:

- I. Kalocsa Zsolt**
- II. Tihanyi Tibor**
- III. Gila Attila**

Párosban elért helyezések:

- I. Kalocsa Zsolt - Rostás Gyula páros**
- II. Szendrei Norbert - Háner Tamás páros**
- III. Tihanyi Tibor és Külvári Norbert páros**

Köszönöm az összes lakótársamnak a részvételt, hogy együtt töltöttünk egy kellemes, izgalommal teli délutánt. Valamint, mindnyájunk nevében köszönet a segítőnek a szervezésért és a Szociális Otthon Lakóiért Alapítványnak a díjazásért!

K.N.

Győri ergométer verseny

Január 30-án megrendezésre került a győri Ifjúsági Olimpiai Parkban az evezőgép - , vagyis az ergométerverseny. Intézményünk idén először vett részt e megmérettetésen. Tizenhat egyesület nevezett, Szlovákiából és Csehországból is érkeztek versenyzők.



A verseny egy VIP- futammal indult, majd következtek a tényleges versenyek. Először az 500 méteres futamok zajlottak le, mi erre a távolságra neveztünk, mivel még nem tudtuk, hogy mennyire lehet nehéz ezt végig evezni. Ezután az 1000 méteres futam, majd következtek a 2000 méteres futamok, aminél bizony már nagyon be kellett osztani a versenyzőknek az erejüket. A délelőtti folyamán a szervezők végig biztosították a jelenlevőknek az energiapótlást különböző édességek, szendvicsek és ásványvíz formájában. Ezután a zsűri elvonult meghozni döntését. Rövid várakozás után következett a korcsoportonkénti eredményhirdetés.



Minden résztvevő kapott érmet, oklevelet és ajándékcsomagot, hiszen a cél az volt, hogy mindenki jól érezze magát, és élményekkel telve utazzon otthonába.



Versenyzőink szépen szerepeltek:

**Óri Ákos és Tihanyi Tibor I.
Schermann Ádám Tamás és
Lukács Tamás II.**

és jómagam **Külvári Norbert III.** helyezést értem el.

Gratulálok az összes lakótársamnak a szép eredményekhez, valamint, mindnyájunk nevében, köszönöm a kísérőnek az együtt töltött időt és a gondtalan utazást! Szeretnénk jövőre is eljutni az ergométer versenyre.

K.N.

Tudtad-e, hogy.....Kolumbusz hogyan fedezte fel Amerikát?

Egyetlen európai sem tudta 1492 előtt, mi is van a Kanári és Azori szigeteken túl. Az Indiába vezető utat nyugat felé hajózva szerette volna megtalálni, ehelyett felfedezett egy új földrészt, melynek a Mundus Novus, vagyis "Újvilág,, nevet adták. Később, 1926-ban San Salvadornak nevezték el, és spanyol birtoknak nyilvánították.



Kolumbusz három hajóval, köztük a Santa Mariával indult el 1492. augusztus 03-án Dél-Spanyolországból, és 9 héttel később, október 12-én kötött ki a Bahamák egyik szigetén, ahol zöld fák, egzotikus gyümölcsök és meztelen bennszülöttek között töltötték az időt egészen március 15-ig.

Kolumbusz élete utolsó napjáig abban a hitben élt, hogy Indiába jutott el.

D.K.

Farsangi bál

2020. február 25-én került megrendezésre intézetünkben a hagyományos farsangi bál. Délután 17 órától érkezhettek lakóink a bál helyszínére, ahol élőzene fogadta őket. A jó hangulatról Lasits János 'Csika' gondoskodott. Az est folyamán vendégzenész is fellépett, Vajda Attila ápoló csatlakozott Csikához, együtt szórakoztatták a bálozókat.



Lakóink nagy számban vettek részt az eseményen, este 20 óráig táncoltak és mulattak.

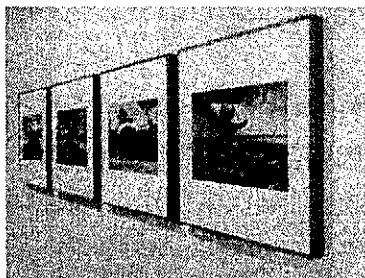


Az est folyamán a személyzet üdítővel és nappolyival kedveskedett a résztvevő lakóknak.

G. B.

Különdíjas kiállítás Budapesten

A Moravcsik Alapítvány 2019. évi egyik különdíjasaként Lengyel Krisztina válogatott munkáival szerepelt a Budapest Art Brut Galéria által rendezett kiállításán. A február 11-én Budapesten megrendezett megnyitóünnepségen Krisztina lakóotthonos alkotónkkal személyesen is részt tudtunk venni, ahol nagy szeretettel fogadták.



A Moravcsik Alapítvány minden évben megrendezi pszichoszociális fogyatékkal élők számára országos Ki mit tud? – rendezvényét, melynek elsődleges célja, hogy lehetőséget nyújtson az ellátottaknak tehetségük és értékeik megmutatására. A hagyományokkal bíró tehetségkutató hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők felkészülésük során fejlesszék egyéni készségeiket, képességeiket. Krisztina különleges képi világát és magas színvonalú alkotásait nem először ismerték el. Szorgalmát és kitartó érdeklődését pedig a Takács Jenő alapfokú Művészeti Iskola rajzsakkörén is kamatoztatja.

A kiállítás melyet Müller Péter Sziámi, költő, énekes nyitott meg 2020. március 27-ig tekinthető meg.

F.Sz.

Emlékezünk....

Minden hónap első péntekjén tartjuk a kultúrteremben a helyi katolikus plébános és katolikus káplán celebrálásával az intézményen belüli katolikus szentmisét.

2020. február 07-én rendhagyó szentmisére került sor. Ezen alkalom egy kedves, 42 éve az intézményben dolgozó ápoló emlékére szerveződött, aki munkáját mindig a legjobb képességei szerint látta el. Sokszor megnevettetett bennünket, hiszen a farsangi műsorok állandó szereplője volt. A búcsúztató szentmise ötlete a Cfsz. osztály lakóinak kérésére valósult meg. Emlékét az intézmény dolgozói és lakói szeretettel őrzik.



*„Elmentem Tőletek, nem tudtam
búcsúzni.*

Ne volt időm arra, el kellett indulni.

*Szívetekben hagyom emlékem
örökre,*

Ha látni akartok, nézzetek az égre.”

R.M.



Viccek

Skót bemegy a vendéglőbe. Odaviszik neki az étlapot, majd sorra rendeli róla az ételeket egészen addig, amíg már nem tud többet enni. Ekkor hátradől és odahívja a pincért:

- Elnézést, kinek kell fizetni?
- Természetesen nekem... - feleli a pincér.
- Az jó! Már azt hittem, nekem kell - sóhajt fel a skót.



Állnak a kassza előtti sorban az emberek. Egy idősebb hölgy odamegy az egyik fiúhoz a sorban:

- Bocsánat, fiatalember, annyira hasonlít szegény megboldogult fiamhoz! Nagyon szerettem, és most, hogy meghalt, szeretném még egyszer hallani, a hangját. Mivel maga szakasztott a mása, megkérhetem, hogy mielőtt kimegyek az ajtón, mondja nekem: "Szia, Anya"?

A srác úgy gondolja, neki mindegy. Az idős hölgy odamegy a kasszához, beszél a pénztárossal, majd visszafordul és integet. A fiú hangosan odaköszön:

- Szia, Anya!

Mikor a fiú következik, csodálkozva látja, hogy a pénztáros hatalmas számlát ír neki. Felháborodva mondja:

- De hát én csak pár apróságot vettem!

- Igen, de az anyja azt mondta, az ő számláját is maga fizeti!



Két csiga baktat a sivatagban, és nagyon megszomjaznak. Mikor elérnek egy oázishoz, betérnek egy ivóba, és kikérik a sörüket. Mivel nincs pénzüik, megegyeznek, hogy az egyikük hazamegy pénzért. Ki is választják, melyikük legyen az, és megegyeznek, hogy a másik addig nem iszik bele a sörébe. A csiga elindul, míg a másik vár több évet, de már nem tudja megállni, és nyúl a pohár felé. Erre a másik az ablak alól bekiált:

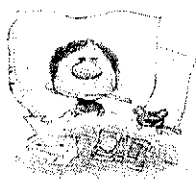
- Ha csalsz, akkor el sem indulok!



-Vadászni megyek Jean! Hol van a sörét?

-Elnézést, uram, de a sörét megittam.

Felső légúti megbetegedések, tüneteik kezelése és megelőzése



A köznyelvben megfázásként, náthaként ismert vírusos fertőzés nem csak a téli időszakban de tavasszal is mutathat halmozódásokat. A betegség kb. 70 % - át vírusok okozzák.

A felső légúti infekciók cseppfertőzéssel terjednek, fő forrása a beteg ember.

Köhögéskor tüsszentéskor a vírusok a levegőbe kerülnek, de az orrváladékkal szennyezett kézzel, illetve fertőzött tárgyak érintésével is megbetegíthetjük magunkat, ha nem tartjuk be a higiénés szabályokat. **A megfázásnak jellegzetes első tünetei:** a tüsszögés, nátha, torokkaparás, hőemelkedés. Később az orrváladék gennyessé válhat. A fertőzés után a tünetek már 10 óra múlva jelentkezhetnek.

Az influenza vírus lappangási ideje egy naptól egy hétig tarthat. **Izomfájdalommal nagyon rossz közérzettel, gyengeségérzettel, köhögéssel, magas lázzal** kezdődik. Fontos a tünetek enyhítése. **Bő folyadék bevitel.** Láz - és fájdalomcsillapítók, köhögéscsillapítók vagy köptetők, C-vitamin, gyógyszerári orrcseppek, torokfertőtlenítők használata.

Enyhe megbetegedések esetén a tünetek néhány nap után javulnak. Ha a beteg állapota nem javul, vagy szövődmények lépnek fel, minden esetben orvoshoz kell fordulni.

Nagyon fontos a fertőzések megelőzése.

Tavasszal vitaminkészleteink kimerülőben vannak. Ajánlott minél több nyers **gyümölcsöt, zöldségfélét** fogyasztani, esetleg **vitaminkészítményeket**. Ez utóbbi azonban nem helyettesítheti a megfelelő, **változatos és rendszeres étkezést.**

Kerüljük a tömegeket, zárt és zsúfolt helyeket. Fontos a kellő időtartamú **rendszeres szellőztetés.**

Kiemelten fontos a rendszeres szappanos kézmosás, ami akkor hatásos, ha 20-30 másodpercig végezzük. Ezen kívül nagyon lényeges a fertőtlenítő szerek rendeltetés szerinti használata, a környezet tisztántartása és fertőtlenítése, különösen a gyakran érintett felületeken és a beteg közvetlen környezetében. Nem mellőzhető a **köhögési etikett betartása**, egyszer használatos papír zsebkendő használata, majd utána kézmosás.

Ha ezeket a szabályokat betartjuk, lassíthatjuk, és akár meg is előzhetjük a betegség terjedését, ezáltal megóvjuk magunkat és másokat a betegségtől.

Vigyázzanak magukra! Szép tavaszt és jó egészséget kívánok mindenkinek!

F.J-né



A nőket köszöntöttük

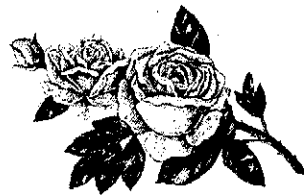
Nőnap műsor

Március 8-án tartják a Nemzetközi Nőnapot annak emlékére, hogy 1857-ben ezen a napon New Yorkban mintegy negyvenezer munkásnő sztrájkolt egyenlő bérért, munkaidő-csökkentésért. Politikai, feminista és szakszervezeti mozgalmak küzdelmeinek eredményeképpen a múlt század elején valósult meg az ötlet, hogy az év egy napja legyen jelképesen a nőké. A Nemzetközi Nőnapot először 1911. március 19-én ünnepelték meg Ausztriában, Dániában, Németországban és Svájcban. A tüntetéseken, felvonulásokon sok férfi is részt vett, s akkoriban a nők választójogának megszerzése kapott hangsúlyt.



Intézetünkben műsorral köszöntötték fel a férfi lakók a szebbik nemet, verssel, énekkel és kis jelenettel nőnap alkalmából. A műsort a hölgyek szeretettel fogadták.

H.T.né, F.Sz.



*"A nő: tetőtől talpig élet.
A férfi: nagyképű kísértet.
A nőé: mind, mely élő és halott,
úgy, amint két-kézzel
megfogadhatod;
a férfié; minderről egy csomó
kétes bölcsesség, nagy könyv, zagyva
szó..."*

(Weöres Sándor)

Lakóönkormányzati tagok 2020.

A 2020. év első nagycsoportjainak fontos feladata volt a lakóönkormányzati tagok újbóli megválasztása. A 2020. évi lakóönkormányzat tagjai a 2020. februári lakóbizottsági ülésen kerültek bemutatásra, akik név szerint :

Gondozási egység	Lakóbizottsági tag	Élelmezésbizottsági tag
Lakóotthon	Lengyel Krisztina- <i>elnök</i>	Rupert Regina
	Deme Rita <i>elnökhelyettes</i>	
A fszt.	Friedrich József	Varga Károly
AI.jobb	Gál Gabriella	Juhász Istvánné II.
AI.bal	Sehata Tünde	Kutsera Gizella
AII.jobb	Várdai Lajos	Bóka Tamás
AII.bal	Szemmelróth János	Daxner Gábor
C fszt.	Skrabuth Krisztina	Mikulik Éva
B.I	Cseh Emil	Nagy Árpád
C.I	Nagy Zoltán	Lisznai Gábor
B.II	Orosz Terézia	Holló Róbertné
C.II	Veresné Kővári Éva	Hárai Lászlóné

Munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Áprily Lajos: Tavaszodik

*Sáncban a hóvíz
könnyű hajót visz,
füstöl a fényben a barna tető.
Messze határba
indul az árva,
lengé madárka: billegető.*

*Titkon a Bükkben
moccan a rügyben
– mint csibe héjban – kandin a lomb,
s mintha a róna
kedve dalolna,
úgy muzsikál, muzsikál a kolomp.*

*Indulok. Értem.
Jól tudom: értem,
értem üzenget a zsenge határ:
„Szíved, a bomlott,
ócska kolompot
hozd ide, hozd ide, hozd ide már!”*

