



## A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

### A tartalomból:

Színkódolt egészség.....	2.oldal
Városnéző séta.....	3.oldal
Kártyaverseny – Szavaló – és szépkiejtési verseny.....	4.oldal
Nyárzáró bál - Akadályverseny.....	5.oldal
Egy csodás nap a Hársas-tavon – Hopplá Fesztivál .....	6.oldal
Születésnaposok megünneplése – Tudtad-e, hogy ...?.....	7.oldal
Sportélet intézményünkben.....	8.oldal
Képzőművészet terápiairól általában és az Intézetben.....	9.oldal
Viccek.....	10.oldal
Keresztrejtvény.....	11.oldal



## Színkódolt egészség!



Piros, sárga, lila, fehér, zöld és még hosszan sorolhatnánk.

A gyümölcsök és a zöldségek csodálatosan sokszínűek. De árulkodnak-e speciális gyógyító képességükről az egyes árnyalatok?

### **Piros védi a szívet**

Semlegesíti a szervezetben kárt okozó agresszív szabad gyököket, véd a rák ellen, tisztítja az ereket, gátolja az érfalak belsején a gyulladások kialakulását. Zsírban oldódó vegyület, hatására a koleszterin és a zsírok nehezebben tapadnak le az erekben, ami csökkenti a szívinfarktust és az agyvérzés leggyakoribb előidézőjét, az érlemezésnek a kockázatát.

Jó tudni:

A paradicsom feldolgozása során a hasznos anyag, a likopin nem semmisül meg, éppen ellenkezőleg!

Mivel jól bírja a magas hőmérsékletet, a paradicsomszósz, leves de még a ketchup is sok

színvédő anyagot tartalmaz. Számos piros növényi ételben van likopin, és számos egyéb jótékony hatással bírnak. A cékla, segíti az oxigén felvételt, még a piros színű paprikák rengeteg C-vitaminnal látják el a szervezetet.

### **Sárga és narancssárga a bőr és a szem őrzői**

Mi a közös a sárgarépában és a sárgabarackban, a sütőtökben és a citrusfélékben?

Hát az, hogy mindegyik gazdag sárga karotinoidokban!

Ezek nem csak az említett zöldségek, gyümölcsök csodás színéért felelnek, hanem testünk A-vitamin ellátásáért is. Az A-vitaminra elsősorban az éleslátáshoz van szükség.

### **A zöld tisztítja a szervezetet**

A legismertebb növényi festékanyag a klorofil, ez minden növényben megtalálható. A

zöld étkezési növények bizonyítottan májvédő hatásúak. Serkentik a szív működését, fontos szerepet játszanak a tumoros elváltozások elleni küzdelemben. A leghatékonyabb zöld egészségvédők a fejes saláta, káposzta, a petrezselyem, és a brokkoli.

### **Fehér a rák ellen**

A karfiol, retek, káposzta, alma, körte, hagyma, fokhagyma, spárga, édeskömény, fehér zöldség. A kínálat belőlük szerencsére óriási. Nagy mennyiségben található bennük egy hatóanyag, a kvercetin, ami egy halványsárga színű flavonoid. Ez a növény színezőanyag úgy hat mint az A, C, és E – vitamin. Szabadgyökfogóként védi a sejteket a rosszindulatú elváltozásoktól. Az alma és a körte különösen sok ilyen anyagot tartalmaz. Ajánlott gyakran beiktatni az étrendbe a retket és a káposztát tartalmazó salátát. A bennük lévő olajok nemcsak a káros baktériumokat pusztítják el, de egyúttal gondoskodnak a gyomor–bélrendszer egészségéről is.

Ahhoz, hogy a táplálékok tökéletesen hasznosuljanak, zsiradékra van szükség.

**Táplálkozzanak változatosan! Ne felejtsek az arany szabályt, hogy mindent lehet de mértékkel.**

F. Jné

Augusztus 5-én az A2 Lakóival, 8 fővel városnéző sétát tettünk a Várkertben.

A szép időben jó kedvvel töltött délelőttön fagyaltozásra is volt lehetőség. A megújult Barokk kert mellett megcsodálták a Termálfürdőt és a ciszterci Nagyboldogasszony templomot is. A barokk kertből kavicsos sétány vezet az újonnan elkészült tóhoz, amelybe tavirózsák mellett a telepített aranyhalakat is megfigyelhettek a „kirándulók”.



A természetjárás és a rövid séták hozzájárulnak a lakóink jó közérzetének és egészségének megőrzéséhez. Hasonló kirándulásra igény szerint a későbbiekben is lesz lehetőség.

M. L.né, F.Sz.

## **Városnéző séta**

## Kártyaverseny



Július 16 – 17-én délután rendeztük meg a házi kártyaversenyt. A versenyre 15 fő jelentkezett. Sorsolás útján dőlt el, hogy ki – kivel kártyáznak.

Egy női lakó is felvette a „kesztyűt”, férfi lakótársai ellen, de sajnos a férfi „nem” mellé állt a szerencse.

A második nap délutánján volt a döntő játék, akkor dőlt el, hogy ki a kártya verseny három nyertese. Nyereményként édességcsomagot vehettek át lakóink.

Az eredmények :

3. helyezett HORVÁTH ZSOLT lett a B.I. osztály lakója.

2. helyezett REZNYÁK IVÁN lett az A.II.bal részleg lakója.

1. helyezett VÁRDAI LAJOS az A.II.jobb részleg lakója.

A kiesett játékosok sem távoztak üres kézzel, hiszen helyben üdítőt és nápolyit fogyaszthattak a verseny után.

Nagyon jó hangulatban és izgalmakkal telt a versenynap két délutánja.

Mindenkinek köszönjük a részvételt még egyszer, és gratulálunk a három nyertes lakónak.

M. Lné., F.Sz., Sz.A.

## Szavaló - és szépkieltési verseny

„Aki az irodalmat szereti, hatalmas kalandokban lehet része, korok, költők és írók, líra és próza világában.”

2020. július 9-én megrendeztük a hagyományosnak számító szavaló- és szépkieltési versenyt. 28 lakó készült verssel, prózával, akik színesebbnél színesebb előadasmóddal örvendeztették meg a közönséget. A verseny különlegességét jelentette, hogy két lakó a saját versét adta elő.

### *Helyezést értek el:*

1. Gyabronka Csaba
2. Rostás Gyula
3. Gál Gabriella

### *Különdíjban részesült:*

Galambos Rita  
László Katalin

A rendezvény végén minden szereplőt megvendégeltünk ropogtatnivalóval, üdítővel. Köszönet illeti a felkészítőket és a szereplőket egyaránt.

„A vers ünnep a hétköznapokban, képzeletbeli utazás szavak szárnyán, vagy a csend fedélzetén.”

L.E.

## Nyárzáró bál



2020. 08. 27 – én nagy örömünkre megrendezésre kerülhetett a Nyárbúcsúztató bál. Lakóink is nagyon várták, mivel a járványügyi rendelkezések szigorítása és a második hullám indulása előtt sikerült lebonyolítani. Rendhagyó módon a Kultúr előtti téren, a szabad levegőn volt a „táncplacc”, itt szóltak a disco slágerek, régi és újabb bandák előadásában. Amennyire tudtunk, megpróbáltuk a táncolók kéréseit, kívánságait figyelembe venni, ugyanakkor változatos stílusú zenékkal szolgálni. A táncban „megmaradt” szórakozókat nápolyival és üdítőitallal frissítettük, hogy bírják a program végéig „szusszal”. Jó hangulatban telt ez a szép nyárutói délután.

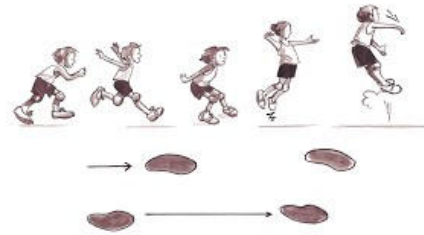
D. K.

## Akadályverseny

Július 1-én akadályverseny került megrendezésre intézményünkben. A versenyszámok helyszíneit a parkban alakítottuk ki. Egyéni nevezések voltak.

Érdeklődő lakóinknak a következő versenyszámokban volt lehetőségük a megmérettetésre: Lengőteke, kosárra dobás, kapura rúgás, zsámolyba dobás, horgászat, célbadobás, és szellemi TOTÓ kitöltése.

Összesen 37 lakónk vett részt a sportversenyen. A nevezőknek minden versenyszámban indulniuk kellett, az összesített pontszámok alapján dőlt el a helyezettek sorrendje.



Alapítványunk jóvoltából a helyezettek oklevelet, és ajándékot kaptak. A résztvevőket pedig megvendégeltük édességgel és üdítővel.

Ezzel a rendezvénnyel próbáltuk lakóinkat kárpótolni az idénre tervezett, és elmaradt Juniális miatt.

Az akadályverseny jó hangulatban telt, örültek, hogy egy kellemes délutánt tölthetünk el együtt.

V.H.M.

## Egy csodás nap a Hársas-tavon !

Minden évben megszervezésre kerül a lakóönkormányzati nap a tagok részére, egész évben kitartó és eredményes munkájuk jutalmazásául. Augusztus 25-én a Hársas-tóra látogattunk el, ahol jókat beszélgettünk, körbe sétáltuk a tanösvényt, napoztunk, zenét hallgattunk és jókat falatoztunk.



Művészi vénával rendelkező lakók tájképet festettek. A finom italok és ételek költségét a Szociális Otthon Lakóiért Alapítvány finanszírozta. Ezt a csodálatos napot a Szociális és terápiás csoport szervezte meg.

Mindenki jól érezte magát, köszönjük az élményt.

L.K.

## Hopplá Fesztivál

Idén a koronavírusra való tekintettel rendhagyó keretek között, új helyszínen került megrendezésre a Hopplá Fesztivál Szentgotthárdon, augusztus 1.-én, melyen intézetünk zenekara, a Gold Zenekar ismét fellépett.

A maximum 500 főnek rendezett zenei fesztiválnak az Alpokalja Motel és Kemping adott otthont. A Gold Zenekar nyitotta meg fellépésével az eseményt.

A felállás a már megszokott volt: Rupert Regina ének, Erdős Gábor gitár, Hóbor Péter billentyű, Cseh Emil ének.

Az érkező közönség nagy örömmel fogadta az immár zömmel saját számokat játszó bandát.



További fellépő volt még a fesztiválon az Eticatt, a Tuszu Junior Trio, a Hendikepp, a Méd in Csájná, a Save Ass és az Új Nemzedék.

A szervezők és a résztvevők szerint is jól sikerült ez a mini fesztivál, mindenki örült, hogy a járványhelyzet ellenére sem maradt el ez a nagy múltú esemény.

G.B.

## Születésnaposok megünneplése



A járványügyi korlátozások bevezetését követően márciustól a születésnap ünnepségeket az osztályokon ünnepelhetjük meg. A szokott időpontban, mindig az adott hónap utolsó szerdáján gyűlünk össze a társalgóban és családi hangulatban, kis ünnepség keretében köszöntjük fel a szülinaposokat. Zenével, versekkel, és finom süteménnyel, üdítővel tesszük emlékezetessé ezt a szép napot.

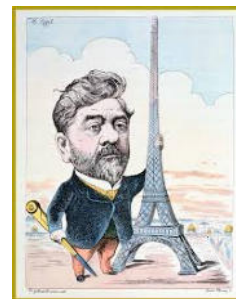
D.K.

### *Tudtad-e, hogy...?*

Azt minden bizonnyal még maga **Gustave Eiffel** mérnök sem gondolta volna, hogy a róla elnevezett monumentális acéltorony Párizs jelképe lesz. Az 1889. évi világkiállításra készült, az eredeti tervek szerint a kiállítás után lebontották volna. Csak azért menekült meg, mert az akkoriban újnak számító távíróhoz szükség volt az antennák elhelyezésére, amire a torony kiváló lehetőséget adott. Az I.

világháborúban innen fogták el a rádióadásokat és fejtették meg a kódolt üzeneteket.

Az építmény hihetetlen sebességgel épült: havonta 12 méterrel lett magasabb. Az építkezésen csak az elemek összeszerelése folyt, azok mindegyike a Levallois-Perret-i üzemben készült, és onnan szállították a helyszínre. A tornyot tizenötezer fém elemből és félmillió csavarból illesztették össze, pontos műszaki rajzok alapján. Ebben az időszakban ez volt a legmagasabb torony. 1888. július 14-én elérték a második emeletet, 1889. március 31-én pedig befejezték a harmadikat.



Az **Eiffel-torony** esetében is a mérnök erényei tették lehetővé a gyors építést. Az első szinten éttermet rendeztek be a Világkiállítás alatt, ez volt az első számú vendéglő Párizsban. Az elképesztő technikai vakmerőség, kiemelkedően gyors végrehajtás lehetővé tette, hogy két év elteltével felavathassák.

D.K

## Sportélet intézményünkben



Ez a rendhagyó év az intézményünk sportéletében is változásokat hozott, alkalmazkodnunk kellett a kialakult helyzethez. Az előre eltervezett és nagyon várt sporteseményekről kényszerűen le kellett mondanunk. Így átalakítva terveinket a szűkebb környezetünkre koncentrálni kezdtünk, szerveztük meg sportolási lehetőségeinket. A környékünkre rövidebb távon kerékpártúrákat valósítottunk meg. Kedvelt útvonalunkon a Hársas tóhoz gyalogtúráztunk ragyogó napsütésben. Szerda délutánonként a labdarúgást kedvelő lakóink focizhatnak a parkban található focipályán, ám örömmel értesültem arról, hogy hétvégeként önállóan szerveződve saját maguk szórakoztatására rúgják a bőrt. A tornaterem adta lehetőségeket is kihasználva heti két alkalommal edzéseket tartunk, ezt főleg a férfilekők igénylik. Dicséretes, hogy osztályokon több lakó is a saját sporteszközeit használva önállóan edz.

A foglalkoztató épület aulájában felállítható pingpongasztalon keddi és csütörtöki napokon délután autodidakta módon tanulják egymástól az asztaliteniszezés fortélyait. Lakókörnyezetünk adta lehetőségeinket kihasználva a parkban kellemes sétákat téve erősíthetjük immunrendszerünket, és szellemi frissességünket összemérhetjük az udvari nagy sakkasztalán.



A sportpálya körüli sétányon alkalmanként a kocogásra vágyók is köröznek. Legyünk kreatívak a mozgás terén is, hozzuk ki a legtöbbet magunkból!

K.K.K.



## Képzőművészet terápiáról általában és az Intézetben



A **művészetterápia a 20. században vált ismert és elismert gyógyító tevékenységgé.** A hagyományos módszerek közül a pszichiátria keretein belül találkozhatunk művészeti foglalkozásokkal, elsősorban pszichiátriai intézményekben, kórházakban és rehabilitációs központokban. Az itt folyó munkában nagy szerepet kap az, hogy a páciens megtanulja a kifejezés, a kommunikáció és a megértés alapvető funkcióit. **A festészet vagy a rajz segítségével olyan tudat alatti tartalmak is napvilágra jöjjenek,** melyek a hagyományos „beszélgetős” módszerek alkalmazásakor nem tudnának. Nagyon sok egészséges és testileg-lelkileg sérült embernek gondot okoz önmagáról, vágyairól, nehézségeiről szavakban megnyilvánulni. **Táncsal, zenével és képpel az önkifejezés „szabad jelzést” kap, felszabadul a béklyói alól.** A művészetterápia – nonverbális terápia, melynek módszere, a „nincs

szó rá”, a kimondhatatlan kifejezése – a művészetek segítségével, irányított és spontán, ösztönös formában. Oldott légkörben, a belső lelki tartalmak nonverbális, szimbolikus úton történő kifejezőmódja, amely a képzőművészet különböző eszközeivel valósul meg. Belső tudati tartalmak kifejezése, melynek során a terapeuta vezetésével a folyamat stresszoldó, önkifejezési formákat nyújtó, trauma feldolgozó, lélekrendező hatású.

Intézetünkben rajz szakkör keretén belül van lehetősége a lakóknak, hogy a maguk belső világából „megszüljön” egy darabot, és ezáltal megkönnyebbüljön, vagy az alkotás sikerének öröméből részesüljön. Akik a rajz szakkörön részt vesznek, minden alkalommal érzik, hogy ez az alkotással töltött idő jótékony és kikapcsolja a külvilágot, míg az alkotás elkészültével egy egészen új világot is „teremthet.”

F.Sz.

## Viccek



### *Rossz hír is van*

Pistike hazamegy az iskolából. Azt mondja anyukájának:

- Anya, van egy jó hírem, meg egy rossz hírem.
- No, kisfiam, mi a jó hír?
- Az, hogy leégett az iskola.
- Jézusom, akkor mi lehet a rossz hír?
- Hogy a tanároknak is sikerült kimenekülniük.



### *Szabad dohányozni?*

Beszáll az utas a taxiba és megkérdezi a sofőrt:

- Mondja, kérem, a maga kocsijában szabad dohányozni?
- Nem kérem, és sem dohányzom.
- És akkor a hamutartóban honnan van az a sok csikk?
- Azoktól, akik nem kérdezték meg, hogy szabad-e dohányozni...



### *Utolsó tanítási napon*

Az utolsó tanítási napon a gyerekek ajándékot visznek a tanító néninek.

A virágboltos fia egy csokrot hoz, a cukrász kislánya egy tortát, majd az italboltos kisfia egy nagy dobozt, szépen csomagolva.

A tanító néni megemeli, és látja, hogy valami szivárog belőle. Viccesen megkóstol egy cseppet, és megkérdi:

- Bor?
- Nem - feleli a fiú.
- Újabb cseppet kóstol a tanító néni.
- Pezsgő?
- Nem.
- Szabad a gazda! - mondja a tanító - Feladom; mi ez?
- Kiskutya...



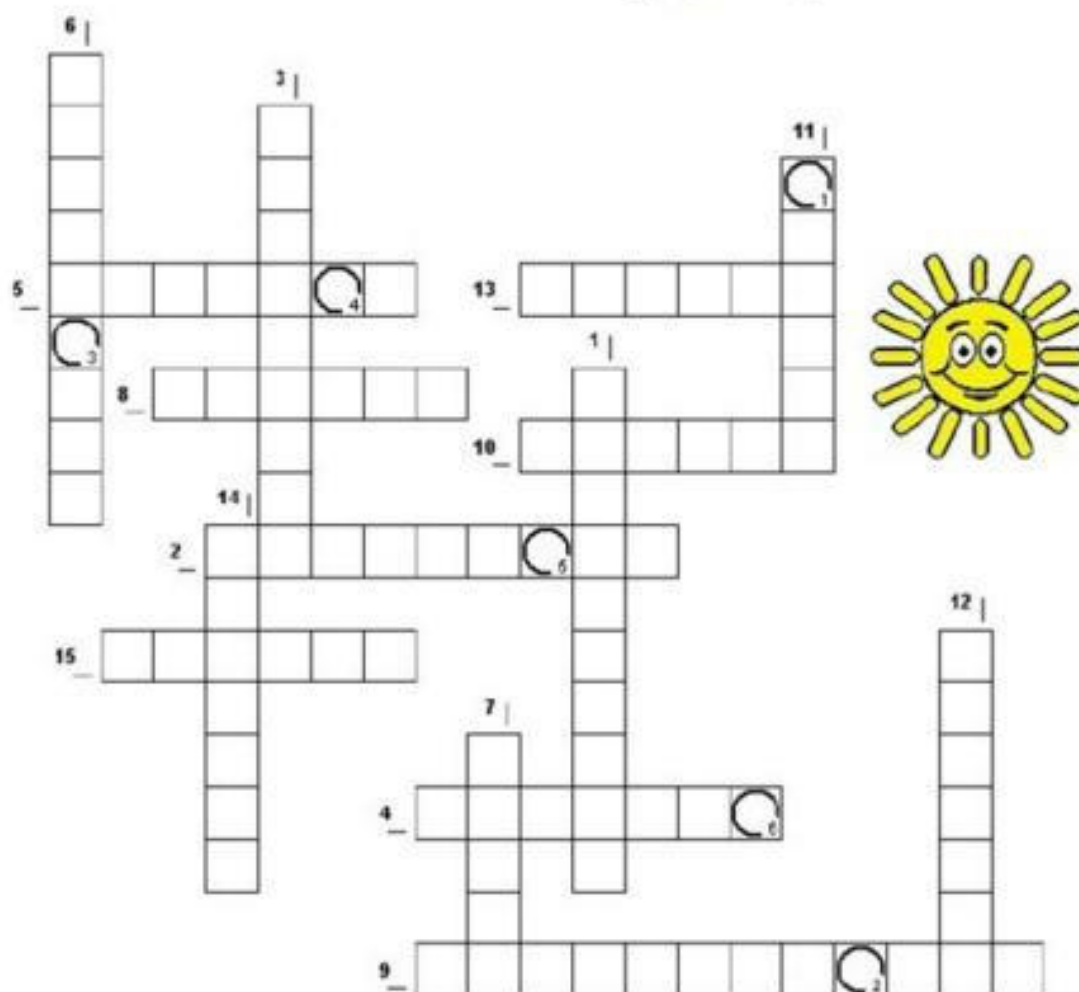
### *Az első férfi*

Nászéjszaka után a férj megkérdi újdonsült feleségét:

- Mondd drágám, ugye én voltam az első férfi, akivel együtt aludtál?
- Igen, ebben teljesen biztos lehetsz. A többiekkel egy percet se aludtam egész éjszaka...

# NYÁR

A bekarikázott betűkből egy új szót kapsz! 1 2 3 4 5 6



1. Hátizsákos gyaloglás a szabadban
2. Sok napsütés okozta betegség
3. Egyrészes női ruhadarab úszáshoz, strandoláshoz
4. Nyári szünet más néven ( a diákok a táblára írják )
5. Könnyű , nyitott nyári lábbeli
6. Nyári hónap
7. Hideg nyári édesség
8. Fürdésre kijelölt hely
9. Ezt kapják a tanulók az évről
10. Fűbe terített pléd , egy kosárnyi finomság; ez a .....
11. Ez a nyár
12. Legnagyobb tavunk, sok család nyaralóhelye
13. Nyári mezőgazdasági munka
14. Napon tartózkodás, hogy bama légy
15. Ha nem akarsz leégni, kend magaddal

## *Zelk Zoltán: Őszi dal*

*Nyári esték, víg cigány,  
apró tücsök, ég veled!  
Így búcsúznak a fűszálak,  
virágok, falevelek.*

*Avar lepi hegedűdet,  
köd takarja már vonód,  
kikeletig nem hallhatjuk  
a víg tücsök-nótaszót...*



*Be szép volt! A csillagok  
is  
azt hallgatták odafenn,  
s talán néha táncoltak is  
égi aranyréteken.*

*Így búcsúztak a  
tücsöktől...  
Szél zúg, jő a zivatar:  
nyári tücsöknóta után  
búcsúztató őszi dal.*