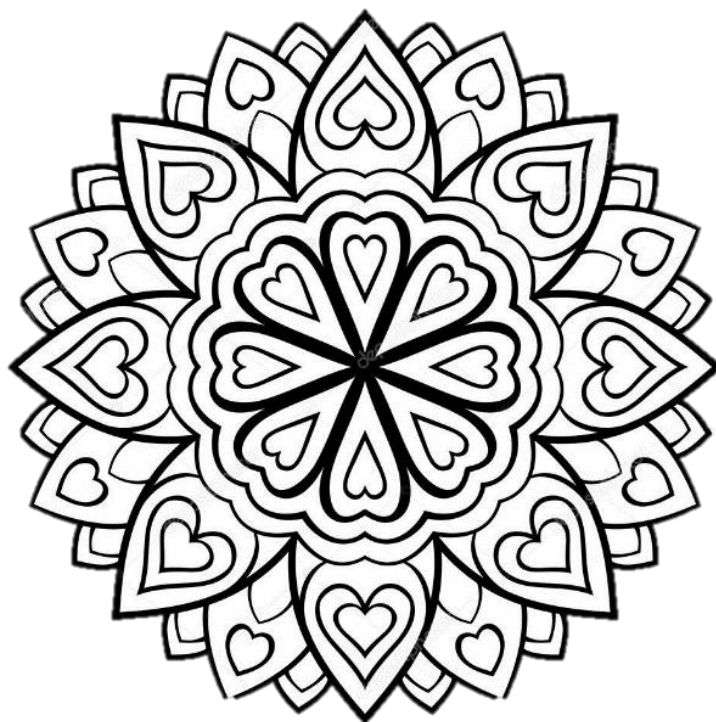


XVIII. ÉVFOLYAM II. SZÁM

Megjelenés dátuma: 2025. 07. 15.



A tartalomból:

Szavaló-és szépkiejtési verseny	3.
Húsvét jegyében	6.
Anyák napi zenés verses délelőtt	9.
Aszfaltrajzverseny intézményünkben	11.
Moravcsik Alapítvány által szervezett „Ki mit tud?” soproni rendezvényről	14.
Mozis délután az otthonban	16.
Egy nap Tapolcán!	17.
Bogáti fellépés	21.
Czikora István László előadóművész előadása	22.
Sajtoskálon jártunk	25.
Juniális 😊	27.

Zamárdiban táboroztunk	30.
Tudtad-e?	32.
Kortizol hullámok közt: A stressz rejtett hatásai a testre és lélekre	34.
Humor percek	37.
Elhunyt lakóinkra emlékezünk	39.
Hőségriadó kisokos	40.



Szavaló-és szépkiejtési verseny



A magyar költészet napját József Attila születésnapján, április 11-én ünnepeljük, 1964. óta.

Az első ilyen ünnepet 1956 júniusában tartották hazánkban, a nyári ünnepi könyvhéten, azonban csak 1964-ben kapcsolták József Attila születésnapjához. Ezen alkalomból országsszerte számos rendezvény, irodalmi jellegű program - felolvasóestek, könyvbemutatók - kerül megrendezésre.

Ez a nap különleges alkalom arra, hogy felhívjuk a figyelmet a versolvasásra, költészetre és annak erejére, hogy egy-egy irodalmi mű, vagy annak alkotója hogyan képes formálni a gondolkodásunkat, érzéseinket és társadalmi viszonyainkat.

A költészet napja alkalmából megszervezésre kerülő rendezvények

remek lehetőségeket teremtenek arra, hogy a résztvevők megismerkedjenek a magyar irodalom gyöngyszemeivel, és megmutassák szónoki tehetségüket.

A szavalás nemcsak a költészet iránti tiszteletet, hanem a szavak erejének és szépségének átadását is segíti.

Intézményünk minden egyes ünnepi megemlékezésének, rendezvényének, születésnapi ünnepségének elmaradhatatlan elemei a szavalatok, mely szereplési lehetőség népszerű lakóink körében.

Évek óta működő Irodalmi klub keretében igyekszünk az irodalmat kedvelő ellátottaink érdeklődési körének megfelelő műveket közösen feldolgozni, látóköruket szélesíteni az alkotások által.

A fenti gondolatok szellemében szervezzük meg hosszú évek óta Szavaló-és

szépkiejtési versenyünket ellátottaink körében, melyre idén április 9-én délután került sor 36 ellátottunk érzett magában bátorságot arra, hogy kiálljon társai és a zsűri elé, és megszólaltasson saját előadásmódjában egy-egy számára kedves verset, költeményt, irodalmi művet.



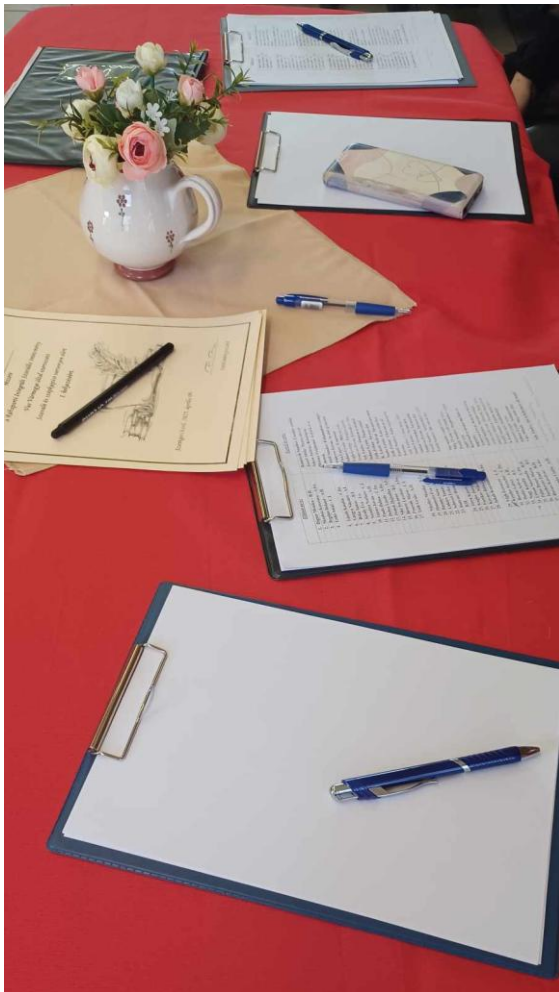
Az intézmény énekkara, az egyik zsűritag G. G. és szavalataival budapesti tehetségkutató vetélkedőn is szép eredményeket elért ellátottunk, Gy. Cs. rövid műsora nyitotta meg a programot. Majd az elszavalt művek színes palettát sorakoztattak, hiszen Zelk Zoltántól egészen az ünnephez köthető József Attilán át hallhattak a megjelentek szavakat többek között Aranyosi Ervin, Szabó Lőrinc vagy Petőfi Sándor műveiből, ugyanakkor ellátottaink saját verseiből is.

A versenyt megelőzően hosszú hetekkel korábban megkezdődött a felkészülés, a szociális és terápiás munkatársak segítségével.

A négytagú zsűri tagjai, név szerint Cs. M. K. magyar nyelv és irodalom szakos pedagógus, az intézményben működő Irodalmi klubot vezető O. E. szociális munkatárs, az Ellátotti Önkormányzat tagjai L. K. és G. G. nehéz feladattal álltak szemben az értékelést illetően. Hiszen volt olyan előadó, aki előadásmódjával, volt, aki humorával, volt, aki színészeket meghazudtoló kiejtésével, volt, aki a jelenlévők érzelmeit megérintve nyugtázta le a közönséget.

Végül megszületett a végeredmény, a három helyezett mellett a zsűri három különdíjat is kiosztott.





A díjazásban részesülő ellátottak oklevélben és csekély ajándékban részesültek, melyet T. T. intézményvezető asszony és a zsűri elnöke, Cs. M. K. adtak át.



Minden résztvevőnek édességgel és üdítővel köszöntük meg részvételét és lelkesedését a tartalmas, élményekkel teli délutánon.

Terápiás csoport

Húsvét jegyében



A "húsvét" szó hallatán máris megjelenik a képzeletben a locsolkodás, a sonka, tojásfestés, vagy a tavaszi hangulat.

Intézményünkben 2024. évben bővítettük a húsvéti ünnepkörhöz kapcsolódó programjaink palettáját, melyet 2025-ben is folytattunk.

Igyekszünk a hitélet gyakorlásának lehetőségét több szintéren biztosítani ellátottaink részére, mely lehetőségbe húsvét ünnepét, mint egyházi ünnepet is beillesztettünk. Hiszen a húsvét a kereszténység egyik legfontosabb és legrégebbi ünnepe, amely Jézus Krisztus feltámadását ünnepli.

Egyházi szempontból ez az ünnep az örök élet és a megváltás reményének központi eseménye.



Már a hónap elején két alkalommal tartott Vallási áhítatokkal kezdtük el a húsvéti ünnepkörre való hangolódást, melynek témájaként a passiót dolgozták fel a szociális és terápiás munkatársak az ellátottakkal.



Egy alkalommal a városi evangélikus templomban istentiszteleten vettünk részt, egy alkalommal a városi Nagyboldogasszony Templomban tartott katolikus szentmisét látogattuk meg, egy alkalommal pedig intézményünk falain belül tartott katolikus szentmisét a plébános.

Ezen alkalmakkor a lelki vezetők segítségével készíthettük lelkünket a bűltre és Jézus Krisztus feltámadásának ünnepére.

Április 15-én kézműves foglalkozásokat szerveztünk, ahol a húsvét szimbólumait megjelenítve különböző technikákkal készíthettek alkotásokat az ellátottak.



Az intézményünk foglalkoztató épülete előtti téren április 16-án szerveztük meg a húsvéti tojáskeresést, mely klasszikus és szórakoztató hagyomány nem csak gyermekek, hanem felnőttek körében is népszerű, így ellátottaink számára is nagy örömet és élményekkel teli délutánt okozott. 63 ellátottunk igyekezett 100 db elrejtett tojást megtalálni a parkosított területen, a megtalálókát természetesen édességgel, csokoládé tojással jutalmaztuk.



Április 22-én lelkes férfi ellátottaink locsolással kedveskedtek hölgy lakótársaiknak, időt és energiát nem sajnálva szavalták el számukra szép vagy épp frappáns locsoló verseiket, majd finom illatú kölnivel gondoskodtak arról, hogy a következő egy évben hölgyeink nehegy elhervadjanak.

Ugyanezen a napon délután locsolóbál keretében mulattunk, a BC épület ebédlőjében, ahol ellátottaink egészen vacsoraidőig táncolhattak kedvenc slágereikre, majd édességet, üdítőt fogyasztva pihenhettek.

Április 23-án a húsvéti programsorozatunkat egy játékos vetélkedővel zártuk le, a foglalkoztató épület előtti parkos területen, melynek keretében többek között ügyességi feladatokat és a húsvétal kapcsolatos

ismeretek összefoglalásaként szóbeli feladatokat oldottak meg a csapatok.



Ellátottaink visszajelzése alapján a programsorozat üdítően hatott a mindennapjaikra, bizonyítja ezt az is, hogy minden fent említett programot szép létszámmal látogattak meg lakóink.

Terápiás csoport

Anyák napi zenés verses délelőtt

Az Anyák napja intézményünkben egy különösen érzékeny és fontos esemény, hiszen fontos számunkra, hogy az itt élő ellátottak átéljék a szeretet és megbecsültség érzését, amely nagyban hozzájárul a mentális állapotuk javításához.

Törekszünk odafigyelni arra, hogy az Anyák napja ünnepén azon lakóink is érezhessék, hogy fontosak, hogy valaki gondol rájuk, akiknek esetleg nincsen kapcsolata hozzátartozóival.

Ez az ünnep kiváló lehetőséget teremt arra, hogy a lakók és dolgozók együtt egy műsor keretében fejezzék ki tiszteletüket és szeretetüket az itt élő édesanyák, nagymamák iránt; egy olyan esemény a lakóközösség életében, ahol együtt ünnepelhetünk.

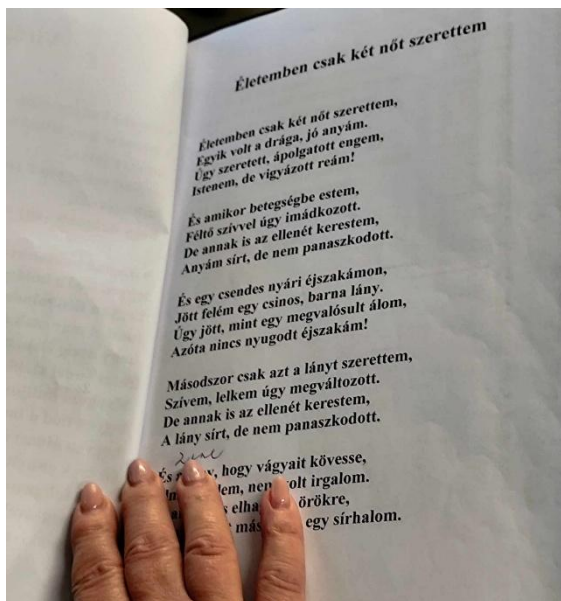


Intézményünkben az idei évben zenés-verses műsorral kedveskedtek a szereplők a szép számú közönségnek, melyre 2025. május 5-én délelőtt az A épület, 2025. május 6-án délután a BC épületben élő ellátottakat vártuk.



Az ünnepet köszöntőbeszéd nyitotta meg, majd a mindenki által ismert „Orgona ága” című dal közös éneklése következett.

Elhangzott Móra Ferenc: Anyák napja című verse, majd Donászy Magda Anyák napjára írt gondolatai kerültek felelevenítésre; később pedig felcsendült Koncz Zsuzsa: Mama kérlek meséld el nekem című zeneszáma is.



Otthonunkban a zene és vers mindig meghitt hangulatot teremt; egy-egy dallam, versrészlet mindenképp segít abban, hogy az esemény igazán felejthetetlené váljon a

résztevők számára. Nem volt ez másként most sem.

A műsor további keretében intézményi zenekarunk előadásában több ismert dal is felcsendült, majd Dsida Jenő: Hálaadás című versének meghitt gondolatait hallhatták a jelenlévők.

Anyák napi zenés-verses programunk tetőpontját és egyben zárását az Emberek együttes: Mama című zeneszámának közös éneklése koronázta meg.

Az anyák napi köszöntő műsor több résztvevő szemébe könnyeket csalt.



Aszfaltrajzverseny intézményünkben

Intézményünkben több évre visszatekintő hagyománya van az Aszfaltrajzverseny megrendezésének.

Korábban ezen programunkat a „háziversenyeink” sorába állítva, délutáni szabadidős programként, egy téma köré építve szerveztük meg, melyet először 2024-ben, majd idén 2025. május 15-én egész napot kitöltő rendezvénnyé bővítettük.

Célunk az volt, hogy intézményünk valamennyi lakója, emellett meghívott vendégeink – a vármegyében működő, azonos fenntartású társintézményünk, a Rózsakert Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye csapata, a Gyermekvédelmi Központ és Általános Iskola Vas Vármegye Gólyafészek Gyermekotthon Gencsapáti csapata, illetve az egyik helyi oktatási intézmény, a Szentgotthárdi Arany János Általános Iskola két csapata – is részesülhessenek a közös alkotás nyújtotta élményekben és töltsenek el együtt egy kellemes napot.

Ugyanakkor a gyermek csapatok meghívása nem titkolt célt is képvisel részünkről - az érzékenyítés minél korábban történő elkezdését a pszichoszociális fogyatékkal élők irányába.

A négy vendégcsapat mellett házigazdaként intézményünk két csapata készített aszfaltrajzot a nap folyamán. Aszfaltrajzversenyünket idén a „Mesék világa” címmel hirdettük meg.



A megnyitón T. T. intézményvezető köszöntötte a megjelent vendégeket, résztvevőket.

A köszöntőben hallhattunk néhány gondolatot az intézményben folyó művészetterápiás tevékenységről, ugyanakkor arról, hogy a mesék akár gyermekként, akár felnőttként hallgatjuk őket, milyen hatással lehetnek ránk.

Intézményvezető asszony Michelangelot idézve kívánt örömteli alkotást a csapatoknak:

„A rajzolás mindenfajta ábrázolás lelke és forrása, s minden tudomány gyökere. Aki olyan eredményeket ért el, hogy rajzolni tud, annak azt mondom, hogy a legértékesebb kincs birtokába jutott.”

Majd ezt követően intézményünk ellátottainak köszöntő műsorát tekinthették meg a jelenlévők, mely ugyancsak a mese világába kalauzolta el a jelenlévőket, kelő hangulatot teremtve az alkotásokhoz, a Szépség és a szörnyeteg, a Vuk vagy a Herkules rajzfilmek dalait megszólaltatva.



A hat csapat nagy lelkesedéssel látott neki az aszfaltrajzok elkészítésének, melyek értékelésére még az ebédet megelőzően az intézmény művészetterápiás feladatokat

ellátó terápiás munkatársának, F. Sz. a közreműködésével került sor.



Az alkotások között megjelentek a klasszikus mesefiguráktól - mint a Hófehérke és a hét törpe vagy Pom-pom- egészen a modernebb mesékben szereplő alakok is - mint például Spongyabob.

Az alkotások elkészítésének ideje alatt a Capito gitárklub tagjai örvendeztettek meg bennünket élvezetes játékukkal.



A nap további programjaként N. I.-né B. E., az Őrség mesemondója a népmesék világába repített bennünket ízes beszédével, magával ragadó előadasmódjával.



A népmesék mellett népdalokkal is megörvendeztetett bennünket. interaktív előadásába a közönséget is bevonva.



Ezt követően került sor a nap lezárására.

A rendezvény ideje alatt H. Cs. fazekasmester jóvoltából az ellátottak betekintést nyerhettek a korongozás rejtelseibe.



Bízunk benne, hogy tovább folytatva ezt a friss kezdeményezést, a következő években újabb társintézmények, illetve oktatási intézmények fogadják el meghívásunkat, s évről évre színesebb és egyre több aszfaltrajz készülhet a közös alkotásnak köszönhetően.

Az ebédet követően ügyességi játékokkal vártuk a részt vevőket.

Terápiás csoport

Moravcsik Alapítvány által szervezett „Ki mit tud?” soproni rendezvényről

2025. tavaszán ismét megrendezésre került a Moravcsik Alapítvány szervezésében a nagy sikerű „Ki mit tud?” rendezvény, amelyen a résztvevő intézmények ellátottjai mutathatták meg tehetségüket, kreativitásukat és felkészültségüket.



Az eseményen intézményünk egy 5 fős csapattal vett részt, melynek tagjai hosszú hetek óta lelkesen készültek a fellépésre.

A csapat összeállítása már önmagában is szívet melengető volt: különböző érdeklődésű, életkorú és háttérrel rendelkező résztvevők találtak közös hangot a próbák során.

Műsorszámként egy táncot vittünk L. K., T. M., G. G. közreműködésével, illetve saját

készítésű patchwork művek bemutatását vállalta D. R. ellátottunk és egy vers előadását választotta Gy. Cs..

A próbák heteken át tartottak, heti, majd napi rendszerességgel.

A felkészülés nemcsak a műsorszámok betanulásáról szólt, hanem igazi közösségformáló erővel is bírt.

A közös nevetések, a kreatív ötletelések és az egymás támogatása mind hozzájárultak ahhoz, hogy a csapat egy valódi, támogató közösséggé kovácsolódjon.

A próbák során a résztvevők nemcsak új készségeket sajátítottak el, hanem önbizalmuk is érezhetően nőtt.

Elérkezett a rendezvény napja, amit mindenki izgatottan várt.

A közönség lelkes tapssal jutalmazta a fellépőket, a zsűri pedig bátorító, elismerő szavakkal illette a produkciókat.

Nem versenyről volt szó, sokkal inkább arról, hogy mindenki lehetőséget kapjon a megmutatkozásra, a szereplés örömére, és arra, hogy egy támogató közösségben ünnepelhessük egymás értékeit.



A „Ki mit tud?” nemcsak egy kulturális esemény volt, hanem egy olyan élmény, amely hosszú távon is pozitív hatással van a résztvevőkre.

Csapatunk büszkén tért haza, élményekkel, dicséretekkel gazdagodva.

Egy ellátottunk, Gy. Cs. vers és prózamondás kategóriában, Faludy György: Tanuld meg ezt a versemet című művével ért el arany minősítést, mellyel továbbjutott a budapesti döntőbe.



A rendezvény minden résztvevő számára megerősítette: mindenki tehetséges

valamiben, és együtt sokkal többek vagyunk.



Egy ellátott, L. K. résztvevő így emlékezik vissza a napra:

„Korán reggel indult el kis csapatunk. A segítő nővérek ápoltak minket és biztattak. Időben oda értünk és helyen szerepeltünk. Volt táncunk, versünk és kézimunka. Vidáman érkezünk, nagy-nagy lendülettel. Megnéztük a többiek műsorát is. A tánc jó volt, bronz minősítést, a kézi munka ezüsttel lett értékelve. A vers arany minősítést szerzett. Örültünk, hogy viszünk haza díjat. A Katika és Bea jó munkát végzett. Jók voltak a próbák. Köszönjük a szép tartalmas napot! És köszönet a jó munka és felkészítésért. Köszönet!”

M.B.

Mozis délután az otthonban

2025 májusában egy különleges közösségi élménnyel gazdagodtak az otthon lakói: egy délutáni filmvetítés keretében az ikonikus „István, a király” című magyar rockoperát nézhettük meg együtt.

A rendezvény nemcsak a zene és a történelem iránti érdeklődést, hanem az összetartozás örömét is középpontba helyezte.

A közösségi tér igazi „moziélménnyé” alakult át erre az alkalomra: a fények tompultak, a székek sorban álltak, és természetesen nem hiányozhatott a popcorn sem, amely már az elején mosolyt csalt sokak arcára.



A lakók szép számban gyűltek össze, sokan már jóval a vetítés előtt elfoglalták

helyüket, jelezve, hogy nagy várakozással tekintenek a program elé.

Az „István, a király” sokak számára nem csupán egy film, hanem emlékek, érzések és történelmi gondolatok gyűjtőpontja.



A lakók figyelmesen, sokszor meghatódva követték az eseményeket a vásznon. Voltak, akik együtt dúdolták a jól ismert dalokat, mások elgondolkodva, csendben figyelték a jeleneteket.

A zene ereje és az előadás mélysége érezhetően megérintette a jelenlévőket.

Ez a májusi filmes délután bebizonyította, hogy a kultúra – legyen az színház, zene vagy film – valódi híd az emberek között.

A „popcornos mozi” ötlete színesítette a programot, a választott film pedig mély nyomot hagyott minden jelenlévőben. Köszönet mindenkinek, aki részt vett benne!

M.B.

Egy nap Tapolcán!

2025. május 29-én 37 ellátottunkkal Tapolcára utaztunk egy napra.

Lakóink nagyon várták már a kirándulás napját, mivel régen volt lehetőségük buszos kirándulásra.

Tapolca felé haladva a Sümegi várat láthattuk teljes pompájában.

Rövid ismertetőjét a várnak lakóink szívesen hallgatták.

*"Tapolca egy ékszer. Csodaszép kisváros.
A tó és a körülötte kialakításra került sétány
rendkívül hangulatos napsütésben és este is.
A környéke is az egyik kedvenc
tájegységünk."*

A Balaton-felvidék nyugati szélén,
a Tapolcai-medence közepén helyezkedik
el.

Tapolca minden irányból jól
megközelíthető és *rengeteg látnivalóval
bővelkedik.*

Először a Tavas barlanggal szemben a
"Bauxitbányászok", címmel Marton Miklós
mészkő alkotását néztük meg.



Következett a Szent Borbála szobor mely
bazalt kövekből kirakott talpazaton állt.
A fején korona, jobb kezében mécses, míg
bal kezében egy pálmaágot tart.

A talpazatán lévő réztábla felirata: Szent
Borbála a bányászok védőszentje.



Tovább sétálva a Kiskirálylány szoborhoz értünk, melynek eredeti (50cm-es) kisplasztikája 1972-ben készült. A művészt legidősebb lánya -az akkor 5 éves Évike'- ihlette meg, aki gyakran játszott királylányjelmezben, hosszú újságpapírkoronával a fején a Tabánban. Ez a kép indította a művészt e kis szobor megalkotására. (Az eredeti kisplasztika a Magyar Nemzeti Galéria tulajdona). E szobor nagyobb méretben 1990-ben került a Dunakorzóra, és másodpéldánya Tapolcára a művész szülővárosába. Ugyanezen szobor másolata áll még Japánban is, a Tokyo Metropolitan Art Space nevű kulturális központ, koncertterme előtti csarnokban.



A Malom tó felé sétálva a Négy évszak szobrot csodáltuk még meg, melyet 1992-ben készítette Marton Miklós. Alacsony kőoszlopokon álló, allegorikus alakok, a négy évszakot jelképezik. A tavasz virágcsokrot tart a kezében, a nyár fedetlen felsőtestű, napkoronájú, az őszenél

szőlőfürt van, a tél pedig szélfúttá köpenybe burkolódik.

A szoborcsoport Németh István Péter költőt is megihlette.



A várva várt híres Malom-tó következett.

Ez a város egyik legfrekvenciáltabb helye.

A minden évszakban csodás látványt nyújtó, főtérként szolgáló terület mellett középkori eredetű házsor látható.

A mediterrán házak, malomépület és a tó rendezett, parkosított környezete az ország egyik leghangulatosabb városrészévé varázsolja az immár hétezer éve lakott területet.

Történetéhez tartozik, hogy kialakulása az emberi beavatkozásnak köszönhető, amikor a középkorban a tapolcai patakot mesterségesen duzzasztották a helyi malmok működtetéséhez.

Nevét onnan kapta, hogy eredetileg vízimalmok működtek a partján.

Ezek a malmok már nem állnak, de a tó és a környező épületek megőrizték régi varázsukat.

A tavat a Tapolca-patak táplálja, aminek duzzasztásával jött létre a Malom-tó.

Közvetlenül a tó mellett – amelyet egyébként Nagy- vagy Felső-tónak is neveznek – található a Kis- vagy Alsó-tó, amit egy másik malom miatt hoztak létre.

Környékét a malom és számos más régi épület teszi hangulatossá, éttermekkel, bárokkal, hotelekkel és a víz fölé terebélyesedő hatalmas fákkal.

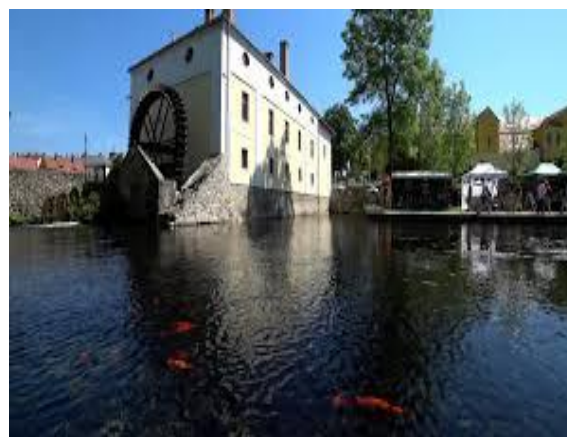
Az évente megrendezett Tapolcai Pisztráng és Bor Fesztiválnak is a tó ad otthont.

A tó vize összeköttetésben van a tavasbarlanggal és nagyjából mindig 18°C-os, így télen sem fagy be és a gőzölgő vízfelület gyönyörű látványt nyújt.

A Tapolcai Malom-tóban koi pontyok és tokhalak élnek. A tóban körülbelül 5000 hal található.

A Malom-tó kristálytisza vizében a halak jól láthatóak, különösen a koi pontyok, melyek narancssárga színükkel tűnnek ki.

A tóba rendszeresen telepítenek új halakat, legutóbb 1000 darab egynyári növendék koi pontyot és tucatnyi 25-35 centiméteres tokhalat telepítettek.



A tó mellett található a Halas lépcső.

A tapolcai **Halas Lépcső** a Malom-tóhoz vezető, 27 fokos lépcsősor, mely **Varjas Judit** képző- és iparművész 2016-os street art alkotása – a város egyik ikonikus látványossága lett.

2016-ban a város kérésére készült a Pisztrángfesztiválra.

27 lépcsőfokot festett meg 16,5 nap alatt – napi 12–13 óra munkával – közel 30 kg festék felhasználásával.

A terv: a Malom-tóban élő **koi pontyok**, tavirózsa, hínár és hullámozó vízi motívumok. Rögtön népszerű fotóhellyé vált.

6 év után, 2022 szeptemberében ismét átfestették: 22 nap alatt (napi 10–12 óra) újra éledt a lépcső.

Az új változat friss motívumokkal: már csak **két koi ponty**, nagy tavirózsa, hínár, “Varjas-hullámok” és színes oldalfalak.

A korlátokat **kötelekkel, hálóval és fahalakkal** díszítették, a lépcső tövében pedig gránittábla tájékoztat a műről.

2025 tavaszán Varjas Judit és párja ismét felfrissítette a festést, így a lépcső továbbra is gondozott, vonzó maradt.



A napi látványosságok végén ebéd után, megbeszélte időpontra ellátogattunk a tapolcai Városi Múzeumba.

A múzeumban egyedülálló élményekben volt részünk, mert a helytörténet és a kulturális örökség iránt érdeklődők számára még több ismeretet adott a tárlat.

Az épület nem csupán egy múzeum, hanem Közép-Európa egyik legrégebbi népiskolai intézménye, amelynek története több évszázados múltra tekint vissza.



Ellátottjaink szép élményekkel tértek haza a kirándulásról.

SZ.A.

Bogáti fellépés

Nagy örömünkre az idén először meghívást kaptunk a Fővárosi Önkormányzat Szombathely Idősek Otthona Bogát intézményének vezetőjétől egy fellépésre, melyben olyan műsorszámok szerepelnek, ami hozzájárul idős ellátottaik szórakoztatására.

Természetesen elfogadtuk a meghívást, éltünk a lehetőséggel és összeállítottunk egy zenés, táncos verses kis műsort.

A fellépésre már hetek óta izgatottan készültünk. A csapat tagjai nagy lelkesedéssel próbálták be a táncmozdulatokat, énekeket, és finomhangolták a részleteket.

A célunk az volt, hogy egy változatos, szórakoztató, de szívhez szóló műsort állítsunk össze, amelyben mindenki megtalálhatja a számára kedves pillanatokat – legyen szó egy régi slágerről, egy vidám táncról, vagy egy közösen elénekelt dallamról.

Délelőtt 10:00 órára volt meghirdetve a rendezvény, ami az intézmény parkjának egy erdős, árnyas részen került lebonyolításra.

Készültünk két táncos produkcióval, kareoki előadással, zongorán kísért énekes zenével.

Két közismert vers is előadásra került. Összességében 45 perces műsorral kedveskedtünk az időseknek.



Odaérkezésünkkor szívélyes fogadtatásban volt részünk, süteménnyel, üdítővel kínáltak bennünket.

Az előadás végén nagyon nagy sikere volt a műsornak, hatalmas tapssal jutalmazta a fellépőket a közönség, fellépőink örömére.

Sokan jöttek személyesen is gratulálni a résztvevőknek, és kérték, hogy máskor is örvendeztessük meg őket hasonló műsorral.



Minden résztvevő emléklapot, értékes ajándékot kapott, valamint a felkészítésben segítőknek is ajándékkal kedveskedtek a házigazdák.



Mindnyájan kellemesen elfáradva, de élményekkel gazdagodva tértünk haza.

Ez a fellépés megerősített bennünket abban, hogy a zene, a tánc és az emberi kapcsolódás csodákra képes.

Köszönjük a lehetőséget, hogy részesei lehettünk ennek a napnak!

Remélhetőleg a jövőben egy gyümölcsöző hosszútávú kapcsolatot tudunk kiépíteni a Bogáti Intézménnyel, lehetőséget kapva ezzel idős embertársaink szórakoztatására, és jövőbeni új barátságok kiépítésére is.

V.H.M.

Czikora István László előadóművész előadása

2025. június 7-én nagy izgalommal készültek intézményünk ellátottjai a délelőtti 10 órakor kezdődő zenés programunkra, melynek keretében Cz. I. L. előadóművész tisztelt meg bennünket azzal, hogy ellátogatott hozzánk és egy emlékezetes, élményekkel gazdag, interaktív énekes-zenés előadással tette számunkra szebbé a pünkösti hétvégét.

Cz. I. L. operaénekes, okleveles énekművész-tanár, a Budapesti Operettszínház művésze, a Magyar Művészeti Akadémia ösztöndíjasa, a Dankó Rádió szerkesztője, műsorvezetője, emellett pedig a gyermekvédelemben aktívan tevékenykedő szakember. Intézményünkhöz személyes érintettség is köti, hiszen a művész és egyik ellátottunk együtt töltötték gyermekkorukat Óriszentpéteren, nevelőszülőknél, meghitt és szeretetteljes családi légkörben. Emiatt is okozott számunkra nagy örömet, hogy elfoglaltságai mellett eleget tudott tenni meghívásunknak.

Az ellátottaink számára szervezett szocioterápiás foglalkozások és szabadidős programok egyik kiemelt területe a zenés, hangszeres, dalos foglalkozások palettája. Intézményünkben évek óta zenekar

működik, a színekottás zenélést, egyéni szintetizátoros foglalkozásokat, az idén januárban alakult énekkarunk próbáit, zenehallgatást, zenés délelőttiöket, élő zenés bálakat mind-mind nagy érdeklődés övezi ellátottaink körében.



Korábban egy alkalommal, 2019-ben volt lehetőségünk élvezni Cz.L. előadását, így a mostani alkalommal is nagy készülődés előzte meg érkezését, hiszen az ilyen hangvételű rendezvények helyszínéül szolgáló kultúrtermünket már napokkal korábban feldíszítettük, szombaton reggel időben berendeztük, hogy minden készen álljon a tervezett kezdésre.

9 órától kezdődően szép lassan megteltek a széksorok és közel száz ellátottunk mellett, Cz.L. nevelőszülei is megérkeztek, hogy megtekinthessék előadását és együtt énekelhessenek fiúkkal.

A 10 órakor kezdődő program nagyon baráti és közvetlen légkörben kezdődött el, hiszen voltak olyan ellátottak, akik a 2019-es élményeikből táplálkozva már dalra fakadtak, táncra perdültek az első dalok felcsendülésekor.

László a közel 1 órás repertoárjában operett és opera részleteket, musicaleket szóltatott meg számunkra, a közönség tagjai részére kiosztott hangszerek és a közös daltanulás, emellett személyes élményeinek megjelenítése segítségével egy igazán interaktív és önfeledt délelőtti tölthettünk együtt.

Hallhattuk többek között a „Fényév távolság”, „A zene, az kell” című dalok és „A ringóvállú csengeri violám” operettsláger mellett az „István, a király” című rockopera vagy az „Operaház fantomja” című musical részleteit is.



A tartalmas délelőtti követően előadóművészünk még autogramokat is osztott lakóinknak, emellett közös fotózkodásra is volt lehetőség, sikerét mi sem bizonyíthatja jobban, hogy az elkészítés hosszabbra is nyúlt a tervezettnél, hiszen minden érdeklődő ellátottunkhoz volt néhány kedves szava, útmutatása.

Bízunk benne, hogy a jövőben sűrűbben találkozhatunk az előadóművésszel.

Terápiás csoport

Sajtoskálon jártunk

Június 18-án, szerdán 6 lakó és 2 kísérő érkezett a Vas vármegye északkeleti csücskében fekvő Sajtoskálra.



Az itteni bentlakásos otthon évente természetvédelmi témákban szervez rendezvényt.

Tavaly a héjákról volt szó, ezekből tartanak is kettőt. Idén a mókusok kerültek sorra.

Először előadást követtünk a mókusok életéről, megtudtuk, hogy a természetben 3-5 évig élnek, 38 napi vemhesség után vetnek almot, és hogy az európai vörös mókust leginkább az élettér szűkülése és az

Amerikából áthozott szürke mókusok terjedése veszélyezteti.

Most vetélkedők következtek. Először kérdőívet töltöttünk ki a mókusokról, azután helyfoglaló-kiesős játék következett, majd diókat kellett egyik kosárból csipesszel a másikba tenni, ezt követte a megadott pálya mentén való tobozgyűjtés. Volt még célbadobás plüss mogorókkal, gyorsan guruló dió eltalálása fakalapáccsal, végül furnérlemezre festett, fába vágott pályán mókus eljuttatása rajttól a célig.



Már délelőtt is kaptunk szendvicseket, de most bográcsban főtt gulyás következett.

Az eredményhirdetésen kiderült, hogy csapatunk kiemelkedően jól szerepelt. J. E. lakótársunk első helyezett lett és mellette a nap bajnoka, H. T. második helyezést ért el és a nap bajnoka címet kapta, én pedig harmadik helyezést értem el, bár ezen többen osztoztunk.



Mindannyian szép emléklapot, fából faragott mókust és értékes ajándékokat kaptunk.

Köszönjük a sajtoskáli otthonnak ezt a szép napot, saját intézményünknek és kísérőinknek pedig, hogy eljuthattunk oda.

Egyedül azt sajnáltuk, hogy az ottani udvaron élő mókusok nem jöttek le hozzánk a fáról.

D. A. - ellátott

Juniális ☺



Június hónapban számos intézmény szervez Juniálist országszerte.

Intézményünkben több évtizedes hagyományra tekint vissza a Juniális elnevezésű rendezvény, mely 2019-ig kiemelt szerepet töltött be a szabadidős programok kínálatában, több meghívott társintézmény részvételével.



Idén néhány éves szünetet követően ismét szerettük volna ezt a korábbi, szép hagyományunkat feléleszteni.

A rendezvényt megelőző hetek lázas készülődéssel teltek. Az ellátottak a terápiás csoport tagjainak segítségével a színes dekorációk készítésében és annak az intézmény különböző pontjain történő elhelyezésében aktívan részt vettek, az előadandó produkciók megtanulásával, a rendszeres próbákon való részvétellel is kinyilatkoztatták, hogy mennyire fontos számukra ez a rendezvény.

Meghívásunkat 5 intézmény fogadta el, név szerint a Rózsakert Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye Sajtóskálról, az Ezüsthíd Integrált Szociális Intézmény Szombathelyről, a Fővárosi Önkormányzat Szombathelyi Idősek Otthona, a Szombathelyi Evangélikus Diakóniai Központ Pszichiátriai Betegek Otthona

Ágfalva és az Ekecsi Szociális Ellátóközpont intézményei.

A vendégcsapatok mellett intézményünk két csapattal képviseltette magát a nap programjain, egyik csapatunk a székhelyintézmény, másik csapatunk pedig a rehabilitációs célú Hármashatár Lakóotthonunk ellátottaiból tevődött össze.

A délelőtt 10 órai kezdettel lezajló megnyitón T. T. intézményvezető köszöntötte a megjelenteket, aki köszöntőjében Csíkszentmihályi Mihály Flow - Az áramlat című könyvéből idézett: *"A fizikai készségeken alapuló áramlat-élmények nemcsak kiemelkedő sportteljesítményekben jelennek meg. Nem az olimpikonok kizárólagos joga, hogy örömet leljenek abban, hogy megpróbálják eddigi teljesítményüket meghaladni. Mindenki, legyen bármilyen rossz formában, emelkedhet kicsit magasabbra, mehet egy kicsit gyorsabban és lehet egy kicsivel erősebb. Az az öröm, hogy meghaladjuk testünk határait, mindenki számára nyitva áll."*



A megnyitót követően, az intézményi sportpálya szolgált az ügyességi vetélkedő helyszínéül, mely összesen 7 állomásból (többek között lengőteke, bolyák körüli labdavezetés, színes labdával való egyensúlyozás, szókirakás szívószál segítségével) állt.



Az ebédet követően kulturális délutánnal folytatódott a rendezvény programja az intézmény kultúrtermében, melynek keretében minden intézmény előadta saját produkcióját.

A jelenlévők táncos, énekes, verses előadások mellett színpadi jeleneteket is megtekinthettek.

A kulturális délután lezárását követően került sor az Emléklapok és a csapatajándékok átadására.

A délután további részében egészen estébe nyúlóan pedig élő zenés szabadtéri bál zárta le a napot, ahol D. R. szolgáltatta a változatos zenei alapot a jó hangulathoz.

A nap folyamán görbe tükör és selfie keret is hozzájárult a kellemes hangulathoz, időtöltéshez.



Hosszú évek után egy tartalmas, élményekkel teli nap keretében sikerült visszahozni a Juniális hagyományát az intézmény falai közé, ahol nemcsak az ügyesség, a kitartás és a sport iránti szeretet mutatkozott meg, hanem a tehetség, a közösség ereje, a barátság és az összetartozás is.



Bízunk benne, hogy ez a júniusi találkozás és együtt töltött idő lehetőséget adott régi barátságok újjá éledésére, vagy akár új ismeretségek alakulására is.

Terápiás csoport

Zamárdiban táboroztunk

Az idei évben már harmadik alkalommal táborozhattunk Zamárdiban június végén.



A második napon elvonatoztunk a közeli Siófokra, majd a többi délelőttön kézműves foglalkozások vártak ránk, ahol szemet gyönyörködtető alkotások készültek újra hasznosított anyagokból.

A Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület tagjaként az általuk szervezett táborok közül ismét az Élmény és rekreációs táborra esett a választásunk.

Kellemes környezetben a Beach Clubban szállásoltak el bennünket, amelytől az étkezési lehetőségünk és a strand is csak pár lépésnyire volt.

Örömünkre szolgált a finom ételek éttermi körülmények közötti elfogyasztása.



A délutánok pedig strandolással teltek, melyeknél a fagylaltozást és a kedvelt pizza evést sem lehetett kihagyni.

Az energiánkból még egy-két rövidebb sétára és kártyázásra is futotta esténként.

Az utolsó este grill partira hívott minket a tábor vezetője.

A kolbászok sütögetése közben versek hangzottak el és jókedvűen énekelgettünk.

Nagyon sok szép élménnyel gazdagodva érkeztünk haza.

Szeretnénk megköszönni lakóink nevében is a Szociális Otthon Lakóiért Alapítványnak, hogy biztosította számukra a táborozás lehetőségét.



L. K. ellátott így fogalmaz a nyaralásról:

„Idén megrendezték a balatoni nyaralást. Nagyon vártuk és hamar eljött a várva várt nap, hét.

Nagyon jó volt. Finomak voltak az ételek, közel volt a bolt, a fagyizó, a vasútállomás. Minden nap megbeszéltük, mit csinálunk.

Vonatoztunk, elmentünk Siófokra is. Vásároltunk ajándékokat.

A Katika és Szilvi nővér volt a kísérőnk. Reggelente kávéval szolgáltak. Jó fejek, mindent megtettek, amit csak szerettünk volna, még többet is. Csak rövid volt a nyaralás!

Köszönet Katinak és Szilvinek, hogy szép hetet tölthettünk a vízparton!

Külön köszönet az Igazgató Asszonynak! Gyönyörű emlékek voltak és megmaradnak!”

K.K.K.

Tudtad-e?



Első körben talán érdemes tisztázni, hogy a közhiedelemmel ellentétben Szent Iván éjjelén (június 24.) nem az év legrövidebb éjszakáját élhetjük át. Hiába ünnepeljük ezt ezen az éjszakán, meg még egy csomó más is, az igazi nyári **napforduló** 2025-ben június 21-ére esik.

A magyarázatot a csillagászatban kell keresni: a kétféle időszámítási mód, a tropikus (a Földhöz viszonyított Napállás) és a tényleges naptári évek közötti különbség, illetve a naptárreformok miatt korábbra csúszott a leghosszabb nappal dátuma. A nyár csillagászati értelemben vett kezdete régebben valóban június 24-ére esett, de az eltolódás miatt három nappal korábbra, június 21-ére került.

Szent János miért Szent Iván?

A források szerint az i. sz. 5. századtól találhatunk említéseket a Szent Iván-éj és

Keresztelő János születésének együttes ünneplésére. Az Iván név pedig a régi magyar „Jovános, Ivános” alakból ered, illetve a János névnek szláv formájából. Így már érthető, hogy a Szent János havának Szent János éjszakája az nem más, mint Iván napja június hónapban: 24-e.

Szent Iván éjszakája, ha nem is a legrövidebb, viszont a nyár legizgalmasabb éjjele. Népszokások, hiedelmek garmadája kapcsolódik ehhez a titokzatos ünnephez. A nyárközép napja szinte az összes európai kultúrában szorosan kapcsolódik a Naphoz, a fényhez, pontosabban a fénynek, az életnek és a világosságnak a győzelméhez a sötétség, az elmúlás és a gonosz erői felett.

Tűzvarázs

Nem véletlen, hogy a Szent Iván-éji hagyományok, rítusok középpontjában éppen a fényhozó tűz áll. A pogányok

legfőképp a tűzzel segítették a világosság harcát a sötétiséggel szemben. A falvakban, városokban hatalmas örömtüzek égtek, de nem volt ritka a dimbes-dombos vidékeken lángoló kerekek legurítása egy-egy magaslatról.



A tűz átugrásához is több hiedelem kötődik.

Szerelmi ügyködés folytán a szerelmeseknek együtt vagy külön-külön kellett átugraniuk a szerencsét hozó lángok felett, melyek így messze űzték tőlük a rosszat.

De a tüzet kézen fogva átugró szerelmeseknek a tűz termékenységet is hozhatott. Sőt, van olyan mágikus bűbáj is, amely szerint, ha a furfangos leányzó a kiszemelt gatyamadzagját megszerezte, amit utána elégetett, örökké magához láncolhatta.

De tartja magát az a hiedelem is, ha egy cetlire olyan dolgokat írunk fel, amelyektől meg akarunk szabadulni – pl. szegénység, rossz gondolatok – a Szent Iván-éji tűzbe dobva, mindez a múlté lesz.



De fordítva is működik: ha pozitív kívánságokat, életcélokat tartunk a lángok fölé, azok is valóságokká válnak. Vagy nem. De legalább reménykedhetünk benne.



V.H.M.

Kortizol hullámok közt: A stressz rejtett hatásai a testre és lélekre



A stressz már nem csak a felnőttek „kiváltsága”. Egyre fiatalabb korban jelenik meg, és ha nem kezeljük megfelelően, **hosszú távon szinte minden szervrendszerre károsan hat.** De vajon mi történik valójában a szervezetben stressz hatására? A test nem tétlen: észleli a vészhelyzetet, és védelmi működéseket indít be. A stresszreakciók mozgatórugója: **a kortizol.**

A kortizol szerepe

Amikor veszélyt érzékelünk – akár egy vizsga, egy veszekedés, vagy épp egy munkahelyi konfliktus miatt –, testünk reagál. A mellékvesék kortizolt és adrenalint bocsátanak ki, ami megnöveli a pulzust, a vércukorszintet, az izomtónust és a figyelmet.

Ez a reakció ősidők óta segíti a túlélést. A gond az, hogy a mai stresszhelyzetek **hosszan tartóak és folyamatosak**, nem jár le utánuk a „veszély”, így a kortizolszint tartósan magas marad.

Stresszforrások: nem mindig nyilvánvalóak

- Munkahelyi nyomás, teljesítési kényszer
- Párkapcsolati konfliktusok
- Anyagi bizonytalanság
- Digitális túlterheltség ("digitális zaj")
- Alváshiány

A krónikus stressz hatásai

- **Szív- és érrendszer:** magas vérnyomás, szívritmuszavarok, érelmeszesedés
- **Anyagcsere:** fokozott étvágy, elhízás, inzulinrezisztencia, 2-es típusú diabetes
- **Idegrendszer:** alvászavar, koncentrációsökkenés, ingerlékenység, memóriazavarok
- **Emésztőrendszer:** IBS, gyomorfekély
- **Immunrendszer:** gyengülő védekezőképesség, gyakori fertőzések
- **Lelki élet:** szorongás, pánik, depresszió, kiégés

Stresszkezelési technikák

1. Rendszeres testmozgás

Napi 30 perc séta, biciklizés vagy tánc csökkenti a kortizolszintet és javítja a hangulatot az endorfinok felszabadítása révén.



2. Meditáció, jóga, légyőgyakorlatok

Tudományos kutatások igazolják, hogy napi 10–15 perc meditáció jelentősen mérsékli a szorongást és a stresszhormonokat.



3. Minőségi alvás

Stressz és alváshiány kéz a kézben járnak. Az egyik javítása segíti a másik stabilizálását is.



4. Társas támogatás

Barátokkal, családdal töltött idő oxitocint szabadít fel, ami „ellensúlyozza” a kortizol hatásait.

5. Időbeosztás, határok húzása

A túl sok feladat, felelősség és multitasking kimerítő. Fontos megtanulni nemet mondani és pihenőidőt beiktatni.

Amire kevesen gondolnak

- **Természet:** zöld környezetben töltött idő csökkenti a kortizolszintet.
- **Nevetés:** a humor fizikai szinten is oldja a feszültséget.
- **Írás, napló:** az érzelmek leírása segít feldolgozni a stresszt.

Végszó

A stressz és az alváshiány a XXI. század két legnagyobb csendes gyilkosa.

A jó hír: **mindkettő kezelhető**, ha időben felismerjük a jeleket, és tudatosan beépítünk az életünkbe olyan szokásokat, amelyek védik az idegrendszerünket és regenerálják a testünket.



Humor percek

Vita

- Hallom, összevesztél a feleségeddel. Mi történt?
- Nem tudtunk megegyezni a nyaralással kapcsolatban.
- Hogyan?
- Én mindenképpen a Kanári-szigetekre akartam menni, ő meg mindenáron velem akart jönni.



Keverés

- Két bolond ül a tengerparton.
- Az egyik beledob egy kockacukrot, a másik bolond beleszalad a vízbe és megkóstolja. -
- Te ez a víz még mindig sós!
 - Te bolond vagy, még nem kavartam meg.



Nyaralás I.

- Milyen volt az utazás?
- Á, borzalmas, egész végig esett az eső.
- Azért egész jól leburnultál!
- Csak a rozsdától van.



Kívánságok teljesítve

Egy férfi talál egy bedugaszolt palackot a tengerparton. Kihúzza a dugót, amiből annak rendje és módja szerint előjön egy dzsinn.



A dzsinn ásítva azt mondja a férfinak:

- Ma sajnos nagyon fáradt vagyok, így csak 2 kívánságot tudom teljesíteni.

- Nem baj, két kívánság is elég - mondja a férfi.

- Először is, azt kívánom, legyen 10 millió dollárom egy svájci bankszámlán!

Puff!

A dzsinn kezében megjelenik egy papírlap, amit átnyújt a férfinak.

- Tessék, itt van a bankszámlaszerződésed.

Mi a 2. kívánságod?

- Azt kívánom, legyek olyan, hogy a nők soha ne tudjanak ellenállni nekem.

Puff!

A férfi átvoltozott egy doboz csokoládévá...



Nyarlás II.

Szőke nő találkozik a barátnőjével nyarlás után.

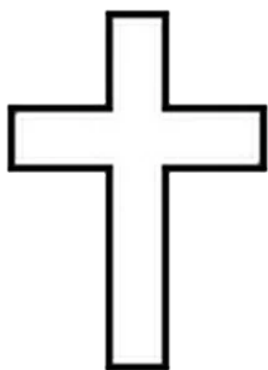
A barátnő megszólal:

- Te jó ég, hogy te milyen barna lettél a nyáron!

- Nem is igaz, még mindig szőke vagyok.



SZ.A.



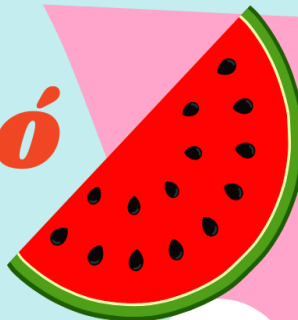
Elhunyt lakóinkra emlékezünk

*Az elmúlt negyedévben is sajnos több lakónktól
búcsúztunk,*

*Emléküket szeretettel őrzik mind lakótársaik,
mind az intézmény dolgozói.*

*„Valahol a felhők felett
van egy másik világ,
Ahol minden szép,
és nem szenved senki már.
Angyalok kísérik utadon tovább,
Csillagként ragyogsz,
minden éjszakán.”
/Ismeretlen szerző/*

Hőségriadó kisokos



Fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást, ne várja meg, amíg szomjas lesz. Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffeintartalmú italokat a hőségben.



Kerülje a meleget, és hűtse megfelelően a lakását. Hőség idején, amikor a külső hőmérséklet 35–39 fok közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körül legyen. Nem javasolt a túlzott légkondicionálás.



Ventilátort csak rövid ideig használjon, mert kiszárítja a szervezetet.



Lehetőleg kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjon árnyékban a legmelegebb órákban.



Fokozottan figyeljünk a gyermekekre és az idősekre!



Ha bajba jutott embert lát, hívja a regionális diszpécshívószolgálatot, nyújtson segítséget!

