



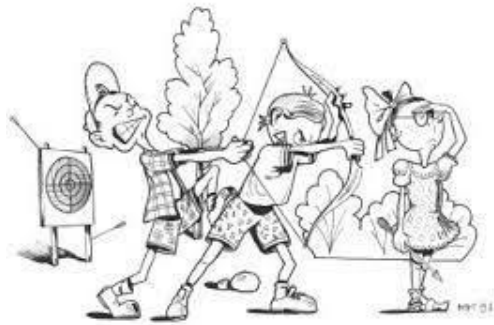
A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Juniális.....	2.oldal
Életmód	3.oldal
Kerékpártúra Csákánydoroszló	5.oldal
Csata Emlékfutás	6.oldal
Ki-Mit-Tud?	7.oldal
Speciális Filmes Alkotótábor	8.oldal
Hopplá Fesztivál.....	9.oldal
Dicséretben részesületek	10.oldal
Lakóönkormányzati nap	11.oldal
Templomlátogatás, Aszfaltrajzverseny	12.oldal
Rajzkiállítás, Zenés-verses délután	13.oldal
Tudtad-e?.....	14.oldal
Viccek.....	15.oldal



Juniális



Intézményünkben hagyománnyá vált a juniális megszervezése. Ez idén sem maradt el, viszont a sok évi hagyománytól eltérve társintézményeket nem hívtunk, intézményen belül szűk keretek közt rendeztünk meg. Lakóink körében nagy volt az érdeklődés, 75 lakó vett részt.



A sportpályán 6 akadályon kellett lakóinknak végig menni, megoldani a feladatokat. Egyéni szavazólapon jelöltük az elért pontokat, majd ezt összesítve születtek meg a végeredmények, amit ajándécsomaggal jutalmaztunk.

I. helyezett: **Varga Balázs**

II. helyezett: **Molnár László Ferenc**

III. helyezett: **Juhász Attila**

Különdíj: **Óri Ákos és Sárosi László**



Az eredmény hirdetés után lakóinkat aprósüteménnyel, üdítővel vendégeltük meg, melyet alapítványunk támogatott.

A helyezetteknek ezúton gratulálunk, valamint köszönet a résztvevő lakóknak.

K.I.

Étkezz sokszínűen, szó szerint! – a színek hatása egészségünkre



Azzal mindenki tisztában van, hogy egészségünk fenntartása érdekében minél több zöldség, illetve gyümölcs fogyasztása ajánlott, de azt nem mindenki tudja, hogy az is fontos, hogy milyen típusúak ezek. Hiába esszük halom számra az almákat, nem mindenre jelentenek megoldást. Fogyasszuk hát őket sokszínűen!

Egészségünk megtartása érdekében javasolt minimum napi ötször zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztani. A legjobb, ha ezt változatos formában tesszük meg, és nem minden egyes alkalommal egy banánt eszünk csak. A különböző félé zöldségekben és gyümölcsökben ugyanis különböző félé tápanyagok, vitaminok találhatóak meg, amik mind-mind fontos szerepet játszanak egészségünk fenntartásában. Létrejött egy úgynevezett „Eat five a day the rainbow way” kampány, azaz „Naponta ötször, minden színből”. A program felhívja a figyelmet a zöldségek és a gyümölcsök

változatos fogyasztására. Célja, hogy emlékeztessen minket, hogy minél többféle színű gyümölcsöt fogyasszunk el egy nap folyamán, annak érdekében, hogy szervezetünk az összes fontos tápanyaghoz hozzá juthasson.

Piros színű zöldségek és gyümölcsök

A mindenki által ismert piros alma mellett ide sorolhatjuk a málnát, az epret, a gránátalmát, a görögdinnyét, a piros szőlőt, a tözegáfonyát, a céklát, a rebarbarát, a paradicsomot, a piros paprikát, illetve minden mást, ami piros színű. Van bőven választék, így biztos, te is találsz kedvednek valót. Ezek a zöldségek és gyümölcsök likopint és antociánt tartalmaznak, amelyek kiemelt szerepet játszanak a húgyvezeték normális működésében, e mellett jótékony hatással vannak a memóriára és a szívre is.

Lila és kék színű zöldségek és gyümölcsök

Értelemszerűen ide tartozik minden zöldség és gyümölcs, ami kék vagy lila színű, esetleg a kettő átmenete: a szilva, a szeder, az áfonya, a kék szőlő, a fekete ribizli, a lila füge, a vöröskáposzta, a lila répa, a padlizsán, a lila paprika és a lila burgonya. Antocián és fenol tartalmuknak köszönhetően segítenek az öregedés lassításában, a memória működésére is pozitívan hatnak, továbbá a rák megelőzésében is szerepet játszanak. Érdeemes hát mindennap fogyasztani belőlük.

Zöld színű zöldségek és gyümölcsök

Rengeteg ételmiszer tartozik ide, felsorolni nagyon nehéz lenne, a zöld almától kezdve a fehérszőlőn, limeon, körtén, sárgadinnyén, uborkán, zöldborsón, és hagymán át egészen a salátáig tart a lista. Mindenki megtalálhatja számára a legmegfelelőbbet, számtalan étel alapanyagát szolgálhatják. Ezeket a gyümölcsöket és zöldségeket ajánljuk azoknak, akik szeretnék megőrizni szemeik egészségét. A fent említett zöldségek és gyümölcsök emellett magas kalciumtartalmuknak köszönhetően csontjainkat is erősítik.

A citrom- és narancssárga színű zöldségek és gyümölcsök

Már a színek neveiben is benne van: citrom és narancs, ezeken túl még ebben a kategóriában foglal helyet többek között a graipfruit, a sárga alma, a különbözőféle barackok, a sárgadinnye, a mangó, a nektarin, a papaya, a körte, a datolyaszilva, az ananász, a mandarin, a sárgarépa, a tök, a sárga paprika, a sárgahúsú burgonya, az édesburgonya, de a csemegekukorica is, aminél nincs is jobb lakoma nyáron a strandon. Ugye burgonya nélkül is nehéz elképzelni az életünket? De nem is kell, sőt ajánlott ezekből a zöldségekből és gyümölcsökből minél többet fogyasztani, ugyanis nagyon erős antioxidánsok, illetve magas a C-vitamin tartalmuk, ennek köszönhetően erősítik az immunrendszerünket.

Fehér színű zöldségek és gyümölcsök

Minden, ami majdnem fehér, banán, barna körte, datolya, fehér húsú nektarin, fehér húsú barack, karfiol, fokhagyma, gyömbér, csicsóka, karalábé, gomba, hagyma, paszternák, fehér húsú burgonya, mogyoróhagyma. Fogyasztásuk elsősorban a koleszterinszintet segíti kordában tartani, de megőrzi a szív egészségét, illetve a rák kialakulásának kockázatát is csökkenti.

O. E.

Kerékpártúra Csákánydoroszló



A Magyar Speciális Olimpia Szövetség szervezésében 2022. 07.22-24-ig valósult meg a kerékpártúra, melynek a helyet adó házigazda szerepét a csákánydoroszlói Sportegyesület vállalta. A három napos túra célja a kerékpáros túrázás, mint szabadidős elfoglaltság megismerése, megszerettetése továbbá baráti kapcsolatok építése a már meglévők elmélyítése és a gyönyörű őrsegi táj felfedezése. Az eseményre öt intézményből Ivánc, Sopron, a szlovákiai Ekecs, Csákánydoroszló és Szentgotthárd 19 sportolója és kísérőik neveztek. Július 22-én délelőtt érkezünk a sportpályára, ahol a túra megnyitását követően a csörötneki Ciszter kilátóhoz kerekeztünk el Rábagyarmaton keresztül s betekintést nyerhettünk elődjaink életébe a helyi Tájház megismerésével. A délutánba még egy jó hangulatú fagyizás is belefért. Másnap a kiadós reggelit követően a két csapat a hegyhátszentjakabi Vadása tó felé vette az irányt, rövid pihenőket beiktatva a hűtött frissítők elfogyasztásával. A délután nagy

részében strandoltunk és a bőséges hidegálmunket elfogyasztva árnyékos helyeket keresve pihentünk. Késő délután aztán ismét nyeregbe pattanva indultunk vissza Csákánydoroszlóba, ahol a helyi segítők bográcsgulyással és lángossal várták a megfáradt kerekezőket. Estére mindenki kellően elfáradva tért nyugovóra.



A harmadik napon a Nemesmedvesen emlékműként felállított tankhoz kerekeztünk el, a fiatalabbak nagy ámulatára s az idősebb korosztály, főleg a kísérők megannyi emlékeit felidézve töltöttük el a délelőttöt. A gyönyörű tájakat igazi hamisítatlan nyári melegben és remek hangulatban járhatták be a túra résztvevői. A túra bezárásaként a Speciális Olimpia Szövetség kerékpárszakág vezetője

kiemelte, hogy fegyelmezetten, baleset mentesen, néha önmagukat is legyőzve teljesítette minden sportoló a közel 100 km-es távot. A csapatok emléklapot a sportolók és felkészítőik kitűzőt, érmet és ajándécsomagot kaptak, melyeket nagy örömmel vettek át. Ezt követően a búcsúzás

nehéz pillanatait éltük át a „Jövőre, veletek ugyanitt” szavakkal indultunk haza.

K.K.K.

18. Szentgotthárdi Csata Emlékfutás



Idén július 30-án tartotta városunk a Szentgotthárdi Történelmi Napokat, ami az 1664-ben a törökök ellen vívott győztes csatának állít emléket. Rendszeres programja a Csata Emlékfutás. Különböző futamokra lehet benevezni, mint a gyerekfutamok, parafutam, hobbyfutam és a főfutam. Otthonunk lakói is több alkalommal már részt vettek ezen a városi programon. Három lakónk a parafutamban indult, amely 400 méter lefutását jelentette. Velük a sportfoglalkozások alkalmával edzettünk a futásra. Egy lakónk, pedig a Főfutamban startolt el, amit 9500 méter hosszan egyenetlen talajon kellett lefutni. A Főfutamra nevezők közül 102-en értek célba, köztük otthonunk sportolója 62.-ként

érkezett a célba. Szép teljesítményét alapos felkészülés előzte meg, melynek edzéstervét javarészt önmaga állította össze. A rendezvényre kilátogatott város lakók és sportolók egy emberként bíztatták futóinkat. Éremmel a nyakukban és ajándécsomaggal a kezükben örömmel jöttek vissza az intézetbe.

Helyezések:

Parafutam : I. Háner Tamás

II. Kalocsa Zsolt

III. Őri Ákos

Főfutam : 62. Áron Alex.

K.K.K.

Ki Mit Tud?

XI. Nemzetközi Tehetségkutató és Tehetséggondozó Találkozó Pszicho- szociális fogyatékkal élőknek



A tavaszi soproni elődöntőből tovább jutott egy lakónk kapott lehetőséget a Moravcsik Alapítvány által szervezett döntőben való szereplésre.

A verseny helyszíne a Magyar Állami Operaház Eiffel Műhelyháza volt 2022. július 7-én. Fellepők az ország határainkon belülről és határainkon túlról is érkeztek. Az előadásokat sokszínűség jellemezte a nézőtéren helyet foglalók érdeklődését lekötve.

A hosszú nap végére elfáradva, de boldogan tértünk haza, annak reményében, hogy jövőre is lehetőségünk lesz megmutatni tehetségünket.

Lengyel Krisztina Vizuális művészetben a Pandémia című filmmel arany fokozatot ért el.



Az alkotó az évek folyamán három alkalommal kapott a döntőkben arany minősítést, ezért a zsűri nívó díjjal jutalmazta eddigi munkásságát.

H.T-né, K.K.K.

Speciális Filmes Alkotótábor – Szolnok

A Magyar Speciális Mozgóképfilm Egyesület fogyatékossgal élő filmesek és segítők számára hetedik alkalommal rendezte meg idén a Speciális Filmes Alkotótáborát július 24. és 29. között, melyen intézetünk lakói hatodik alkalommal vettek részt. A speciális filmes közösségek egy kellemes, közös hetet töltöttek el, ahol ismét a film állt a középpontban. A tábornak a szolnoki Tiszaliget sétányon található üdülő biztosított helyszínt.



Az alkotótábor alkalmával főként a filmzés gyakorlatára helyezték a hangsúlyt, de a résztvevők szórakozására és kikapcsolódására is lehetőséget biztosítottak. A programok között szerepelt a fürdőzés a szabadstrandon, Tiszai hajókázás, kertmozi, szalonnasütés és tábortűz is. A meghívott szakemberek igény szerint bekapcsolódtak a filmes munkába, segítettek a filmkészítésben, vágásban és szerkesztésben, de színművészként a szinkron elkészítésében és a szerepek megformálásában is részt vettek.

Intézetünkben Lengyel Krisztina és Lukács Tamás vett részt az alkotótáborban, ahol mindketten készítettek egy önálló filmet. A filmekkel az ősztől kezdődő országos filmszemléken veszünk részt.

G.B.



Hopplá Fesztivál

33. alkalommal került megrendezésre a helyi zenekarok által elindított Hopplá könnyűzenei fesztivál Szentgotthárdon. Ismert előadók mellett helyet kaptak a szentgotthárdi zenekarok is. A rendezvényt intézményünk Gold zenekara nyitotta meg. Idén 4. alkalommal képviselhette az együttes a Szentgotthárdi Szakosított Otthont a fesztiválon, a rock stílust képviselve. A fellépés során 10 saját számmal szerepeltek, melyek

szövegét és zenéjét Erdős Gábor gitáros, énekes szerezte. Az együttes billentyűse Hóbor Péter, aki Gábor mellett ugyancsak oszlopos tag a zenekar múltját tekintve.

Az intézmény több ellátottjának is lehetősége volt orvosi engedéllyel a fesztiválon részt venni, így a Gold együttes koncertjét is megtekinthették.

H. T.né, R.M.



Dicséretben részesült lakóink

Azon lakóink dicséretben részesülnek, akik példamutatóan viselkednek, sokat tesznek a közösségért, önzetlenül segítenek lakótársaiknak. Ebben a félévben a következő lakókat dicsértük meg.



- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Danyiné Hirmann Julianna | 18. Bogdán Evelin |
| 2. Mohácsi Erika | 19. Senkár József |
| 3. Erdey Jenő Károly | 20. Németh Tamás |
| 4. Hoffmann László | 21. Rózsa Attila |
| 5. Eötvös Balázs | 22. Bognárné P. Eleonóra |
| 6. Konrádi László | 23. Jahoda Krisztina |
| 7. Lakatos Lajos | 24. Szászné Csók Henrietta |
| 8. Tresó Zsolt | 25. Nagy János |
| 9. Tórh Gyula | 26. Koós József |
| 10. Melovits Mihályné | 27. Kanalas János |
| 11. Juhász Istvánné II. | 28. Shehata Tünde |
| 12. Szilágyi Edina | 29. Serfőző Mária |
| 13. Oláh Renátó | 30. Nagy Györgyné |
| 14. Friedrich József | 31. Horváth Richárd |
| 15. Vargyai Tamás | |
| 16. Imecs Jenő Jánosné | |
| 17. Hofer Ágnes | K.I. |

Lakóönkormányzati nap

Idén rendhagyó módon a lakóotthonban szerveztük meg a Lakóönkormányzati napot, ahová a résztvevők gyalogosan érkeztek.



Ezt az összejevetelt már nagyon várták, mert eddig nem volt lehetőségük a lakóotthonba eljutni. Egy szép vidám, tartalmas napot töltöttünk el együtt az udvaron. Zeneszó mellett sokat beszélgettünk, nevtünk, viccelődtünk, és sztorikat meséltünk.



A Szociális Otthon Lakóiért
Alapítvány jóvoltából

péksüteményekkel, ropogtatni valókkal, jégkrémmel és üdítőkkel kedveskedtünk nekik. A nap befejeztével kissé elfáradva de feltöltődve, sok új élménnyel gazdagodva tértünk vissza az intézménybe. Ezúton is köszönjük az Alapítvány támogatását.

**A lakóönkormányzat elnöke,
Lengyel Krisztina gondolatai a
napról :**

Egy vidám fél nap volt az idén a lakóönkormányzati nap. Az idén közbe szólt a benzin, ezért a napunkat a lakóotthon parkjában rendezték meg a mi részünkre. Víz nem volt, de jól éreztük magunkat. Jól meg volt rendezve, a nővérekék sűrögtek, forogtak körülöttünk, látszott, hogy örömmel vannak köztünk. Sok-sok finomsággal készültek nekünk. Ettünk, ittunk, szóval el voltunk halmozva minden jóval. Vicceket meséltünk egymásnak. Az idő is kitartott. Minden évben megtartják nekünk ezt a napot. Hálás köszönet nektek NŐVÉRKÉK! Mára már emlék....de szép!

Lakóönkormányzati elnökként
köszönetet mondok ezért a szép
napért!

Szociális és terápiás csoport

Templom látogatás

Lehetőségünk nyílt június hónapban 2 alkalommal 2 csoportban 39 fővel a Római Katolikus templomba plébános úr idegenvezetésével betekintést nyerni.



Tájékoztatót kaptunk a templom történetéről, stílusáról, majd a templom minden zeg-zugát bejárhattuk, ami nagy élmény volt lakóink számára.

K.I.

Aszfaltrajzverseny



Június 21-ére hirdettük meg az aszfaltrajzversenyt „A zene világnapja” témában.

14 lakó vett részt és készített a zenével kapcsolatos szebbnél szebb rajzokat.

A megszületett alkotásokat díjaztuk. 3 helyezett és 2 különdíj került kiosztásra.

I.helyezett: **Oláh Renátó**

II. helyezett: **Nagy István Zsolt**

III. helyezett: **Papazoglu Szilvia**

Külföldi díjat kapott:

Vékony Lajos

Hamusics Éva

Gratulálunk minden alkotónak!

K.I.

Rajzkiállítás



06. 08 – án a rajzsakkör, illetve a művészetterápiás rajzfoglalkozás 17 állandó alkotójának műveiből nyílt kiállítás a foglalkoztató épület aulájában, amely ezt követően egy hónapig volt megtekinthető. A kiállítás megnyitójának keretében egy rövid műsort tekinthetett meg a 21 fő érdeklődő, majd a szakkör

vezetője az alkotók munkáit, tevékenységét, tehetségét, technikáit egyénileg értékelte. A kiállítás megnyitójának lezárásaként egy kis vendéglátással kedveskedtünk a kiállított munkák alkotói részére.

R.M.

Zenés-verses délután

Immár többedik alkalommal, két tehetséges lakónk, Rupert Regina és Gyabronka Csaba kezdeményezésére rendeztük meg zenés verses délutánunkat, 2022. augusztus 17 – én délután a kultúrteremben. Már kezdés előtt szép számmal gyülekezett a nézőközönség. Ezúttal Regina az ismert magyar együttes, a

Honeybeast dalait adta elő, míg Csaba verses repertoárjában több költő versét hallhattuk. A műsor végén egy kis szerepcserében Regina szavalatát, míg Csaba énekét hallgathatta meg a közönség.

R.M.



Tudtad-e?

28 érdekesség, amit talán sokan nem tudtak!

- 1938-ban a Time magazin „Az év embere” választásán a győztes Adolf Hitler.
- 500 millió évvel ezelőtt egy nap csak 20,6 órából állt.
- A csapadéknak köszönhetően a K2 nevű hegycsúcs néhány hétig magasabb, mint a Mount Everest.
- A földön minden nap 0.00000002 másodperccel hosszabb az előzőnél, a Föld forgási sebességének lelassulása miatt.
- A kacsahápopogás nem vízhangzik- senki nem tudja miért.
- A kaméleon testhosszúságának a másfélszeresét teszi ki a nyelvének hossza.
- Leonardo Da Vinci képes volt egyik kezével írni, a másikkal pedig rajzolni-egyszerre.
- A patkányok hosszabb ideig bírják víz nélkül, mint a tevék.
- A sakkban használt „Sakkmatt” kifejezés a perzsa „Shah Mat”, aminek jelentése: „a király halott”.
- A testen belül a fájdalom 110m/s sebességgel terjed.
- A Tyrannosaurus Rex legközelebbi ma élő rokona: a csirke.
- Albert Einstein 6 éves korában kezdett el beszélni.
- Az acélban 15-ször gyorsabban terjed a hang, mint a levegőben.
- Az alma a rózsák családjába tartozik.
- Az ember nem képes nyitott szemmel tüszenteni.
- Az emberi hajszál 3 kg-ot bír el.
- Boleyn Annának, VIII. Henrik második feleségének az egyik kezén 6 ujj volt, egész életében kesztyűt viselt, hogy leplezze testi deformációját.
- Csak két állat van, amely a fejének elfordítása nélkül is látja a háta mögötti területet a nyúl, és a papagáj.
- Egy átlagos férfi életében 3350 órát tölt borotválkozással.
- Egy órán át tartó fejhallgató viselés a fülben tanyázó baktériumok számát a hétszeresére növeli.
- Marilyn Monroenak hat lábujja volt.
- Winston Churchill egy női mosdóban született, egy táncmulatság alatt.
- Julius Caesar, Nagy Sándor és Dosztolevszkij egyaránt epilepsziások voltak.

V.H.M.

Viccek



Egy borongós őszi napon az öreg indián elmegy a varázslóhoz és megkérdezi:

- Milyen lesz a tél?
- Kemény hideg tél lesz.
- Biztos?
- Biztos.
- Gyűjtsek fát?
- Még kérded? Gyűjts!
- A családom is gyűjtsön?
- A családotod is.
- Az egész törzs gyűjtsön?
- Az egész törzs...persze.

Az öreg elballag, a varázslónak pedig kezd rossz lelkiismerete lenni. Mi van, ha felesleges munkát adott az öregnek? Hát bemegy a városba, a meteorológiai intézetbe, és megkérdezi:

- Milyen lesz a tél?
- Kemény, hideg tél lesz.
- Biztos?
- Biztos. A szatellit-felvételeken remekül látszik, hogy az indiánok már mindenfelé gyűjtik a fát...



Ingyen munka

Két ügyvezető igazgató beszélget:

- Te fizetsz az embereidnek?
- Én nem.

- Én sem. És bejárnak?

- Be.

- Az enyéme is. Te, nem kéne ezektől belépődíjat szedni ...?



Öreg bácsika az életbiztosítónál

Öreg bácsika elmegy az életbiztosítóhoz, hogy szerződést kössön velük, de az ott lévő hölgy megkérdezi:

- Hány éves, bácsika?
- 102 éves vagyok.
- 102?! És a maga korában életbiztosítást akar kötni? Tudja mit? Jöjjön vissza holnap.
- Holnap nem jó. Akkor lesz az apám születésnapja.
- Az apja születésnapja!? Hány éves az apja?
- 139.
- Akkor jöjjön vissza a jövő héten.
- Jövő héten végképp nem jó. Akkor lesz a nagyapám esküvője.
- A nagyapja esküvője!? Hány éves a nagyapja?
- 164.
- És az ő korában meg akar házasodni?
- Nem akar, de a szülei erőltetik....

Szilágyi Domokos: Őszirózsák

Tegnap még szégyenlős
növendéklányként
szemérmesen mosolyogtak az alig-
hamvas
szilvák, barackok, riadt-kicsi almák,
hajladozó búzatáblák alig sejtették
szőkeségük élet-adó hatalmát,
a napok tüzes-arany csöndjébe
bele-belecsattant egy zápor,
a mezőn lesunyt füllel ázott a jószág,
és látod, kedves:
ma, a kert egyik zugában,
orgonabokrok szoknyája alatt
fölfedeztem néhány lapuló
őszirózsát.

Remegtek, mikor tetten értem őket,
hogy szirmaikon cipelik már az őszt,
hisz jóformán még nyár se volt – hát
mit akarnak,
de csak hallgattak makacsul,
és benne volt e hallgatásban,
hogy maholnap a faleveleken
dérre kegyetlenedik a harmat,
hogy a sarkon hancúrozó kölykök

kezében
labda helyett ott-szomorkodik a
szamárfüles irka,
az utcák megtelnek lebarnult
emberekkel,
s a siető, álmos arcokat
piros-vidámra csipkedi a reggel;
a sétatéren fiók-festő-gigászok
lesik el a fáktól a pazar színkeverést,
s szerelmes kamaszok verses
vallomásra ihletődnek;
lomhán csurognak a méz sugarak
s érett-gyümölcs-illata lesz az
anyaföldnek,
és szemed parazsában
föllobban újra a szerelem, a
gyöngédség, a jóság.
Szerettem volna neked adni a
virágokat.
De aztán csak ez a vers maradt.
Mert mire hozzád érnek:
elhervadnak a remegő őszirózsák.

