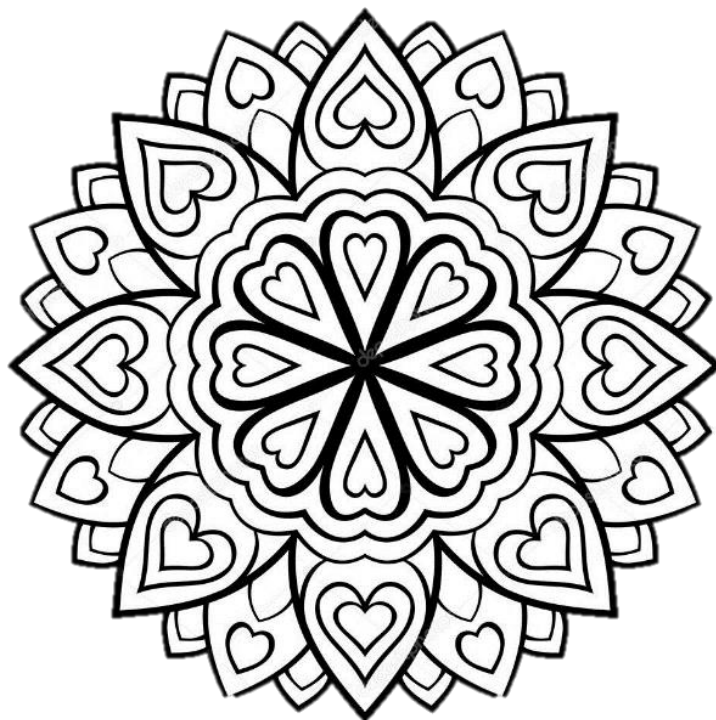


XVII. ÉVFOLYAM III. SZÁM



A tartalomból:

Sajtoskál – Védett madarak	3. oldal
Zamárdi nyaralás	5. oldal
Vonatoztunk Szombathelyre	7. oldal
Budapesti döntő – Ki mit tud?	8. oldal
Lakónk tollából	
Ki mit tud?	10. oldal
Bodorkós Imre búcsúztatása	11. oldal
A Boldogság kék madara III. pályázat emléklapátadója	12. oldal
Csatafutás 2024.	13. oldal
Köszönet és hála	14. oldal
Irodalmi délutánok az államalapítás jegyében	15. oldal
Kirándulások Kőszegen	17. oldal

Viszlát Nyár!	20. oldal
Kedves Ősz, üdvözlünk!	21. oldal
Ellátotti önkormányzati nap	23. oldal
Lakó, - hozzátartozó találkozó	25. oldal
Személyi változások az Érdekképviselői Fórum tagjai között	26. oldal
Életmód: A méz gyógyító hatása	27. oldal
Tudtad -e?	30. oldal
Viccek	33. oldal
Elhunyt lakóink emlékére	34. oldal



Sajtoskál – Védett madarak

Június 26-án, egy szerdai napon vendégül láttak minket Sajtoskálon a Rózsakert Integrált Szociális Otthonban egy természet és madárvédelmi rendezvénnyel egybekötött programon.



A két Eszti nővérrel mentünk, hatan Szentgotthárdról.

Bepillantást nyerhettünk egy másik Vas vármegyei intézmény életébe.

Egyik lakótársam találkozott az anyukájával.

Napunk kezdéseként előadást tartott, illetve beszélt először az intézmény igazgató asszonya, utána Déri János a hortobágyi madárkórház igazgatója tartott előadást. Havonta egyszer látogat el ide, és elmondta, hogyan ápolják, kezelik, gyógyítják a madarakat; gólyát, egerészölyvet, galambot, héját, sast.

30 éve működnek együtt az intézménnyel. Kováts Gábor lakóval azóta gondozzák a sérült madarakat és szabadon is engedik, ha meggyógyultak.

Mi is szabadon engedtünk galambokat, melyeket aznap hozott az igazgató úr, illetve galambot reptettünk.



Most két héját és galambokat tartanak az intézmény mellett.

Ehhez kapcsolódtak a játékos vetélkedő kvízkérdései, amik a héják életéről szóltak.



Az eredményhirdetés után körbe vezettek minket az üvegházban, szedtünk rózsát, amit el is hozhattunk, a nevéhez hűen volt rózsakert.

Másfél óra az út oda-vissza.

Az ottani mentális nővérekkel is tudtunk beszélgetni, az ellátás ott is olyan, mint itt.

Felejthetetlen élmény volt.

J. E. – lakó

Ebben nem, de több versenyszámban nyertünk, díjakat, illetve ajándéktáskát kaptunk.

Volt halfogó játék, golyóvezető, halászás. Egy totemoszloppal emléket állítottak annak, hogy egyik király a feleségével ott járt.

Az ebéd és a kiszolgálás első osztályú volt. Igazán finom karfiolleves és tarhonyás húst kaptunk uborkasalátával és limonádéval. A desszert dinnye és sütemény volt.

A mentális nővérekkel madárfészket készítettünk, még ezt is pontozták. Három darabot csináltunk, szépen sikerült.

Zamárdi nyaralás



Ebben az évben immáron többedik alkalommal volt lehetőségünk arra, hogy a Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület által meghirdetett nyári táborok közül választható élménytáborban intézményünk lakói részt vegyenek.

Hat ellátottunk, június 29. és július 4. között Zamárdiban tölthetett el színes programokkal, foglalkozásokkal teli napokat.

Korábban tánc-és drámatáborban vettünk részt, a tavalyi és az idei alkalommal az élménytáborra esett választásunk.

Megérkezésünket követően elhelyezésünk a Beach Club Üdülőben történt, melynek szobaablakaiból csodálatos kilátás nyílt a Balatonra.

Érkezésünk másnapján és harmadnapján két másik intézmény ellátottai is ugyanezen az üdülőhelyen kerültek elhelyezésre, név

szerint az Új Jövő Alapítvány békéscsabai, illetve az Aranyalma Integrált Szociális Intézmény Fejér Vármegye Aranyfűz Otthonának csoportja. Így ellátottainak új ismeretségekre is szert tehettek az ott töltött hat nap alatt.

A tábor vezetője mindenben táborozóink rendelkezésére állt, aki minden apró-cseprő problémára talált megoldást.

A reggelit követően minden délelőtt változatos kézműves foglalkozásokat tartottak az önkéntes segítők, melyek alkalmával különböző technikákkal ismerkedhettek meg lakóink.



Délutánonként pedig – az időjárási viszonyoknak megfelelően – strandolással, vagy a környéken történő barangolással tölthettük el szabadidőnket.



Sajnálatos módon nagyon gyorsan repültek a napok és hamar elérkezett a hazautazás ideje.

Sok szép emlékkal, élménnyel és barátsággal gazdagodtunk az ott töltött napok alatt, így fájó szívvel búcsúztunk el Zamárditól és a Balatontól.

Bízunk benne, hogy jövőre ismét lesz lehetőségünk látni a „Balaton szívét” Zamárdiban.



K.K.K.

Vonatoztunk Szombathelyre

2024. 07. 01-én lakóinkkal Szombathelyre vettük az irányt.

Sok lakónk már hosszú évek óta nem ült vonaton és kérésüknek eleget téve megszerveztük vonatos kirándulásunkat a B. épület lakói számára.



Indulás előtt elláttuk minden fontos információval a jelentkezőket, a szükséges dokumentumokat, iratokat összegyűjtöttük és hétfőn reggel a 08:06-os járáttal útnak indult kis csapatunk.

Borús időben kezdtünk neki a napnak, de szerencsére megyeszékhelyünkön kellemesebb időben volt részünk az ott töltött idő alatt.

Besétáltunk a főtérre, tettünk egy kört, megnéztük a Városházát, vásárlásra is volt lehetőségük az utazóknak, akik fagyiztak, sütiztek, fotózkodtak a központban. Kis pihenés után visszaindultunk az állomásra.



Az utazás közben volt, aki beszélgetett, míg mások a tájban gyönyörködtek.

Boldogan, régi emlékeket felidézve tértünk vissza az intézménybe.

Biztosak vagyunk benne, hogy lesz folytatása a vonatos kiruccanásunknak. 😊

M.B.

Budapesti döntő – Ki mit tud?

Intézményünk 2017. óta minden évben képviselteti magát a Moravcsik Alapítvány pszichoszociális foglalkozással élők részére szervezett Ki mit tud? tehetségkutató és tehetséggondozó vetélkedőjén.

Az érdeklődés növekedése miatt a területi elődöntőket négy városban, Egerben, Sopronban, Mohácson és Budapesten szervezik.

A zsűri által az elődöntőkön kiválasztott produkciók kerülnek a budapesti országos döntőbe.

Intézményünk ellátottai a soproni elődöntőn három produkcióval mérettették meg magukat, 2024. május 21-én, melyek közül két ellátottunk, R. R. ének-zene kategóriában Oláh Ibolya Magyarország című dalával, míg Gy.Cs. vers és prózamondás kategóriában József Attila: A Dunánál című művével ért el szép eredményt. Az arany minősítéssel ugyanis továbbjutottak a budapesti döntőbe.



Ellátottaink számára fontos, hogy az intézményi szereplések mellett intézményen kívül is lehetőségük nyíljon tehetségük megmutatására, illetve intézményünk hírnevének öregbítésére.

A döntőt megelőző hetek a gyakorlásról, rendszeres próbákról szóltak a két versenyző számára.

Az előadásokat dramaturgiai elemekkel is igyekeztek felkészítőink színesíteni, például kellékekkel, illetve kivetítéssel.

Az 13. országos döntőnek július 4-én a Magyar Állami Operaház Eiffel Műhelyháza adott színvonalas otthont.

A megnyitót követően elkezdődött a vetélkedő, a nap folyamán összesen 45 produkciót láthattunk a színpadon, különböző kategóriákban (vers és prózamondás, ének-zene, kézművesség, paródia, színjátszás, tánc...stb.).



Az eredményhirdetésre délután került sor, melyet minden versenyző izgatottan várt. Ellátottaink produkciói közül a neves zsűri (köztük Gonda László előadóművész, Müller Péter „Sziámi”, vagy Kovács Emese Art Brut szakértő) a vers és prózamondást arany, míg az ének-zene kategóriában induló lakónkat ezüst minősítéssel értékelte.



A rendezvény fontos célja, hogy lehetőséget adjanak akár intézményben, akár intézményen kívül élő pszichoszociális fogyatékkal élők számára a tehetségük megmutatására, illetve méltóképpen elismerésre kerüljenek a kimagasló eredményt nyújtó tehetségek.

Azok a fellépők ugyanis, akik az országos döntőn három alkalommal arany minősítést kapnak, a „Nívó Díjas művész” címmel gazdagodnak. Erre idén 8 produkciót tartott érdemesnek a zsűri.

A rendezvény fővédnöke Ókovács Szilveszter, a Magyar Állami Operaház főigazgatója, Cséplőné Gönczi Veronika, a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság főigazgatója, illetve dr. Tóth Tibor, a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet főigazgatója. Fontos megemlíteni a Moravcsik Alapítvány Kuratóriumának elnökét, dr. Simon Lajost, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának egyetemi docensét, illetve Szakács Melindát, a Ki mit tud Szervezőbizottság elnökét.

Köszönjük a részvételi lehetőséget, s már a hazaúton a jövő évi produkciókon kezdtünk gondolkodni.

Terápiás csoport

Lakóink tollából 😊

Ki mit tud!

Budapesten Ki mit tud? versenyt rendeztek! Sopronból indult és Pesten volt a döntő.
2 lakótársunk tovább jutott, R. R. és Gy. Cs.

Szép helyezéssel zárták a versenyt. Gratulálunk nekik!

Köszönjük a dicsőséget! Csak így tovább!
Büszkék vagyunk Rátok!



L. K. – lakó

Bodorkós Imre búcsúztatása

2024. 07. 18-án tartotta Bodorkós Imre utolsó miséjét az aulában, a BC épület lakói részére. A mentálosok kérésére rövid volt a mise, mivel készültünk egy kis műsorral a plébános atya búcsúztatására.

A műsoron egy köszöntő, három vers, egy ima, valamint egy közös dal, az Új forrás Ároni áldás című dalának első két versszaka hangzott el.

Én a dalon kívül az esztergomi kispapok újságjából vett Mindig csak adni című verset szavaltam el, amire a plébános atya azt mondta, hogy ő többet kapott tőlünk, mint mi tőle.

A műsor végén az ünnepelt ajándékot is kapott az intézménytől.

Köszönöm a szereplőtársaimnak az előadásokat, a mentálosoknak a szervezést és az ajándék tábla csokit.



A plébános atyának pedig köszönöm az elmúlt öt évet és Isten áldását kívánom új szolgálati helyén, mindnyájunk nevében!

K. N. - lakó

A Boldogság kék madara III. pályázat emléklapátadója

2024. 07. 19-én az aulába gyűltek össze A boldogság kék madara III. pályázat résztvevői.

Itt megkapták elismerő okleveleiket (emléklapjaikat), valamint egy piskótaszeletet és egy három az egyben kávé, a különdíjas F. K. pedig átvehette oklevelét és ajándékát, három vastag könyvet.

A gyűlés végén a pályázók pezsgőtablettából készült italt ittak.

Gratulálok minden pályázótársamnak, a mentálosoknak pedig köszönjük az ajándékokat és az agapét!



K. N. - lakó

Csatafutás 2024.

A Történelmi napok keretében 2024. 07. 27-én megrendezésre került a 20. Csatafutás az olimpia jegyében.



Az intézményből ketten indultak a versenyen: Á. A. a 9,5 km-es, én pedig az 1,7 km-sobbifutamon.

Már előző nap átvettük a rajtsomagot, amiben többek közt, a rajtszámunk, a gulyásjegyük, valamint kiállítás-és fürdőbelépő-kedvezmény volt.

A futás napján a főfutam 18:20-kor indult az emlékkereszthez, aobbifutam pedig 18:25-kor a Várkertbe. Mindkét futamot Huszár Gábor polgármester és egy muskétalövés indította el.

Mindkét futamban szoros verseny alakult ki, végül is Á. A. 77 versenyzőből a 47., én pedig 16 versenyzőből a 9. helyen végeztem.

Minden befutó egy különleges emlékérmet kapott, az elején a 20. Csatafutás, a hátulján pedig a párizsi olimpia jelképével.



A futamok után gulyásleves kenyérrel vagy sajtos pogácsával, sütemények, gyümölcsök és ásványvíz várta a kifáradt futókat.

Gratulálok minden résztvevőnek a távok teljesítéséhez és remélem jövőre újra mehetünk.

K. N. - lakó

Köszönet és hála!

Intézményünk nagyon színes programokkal vár minden lakót.

Szinte minden nap van valami elfoglaltság. Nagyon örülünk neki, mert akinek nincs munkája vagy már nem dolgozik, az is kedvvel megy a foglalkozásokra.

Mindig megvendégelnek minket a programok után. Kis üdítő, nápolyi, kávé.

Nagyon köszönjük és továbbra is igényt tartunk a programokra!

Jól esik a lelkünknek!



L. K. - lakó

Irodalmi délutánok az államalapítás jegyében



Augusztus 20. Magyarország nemzeti ünnepe és hivatalos állami ünnepe az államalapítás és az államalapító I. (Szent) István király emlékére.

A nap egyben a magyar katolikus egyház fő védőszentjének tiszteletére tartott ünnep.

A magyar történelemben az államalapító király 1083. augusztus 20-i szentté avatásától szerepet játszik Szent István emlékezete, amit koronként eltérően értelmeztek és ünnepeltek.

Az Árpád-korban az uralkodó dinasztia legitimációját szolgálta az István-kultusz, melyet a később hozzákapcsolódó Szűz Mária-tisztelet egyházi jellegűvé változtatott.

1686-ban XI. Ince pápa Buda visszafoglalása alkalmából elrendelte, hogy a katolikus világ évente emlékezzen meg Szent Istvánról.

1771-ben Mária Terézia országos ünnepé minősítette Szent István napját,

és Budára hozatta a Szent Jobbot, ezzel fejezve ki, hogy a Habsburgok legitim magyar uralkodók.

Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc leverése utáni Bach-korszakban nem engedélyezték a független magyar államot jelképező első király ünneplését, de 1891-ben Ferenc József munkaszüneti nappá tette augusztus 20-át.

A két világháború között újra a nemzeti érzelmek kerültek előtérbe, így az 1938. évi székesfehérvári országgyűlés törvénybe iktatta Szent István emlékét és a nemzeti ünnepet.

A kommunista hatalom ezt nem törölte el, hanem 1950-től a népköztársaság, illetve az alkotmány ünnepének nevezte.

A rendszerváltás után, 1991-ben az Országgyűlés a nemzeti ünnepek közül kiemelve állami ünnepé nyilvánította.

Intézményünk az idei évtől kezdve a foglalkozások tervezésénél figyelembe vette az adott hónaphoz kapcsolódó, aktuális évszakhoz kötődő témákat, eseményeket, ünnepeket.

Ezen terveinket kreatív foglalkozásokkal, zenés – verses programokkal, illetve

irodalmi alkalmakkal megtűzdelve próbáljuk megvalósítani.

További célunk lakóink számára széleskörű, pozitív, közös élmények nyújtása az együtt alkotás, szereplés örömeinek megtapasztalása, mely által sikerélményekhez juthatnak.

Törekszünk a nemzeti, vallási és családi ünnepeinkről oly módon megemlékezni, hogy azokat tradicionálisabb köntösbe öltöztetjük.

Ez idáig például a Magyar kultúra napjáról, a Költészet napjáról, a Valentin napról, Nőnapról, Húsvét ünnepéről, a Föld napjáról, Anyák napjáról tartottunk hasonló programot.

Ezt a sort erősíti az Államalapítás ünnepéről irodalmi délutánok keretében történő megemlékezés is, mely az „B” épület lakóinak augusztus 13-án, valamint az „A” épület lakói részére augusztus 14-én került megtartásra.



A délutánok keretében többek között elhangzottak Szilágyi Domokos, Faludi Ferenc, Pósa Lajos, Reményik Sándor versei.

A megemlékezés végén a szereplők és a nézők közösen Oláh Ibolya Magyarország című dalát énekelték el.

A visszajelzések alapján méltóképpen sikerült Szent István királyunk és államunk alapításának ünnepe szellemét egy rövid időre intézményünk falai közé idézni.

Sz.A.

Kirándulások Kőszegen

2024. augusztus 21-én, 29-én és szeptember 12-én a Rábaparti Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye három csoportja (24 fővel a B épület ellátottjai, 28 fővel az ellátotti önkormányzat, az Érdekképviselői fórum és a Hármashatár lakóotthon lakói, valamint 30 fővel az A épület ellátottjai) buszos kiránduláson vehetett részt Kőszegen és környékén.



Kőszeg intézményunktől 75 km-re, az Alpok keleti nyúlványai között, a Kőszegi-hegység lábánál fekszik, amely a határon túl a Borostyánkői-hegységben folytatódik.

A település a Gyöngyös patak völgyében helyezkedik el.

Kőszeg egy ékszerdoboz, Magyarország egyik leghangulatosabb egyedülálló történelmi belvárossal rendelkező, tizenötezer lakosú városa.

A kirándulások tervezgetése és szervezése már a tavaszi hónapokban elkezdődött. A lakógyűlések, nagycsoportok keretében került felmérésre az azon részt venni szándékozó ellátottak személye és száma, emellett közösen kerültek megbeszélésre az úti célok is.

A szociális és terápiás munkatársak több lehetőséget vetettek fel az ellátottak részére, mint például Sárvár, Vasvár, Badacsony, azonban a többség mindhárom esetben Kőszeg mellett döntött.

Mivel a kirándulások közkedvelt programok ellátottjaink körében, mindhárom kirándulás napját nagy izgalom előzte meg, ennek egyik oka az volt, hogy sajnos ez elmúlt években kevésbé volt lehetőségünk hasonló programon részt venni.

Sok kérdés, egyéni kérés fogalmazódott meg ellátottjaink részéről a programokkal kapcsolatban, melyeket igyekeztünk maradéktalanul teljesíteni.

Mindhárom napon a Jurisics Vár parkolója volt első megállónk, ahonnan hová máshová, mint a vár felé vezetett utunk,

mely a városfallal és várárokkal körülvett Belváros északnyugati sarkában helyezkedik el. Korábban a város többi részétől még külön vizesárok választotta el. A kapun áthaladva a trapéz alakú belsőudvarba érkeztünk, ahol az udvar díszé a XVII. században készült, kőmellvédes kút keltette fel érdeklődésünket.



Kis pihenőt követően a várárok felé hagytuk el a várat, majd a Jurisics térre besétálva megtekinthettük a Hősök Tornya mellett található Tábornokházat, mely jelenlegi formájában a Városi Múzeum központi épületének ad helyet.

Az augusztusi kirándulók egy kis szabad programmal, nézelődéssel, kávézással, fagyaltozással töltöttek el közel egy órát Kőszeg központjában, majd az épp felújítás alatt álló, az ország egyik legszebb neogótikus Jézus Szíve Plébánia temploma volt következő program.



A szeptemberben kirándulóknak sajnos az időjárás nem kedvezett, a levegő hőmérséklete lehűlt és az eső is esett. Ennek ellenére jó hangulatban tekintettük meg a helyi nevezetességeket.



Kőszeg különleges helyet foglal el a gyógyszerészettörténet múltjában, hiszen az országban egyedülálló módon többféle patikatípust tudhat magáénak, ezek egyike a szerzetesi és polgári patika emlékeit egyaránt bemutató Arany Egyszarvú Patika. Itt tájékozódhattunk az 1743-tól egészen 1910-ig működő patika múltjáról, megtekinthettük az abban a korban használt eszközöket, illetve gyógynövényeket,

emellett bátrabb ellátottjaink még a drogpadlásra is felmerészkedhettek.

Az egyik csoport az ebédet követően a Kőszeg előtt található Abért tónál tett nagy sétát, ahol élvezhették a tónak és környezetének köszönhető kellemes természetközeli levegőt.



A másik két csoport a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpontba látogatott el. Itt olyan kiállításokat, interaktív kiállítótermet tekinthettünk meg, melyek híven szemléltetik a környék jellegzetes élővilágát. A különböző kiállítóegységekben a madarak életét kísérhettük figyelemmel, számos érdekesség mellett sötétkamrában hallgathattuk meg az éjszaka madárhangjait.

A látogatóközpont szomszédságában lévő arborétumban, a Chernel-kertben, sérült madarakat gondozó telep működik, ahol

testközelből figyelhettünk meg élő madarakat (pl.: vércsék, gólyák), illetve hazánk egyetlen élő védett növényeket bemutató tanösvényén mehettünk végig.



A programokat követően kellőképpen elfáradva, azonban sok élménnyel és új ismerettel gazdagodva, ideje volt hazaindulnunk.

Két csoport kérését teljesítve a körmendi Tesco-nál megálltunk egy kis vásárlásra. Bízunk benne, hogy még sok hasonló szabadidős programra lesz lehetőségünk a következő években, hiszen lakókörnyezetünkön kívüli városokat, tájakat megismerni mindig kikapcsolódást és szellemi feltöltődést jelent.

Ellátottjaink pozitív visszajelzései alapján pedig már tervezgethetjük is a következő kirándulások úticéljait.

Terápiás csoport

Viszlát Nyár!



Szeptember 4-ére, egy csütörtöki napra esett választásunk, hogy méltóképpen elbúcsúztassuk a 2024-es, forró nyarat, hiszen szabadtéri **Nyárbúcsúztató bálunk** ekkor került megrendezésre a lufikkal és színes dekorációval feldíszített, A épület előtti téren.



Hosszú ideje nem volt lehetőségünk élő zenés bál megrendezésére, most azonban sikerült.

Zenészünk változatos zenei stílusokkal, mulatós zenével, régi idők ismert slágereivel kedveskedett lakónk számára, lehetőség volt arra is, hogy lakóink kívánságának megfelelő dalok csendüljenek fel.

A táncot megszakítva édesség és hűsítő üdítő elfogyasztásával tudtak pihenni a résztvevők.

19.30 óra magasságában lassan befejeződött a táncos mulatság, s szomorú szívvel kellett elfogadnunk, hogy bizony ez a nyár is nagyon gyorsan elszállt.



R.M.

Kedves Ősz, üdvözlünk!



Szeptember első hetében épp, hogy lezártuk a nyarat a Nyárbúcsúztató bállal, a hónap közepén új kezdeményezésként szerveztük meg az **Őszköszöntő hét** elnevezésű **programsorozatunkat**, melyet az őszi ízei, színei, szimbólumai köré építettünk.

09.16-án az **Ide-süss** keretében őszi ízek kavalkádjával találkozhattak a résztvevők, hiszen citromos grízes almatortát készítettek, majd fogyaszthattak el.



09.17-én a kedvezőtlen időjárási körülmények miatt sajnos más időpontra volt szükséges szerveznünk a **Természetjárást**, azonban 09. 27-én szép őszi időben valósulhatott meg a programunk is, melynek keretében Szentgotthárd környékén őszi termények

gyűjtésével kötöttük össze a természetben töltött időt.

09.18-án délután szerveztük meg **Ki mit tud?** elnevezésű programunkat, amelynek keretében mindkét épületben előzetes jelentkezést követően mérhették össze tehetségüket mind azok, akik bátorságot éreztek magukban arra, hogy kiálljanak társaik elé és megmutassák magukat valamilyen területen.



Így 95 lakónk többek között ének, tánc, szavalat, hangszeres játék és film kategóriában mutathatta meg tehetségét és léphetett a világot jelentő deszkákra.

A délután célja nem a versenyzés volt, hanem az, hogy lakóink lássák, hallják, és tudomást szerezzenek arról, hogy társaik miben ügyesek, mennyi és milyen területen nyújtanak kimagasló teljesítményt.

Így a szórakoztató délután lezárásaként minden szereplőt az intézmény konyhája által készített finom gyümölcsös pudinggal jutalmaztunk.

09.19-én pedig a **kézműves délutánok** keretében ugyancsak mindkét épület lakói őszi dekorációs alkotásokat készíthettek, így például hajtogatással és ragasztással készült sündisznókat vagy tobozból készült baglyokat is.



A visszajelzések alapján a programsorozat nagy érdeklődésnek örvendett, bízunk benne, hogy jövőre bővebb programokkal kedveskedhetünk lakóink számára.

R.M.

Ellátotti önkormányzati nap

2008 óta működik intézményünkben *ellátotti önkormányzat*, lakóink közösségben történő képviselete, és közösségi életük megszervezése céljából.

Az ellátotti önkormányzati ülések alkalmával a képviselők elmondhatják véleményüket, lakóközösségük által felvetett észrevételeket.

Az ellátotti önkormányzat mellett *élelmezés bizottsági* ülés is működik az intézményben, melynek keretében kéthavi gyakorisággal az élelmezéssel kapcsolatosan tehetnek észrevételeket, javaslatokat a képviselők.

A fentiekén túl *Érdekképviselési Fórum* is működik az intézményünkben, mely az ellátottak jogait, illetve érdekérvényesítését segíti.

Immár hagyománnyá vált intézményünkben az évente megrendezésre kerülő Ellátotti önkormányzati nap.

Ez alkalommal megköszönjük éves munkájukat azoknak, akik valamely érdekérvényesítéssel kapcsolatos fórum tagjai.

Áldozatos munkájukkal hozzájárulnak, hogy lakótársaik élete színesebbé, kiegyensúlyozottabbá váljon és ötleteikkel, lakóközösségük koordinálásával társaik önérvényesítését segítik.

Kihasználva a jó időt, a szabadban került megrendezésre a program.

Az idén szeptember 23-ára, egyszerű napsütéses őszi napra esett a választás.



Gulyást készítettünk, melyhez a hozzávalókat a tankonyhában készítettük elő, és az udvaron került sor a főzésre.

Míg a bográcsban rotyogott az étel, színes vicces feladatokból összeállított vetélkedővel kezdődött a délután, mely során sokat nevettünk.



Ezt követően két ellátottunk, akik mindketten valamely fórum tagjai, zenés-verses műsorral szórakoztatták lakótársaikat.



Délután 15 órára elkészült a gulyás, amit jó étvággal fogyasztottak mindnyájan. Ezután még édes és sós aprósüteménnyel is kedveskedtünk ellátottjainknak.



Vidáman, jó hangulatban telt a nap, melyet mindannyian kellemes élményekkel zártunk le.

Terápiás csoport

Lakó, - hozzátartozó találkozó

A Rábaparti Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye ellátottjainak nagy öröme az idei évben, szeptember 20-án, egy pénteki napon ismét megrendezésre került országunk fővárosában, Budapesten a Lakó- hozzátartozó találkozó.

24 ellátottunk különleges nap részese lehetett. 10 óra előtt pár perccel érkeztünk meg a Szigony – Útitárs a Komplex Pszicho-Szociális Rehabilitációért Közhasznú Nonprofit Kft-hez, amely biztosította számunkra, lakóink, valamint hozzátartozóik számára a kellemes környezetet napjuk egy részének eltöltéséhez.



Az épület elé érve ellátottjaink hozzátartozói vártak bennünket.

A találkozások pillanatait egy számomra kedves idézettel szeretném jellemezni:

„Az élet egyik szépsége az, hogy bár sok mindent elveszíthetsz, de azt sosem, mit Te adtál másoknak. Amint ezt megérted, rájössz, hogy életed valódi minősége azok szívdobbanásában rejlik, akik hálásak azért, hogy Te létezel.”

A nap folytatásaként lakóink és családtagjaik mozgalmas és élményekkel teli napot tölthettek együtt.

A minden napok mókuskerekéből kiszakadva jól esett számukra a testi-lelki feltöltődés.

A napunk este 10 óra előtt ért véget megfáradva, boldog pillanatok emlékeivel fűszerezve.

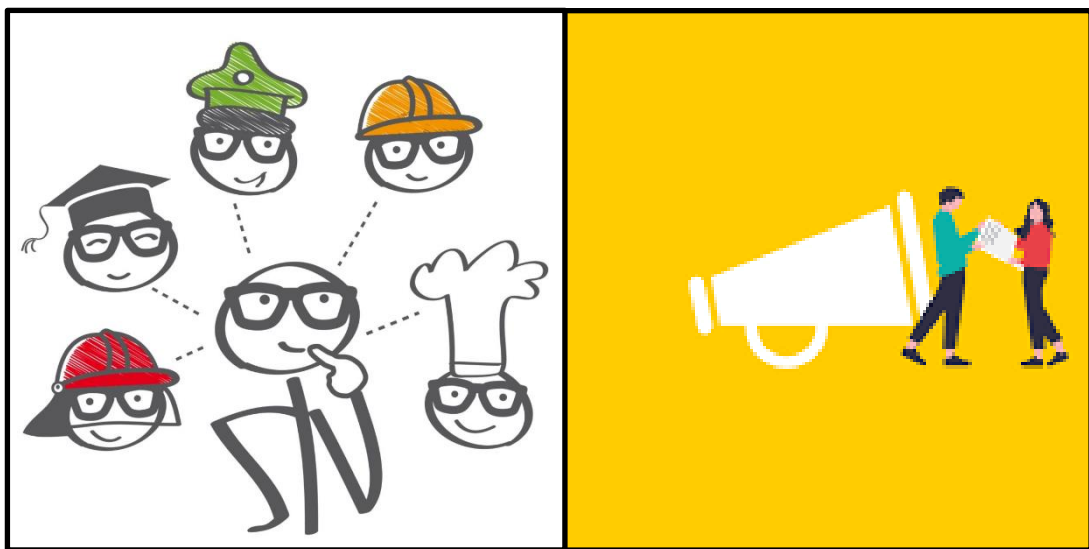
O.E.

Személyi változások az Érdekképviselői Fórum tagjai között

Mind székhelyintézményünk, mind a Hármashatár Lakóotthon Érdekképviselői Fórumában személyi változások történtek a közelmúltban.

A fenntartó képviseletében B. E. helyett P. Zs., a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Vas Vármegyei Kirendeltségének munkatársa, az intézmény dolgozóinak képviseletében M. L-né helyett pedig SZ. A. terápiás munkatárs vesz részt a továbbiakban az Érdekképviselői Fórum tevékenységében.

A változásokról a faliújságokon tájékozódhatnak.



Terápiás csoport

Életmód: A méz gyógyító hatása

Sokan keresünk betegségeinkre, egészségügyi problémáinkra természetes megoldásokat, melyek könnyen beszerezhetők és a pénztárcánkat sem terhelik meg túlságosan.



A méz azon kívül, hogy édes és esetleg reggeliként kenyérre kenve fogyasztjuk, számos jótékony hatással van felruházva, csak tudnunk kell melyik problémánkra melyik méz ajánlott.

A méhek szorgos munkával, virágról virágra járva gyűjtik össze szervezetükben a nektárt, majd átalakítva a lépek sejtjeiben raktározzák és végül létrejön a mindenki által ismert nagyon édes, ragadós méz.



A méz jótékony, gyógyító hatása a benne található baktériumölő anyagoknak, a 100 féle aromaanyagnak és vitaminoknak köszönhető.

Nagyon egészséges, mégis kevesen használják egészség megőrzésre vagy egészségügyi problémák kezelésére. Legtöbbször csak akkor veszünk a kezünkbe mézet, ha megfáztunk, fáj a torkunk vagy tea ízesítőként, pedig a rendszeres mézfogyasztással immunisabbak leszünk a betegségekre, növeli a szervezet energia szintjét és számos betegség tüneteit csökkenthetjük vele.

Azonban fontos észben tartani, hogy nem mindegy milyen mézet szeretnénk használni.

A méznek származásától függően eltérhet a hatása. Tehát fontos, hogy milyen virágból készült az adott méz.

A méz szervezetünkbe vitelére számos mód alkalmazható, reggeli gyanánt kenyérre kenve, teába csöpögtetve, vagy egyszerűen csak kanállal is elfogyaszthatjuk.



Azonban itt is fontos megjegyezni, hogy némely méz hatása romolhat attól, ha hőkezelésnek tesszük ki, ezért mindig olvassunk utána, hogy melyik méz hogyan alkalmazható a leoptimálisabban.

Fontos még megértenünk, hogy a legtöbb méz alkalmazása nem olyan, mint egy gyógyszer, amit beveszünk és azonnal hat. Kúraszerűen ajánlott alkalmazni őket, mert úgy tudják a legjobban kifejteni hatásukat. Érdeemes 2-3 hónapos terápiákat tartani és ha érzünk javulást érdemes tovább folytatni.

Nézzük meg a betegségeket, amelynél jótékonyan használható a méz:

Reflux:

Mivel a reflux betegség egyik fő tünete a gyomor túl savasodása, jó orvosság lehet rá a repceméz fogyasztása.

A repceméz ugyanis az egyik legkevésbé savas mézfajta, enyhén lúgosnak szokták mondani, tökéletesen semlegesíti a gyomor savasságát.

Emellett kiválóan gyógyítja a gyomor begyulladt részeit gyulladás csökkentő hatása miatt, ami kifejezetten pozitív hozadék a refluxos betegek számára. Energetizáló és immunerősítő hatása sem elhanyagolható.

Refluxos betegeknek kúraszerűen ajánljuk alkalmazását.

Minden reggel éhgyomorra egy kis kanál repcemézet együnk meg és hamar érezni fogjuk pozitív hatásait.

Ajánlott még a nehezebb ételek előtt is egy kiskanállal elfogyasztani a tökéletes tünetmentesség elérése érdekében.

Vérszegénység:

Magas vastartalmuk miatt a repceméz és az akácméz kiválóan megfelelnek a szervezet vas készleteinek helyre állítására, szinten tartására.

A téli hónapokban kifejezetten javasolt a fogyasztásuk, hiszen ilyenkor legyengül szervezetünk, éppen ezért nem árt gondoskodnunk a vas pótlásáról.

Már nyáron elkezdhetjük kúraszerűen fogyasztani, mert ezzel megelőzhetjük,

hogy a téli hónapokban legyengüljön szervezetünk.

Horzsolások, sebek gyógyítása:

Kevesen tudják, de a méz alkalmas a sebek, horzsolások gyógyítására.

Jó baktériumölő hatásuk miatt, tisztítják a sebet és megölik az esetlegesen a sebben megtelepedő baktériumokat, emellett gyulladás csökkentő hatásuk miatt, gyorsan elindul a sebgyógyulás.

Leginkább a vegyes virágmézet ajánljuk a sebek gyógyítására, melynek ára is kedvezőbb, mint a patikákban kapható, hasonló hatásmechanizmusú készítményeké.

Alkalmazása ebben az esetben külsőleg történik. Kendjük be alaposan vegyes virágmézzel a sebfelületet, majd hagyjuk rajta. Nem szükséges bekötözni a kezelt felületet, sőt a méz ragacsossága miatt inkább ne tegyünk rá semmit.

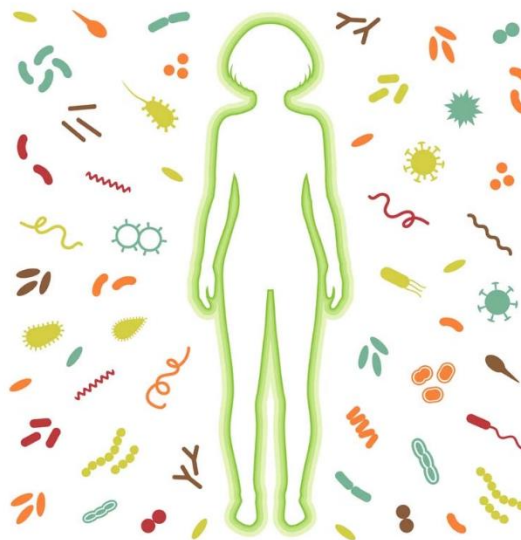
Felső légúti megbetegedésekre:

Kiválóan alkalmazható felsőlégúti megbetegedésekre az akácméz. Kalciumban és vitaminokban gazdag méz. Kiválóan alkalmazható felsőlégúti megbetegedésekre, csillapítja a szárazság érzetet, enyhíti a köhögést.



Felső légúti megbetegedés esetén ajánlott szájon át kiskanállal elfogyasztani, így tudja a legjobb hatást kifejteni.

Torok fertőtlenítő, és nyugtató hatása miatt tökéletes választás az akácméz a megfázásos megbetegedéseknél, de influenza esetén is használhatjuk tüneteink enyhítésére.



O.E.

Tudtad-e?



A minden ősszel és tavasszal megfigyelhető madárvonulás az egyik leglenyűgözőbb természeti jelenség.

Milliószámra kelnek útra az északi félteke madarai, hogy a hideg elől a mérsékelt éghajlatú vidékekre, vagy akár a trópusokra költözzenek, míg tart a tél.

Az esetenként több ezer kilométeres út megtétele természetfeletti teljesítménynek tűnik a madaraktól, az emberiség fantáziáját ősidők óta izgatja, hogy hogyan képesek tartani a bonyolult vonulási formációkat, hogyan nem tévednek el, és egyáltalán honnan tudják, mikor kell indulniuk, és hová kell menniük.

Miért költöznek a madarak?

A vonuló madarak egyik része az időjárási tényezők miatt, míg másik részük öröklött, belső tényezők miatt költözik.

A nem vonuló madárfajokat állandó madaraknak nevezzük.

A költözést a nappalok rövidülése, a táplálék mennyisége és a keltetéshez kedvezőbb hőmérséklet motiválja, amiért egyes fajok kontinenseket is képesek átrepülni.

Az útvonalak genetikailag kódoltak, és tanulással is öröklődnek a generációk között.

Tájékozódási pontként hegyláncokat, folyókat és jellegzetes széljárásokat használnak.

Költöző madarokról már háromezer évvel ezelőtt is készítettek feljegyzéseket.

Miért vonulnak csoportosan?



A költöző madarak energiatakarékosságból repülnek csoportosan, a nagyobb testű fajok így 20 százalékkal több energiát spórolnak, mintha egyedül repülnének. A csoport nagyobb védelmet nyújt a költöző madarak vadászatára specializálódott ragadozók ellen is.

A madarak kétszer annyi energiát használnak fel- leszálláskor, mint a vándorút közben. A kutatók arra gondoltak, hogy a madarak az útmegszakítások idején valamilyen "energiatakarékos üzemmódba" kapcsolnak, hogy tartalékokat halmozhassanak föl az útra. Fölmerült a gondolat, talán éjszaka csökkentik a testhőmérsékletüket, és így tesznek szert többlet energiára.

Néhány költöző madarunk:

- fecske



A fecskék sorsát nemcsak az élőhelyeik átalakulása és a klímaváltozás nehezíti, de az afrikai rossz körülmények is, ahol az

éhező helybeliek ezrével pusztítják a madarakat, hogy húshoz jussanak. Ha a jelenlegi állománycsökkenés hasonló ütemben folytatódik, akkor tíz év múlva igazi ritkaság lesz Magyarországon a fecske. Hazánkban a füstifecske a legelterjedtebb. Nagyon hűséges, az járja róla, hogy mindig visszatér fészkelőhelyére. Utódai is ott folytatják életüket, ahol elődeik éltek és költöttek.

- fülemüle



A fülemüle áprilisban érkezik, és szeptember közepéig marad. A telet Afrikában tölti. A legzeneibben éneklő madár, a dal királyának is nevezik. Csak a hím példányok énekelnek.

- gólya



Szinte egész Európában elterjedt. A legtöbb belőlük Lengyelországban található/ 25%-a az összes állománynak/. Afrika középső és keleti részein telel, valamint Indiában, ahová Ázsiából érkeznek a tél elől. A kifejlett madarak csőre és lába piros, amely szint a táplálékból származó karotinok adják. Számos feljegyzés tanúskodik hűségéről párja iránt és önfeláldozásáról utódainak megvédéséért.

- daru



A daru a becsület, a hűség és a béke jelképe. Ez a fenséges madár egy életre választ magának párt, utódait pedig mindkét szülő nagy gonddal neveli. A daru a magyarság egyik megbecsült ősi vadmadara.

- sárgarigó (aranymálinkó)



A Kárpát-medencébe a vonuló madarak közül legutolsóként, májusban érkeznek és augusztus végén, szeptember elején már távoznak is. Egész Európában és Nyugat-Ázsiában előfordul. A természetes élőhelye ligetekben, ártéri erdőkben, parkokban és kultúrtájakon van.

V.H.M.

Viccek

Nyugodt tempóban

Nyugodt tempóban halad az autós a városban, mikor irányjelzés nélkül elévág egy nő. A sofőrnek minden tudására szüksége van, hogy elkerülje az ütközést. A következő lámpánál megszólítja a nőt:

- Hölgyem, nem tud indexelni?
- Indexelni tudok, csak vezetni nem.



Megoldotta

A skót gyerek odaszalad az anyjához:

- Anyu, az ajtóban áll egy bácsi!
- És mit akar?
- A most épülő uszodára gyűjt!
- Adj neki két vödör vizet!

Két barát

Két barát találkozik az utcán.

-Képzeld, megnősültem! -mondja az egyik.

-Tényleg, és kit vettél el?

-Jézus Máriát!

-Ne hülyéskedj már!

-De komolyan. Itt a fényképe!

-Jézus Mária!!!!

Ikertestvér

Főnök az egyik beosztottjának:

- Megüresedett egy állás. Szóljon az ikertestvérenek, hogy jelentkezzen.
- Az ikertestvéremnek?!
- Igen, annak, akit tegnap a focimeccsen láttam, míg maga a nagybátyja temetésére ment.



SZ. A.

Elhunyt lakóink emlékére

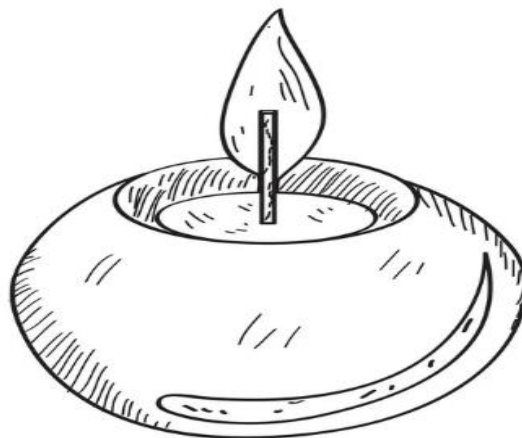
Reményik Sándor: Viszontlátásra

*Viszontlátásra, - mondom és megyek,
Robognak vonatok és életek –
Bennem legbelül valami remeg.
Mert nem tudom,
Sohasem tudhatom:
Szoríthatom-e még
Azt a kezet, amit elengedek,
Viszontlátásra: mondom mégis, mégis,
Viszontlátásra – holnap.*

*Vagy ha nem holnap, - hát holnapután.
Vagy ha nem akkor – hát majd azután.
És ha aztán sem – talán egy év múlva
S ha még akkor sem – hát ezer év múlva.
Viszontlátásra a földnek porában,
Viszontlátásra az égi sugárban.
Viszontlátásra a hold udvarán,
Vagy a Tejút valamely csillagán –
„Vidám viszontlátásra” mégis, mégis!*

Az elmúlt negyedévben is sajnos 11 lakónktól búcsúztunk.

Emléküket szeretettel őrzik mind lakótársaik, mind az intézmény munkatársai.



R.M.