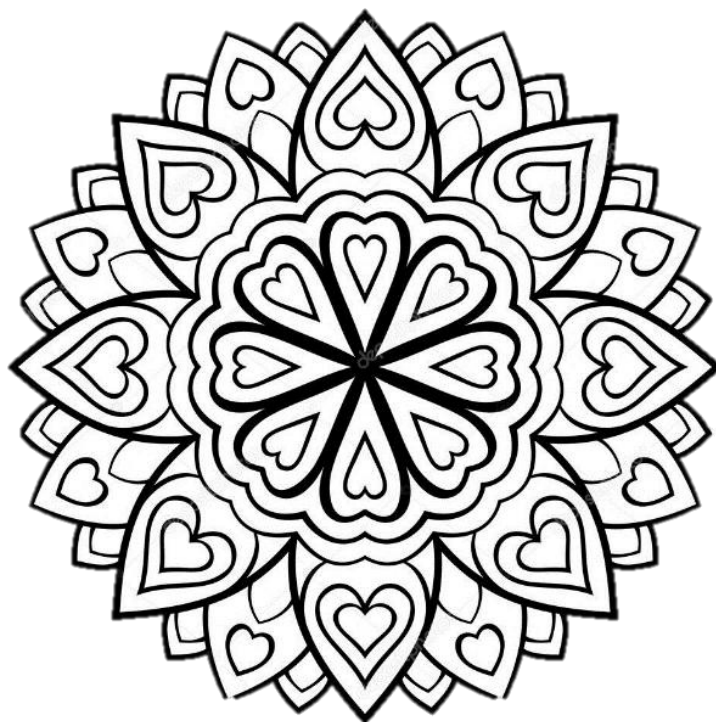


XVIII. ÉVFOLYAM III. SZÁM

Megjelenés dátuma: 2025. 10. 15.



A tartalomból:

Boldogság kék madara IV.	3.
Budapesti döntő – Ki mit tud?	4.
A művészetterápiás alkotókör kiállítása	6.
Asztalitenisz verseny	8.
Filmes tábor Budapesten	9.
Vonatos kirándulások Sopronba	10.
Fürdőlátogatás	12.
Augusztus 20-i megemlékezésről	14.
Ellátotti önkormányzati nap	16.
Nyárbúcsúztató bál	18.

Fazekas foglalkozás	19.
„EGYÜTT MOZDUL A VÁRMEGYE”	21.
Versengők Viadala versmondó bajnokság	23.
Őrségi és tapolcai buszos kirándulás	24.
Tehetség, közösség, öröm –	
„Ki mit tud?” a Rábaparti Integrált Szociális Intézményben	26.
Lakó - hozzátartozó találkozó Budapesten	28.
Esti városnéző séta	30.
15. PsychArt24 – művészeti maraton a Soproni TIT-ben	31.
A nevetése a főszerep	32.
Ősz az egészség jegyében:	
hogyan támogassuk testünket és lelkünket a változó évszakban	34.
Tudtad-e? Erzsébet királyné meggyilkolása 127 éve történt	37.
Lakóink alkotásából	39.
Elhunyt lakóinkra emlékezünk	40.



Boldogság kék madara IV.

A Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Esélyteremtési Főosztály kezdeményezésére 2025 márciusában kihirdetésre került az SZGYF fenntartásban lévő felnőtt korúak ellátását végző intézmények ellátottjai részére a „Boldogság kék madara IV.” elnevezésű irodalmi pályázat.

A pályázat céljaként azt fogalmazták meg, hogy az intézmények lakói bemutathassák, hogy mi foglalkoztatja őket, mi teszi őket boldoggá, mit jelent számukra a boldogság és hogy hogyan tudják ezt egy irodalmi alkotáson keresztül kifejezni, másoknak feltárni.

A pályázatok benyújtását május közepéig várták.

Intézményünk 6 ellátottja nyújtotta be pályázatát április hónapban, vers, novella, egyéb rövid terjedelmű követelményeknek megfelelő irodalmi mű kategóriában.

Június közepére születtek meg az eredmények, melyek szerint ellátottaink ugyan díjazásban nem részesültek, azonban mindegyiküket elismerő oklevélben részesítette a Főigazgatóság.

Az oklevelek megérkezését követően, augusztus hónap elején Tóka Tímea intézményvezető asszony köszönte meg ellátottaink erőfeszítéseit és adta át az elismerő okleveleket és ajándécsomagot lakóink számára. A terápiás csoport munkatársai pedig köszönetképpen megvendégelésben részesítették a pályázaton részt vevő hat ellátottat.



Ezúton is köszönjük név szerint F. K-nak, L. K-nak, N. M-nak, L. K-nak, J. K-nak és T. T-nak, hogy képviselték intézményünket a pályázaton.

R. M.

Budapesti döntő – Ki mit tud?

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



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 versenyzők számára.

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

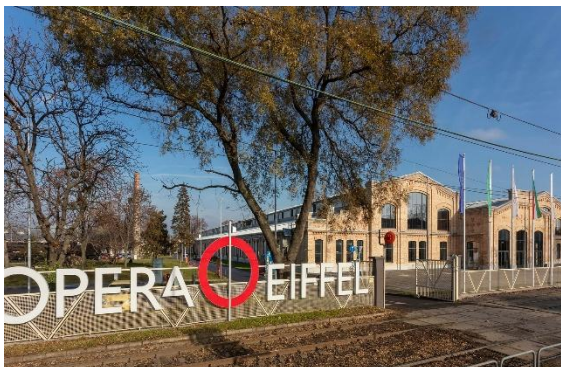
A zsűri által az elődöntőkön kiválasztott produkciók kerülnek a budapesti országos döntőbe.

Intézményünk ellátottjai a soproni elődöntőn három produkcióval mérettették meg magukat, 2025. május 20-án, melyek közül egy ellátottunk, Gy. Cs. vers és prózamondás kategóriában Faludy György Tanuld meg ezt a versemet című művével ért el szép eredményt.

Az arany minősítéssel ugyanis továbbjutott a budapesti döntőbe.



A 14. országos döntőnek július 8-án idén is a Magyar Állami Operaház Eiffel Műhelyháza adott színvonalas otthont.



Azok a fellépők, akik az országos döntőn három alkalommal arany minősítést kapnak, a „Nívó Díjas művész” címmel gazdagodnak. Gy. Cs. számára ez azért is volt nagyon fontos, mert az eddigi években két produkcióját már arany minősítésben részesítette a zsűri, így a cél a Nívó díj megszerzése volt.

A megnyitót követően elkezdődött a vetélkedő, a nap folyamán közel 40 produkciót láthattunk a színpadon, különböző kategóriákban (vers és prózamondás, ének-zene, kézművesség, paródia, színjátás, tánc...stb.).

Intézményünk ellátottja az ebédet követő délutáni blokkban adhatta elő produkcióját.

Az eredményhirdetésre délután került sor, melyet minden versenyző izgatottan várt.

Gy. Cs. álma vált valóra, hiszen a megszerzett harmadik arany minősítéssel sikerült a „Nívó Díjas művész” címet

elnyernie, emellett Gregor Bernadett művésznőtől vehette át ezen díjat.



Ezúton is köszönjük a részvételi lehetőséget.

Terápiás csoport

A művészetterápiás alkotókör kiállítása

Évtizedekre visszamenően nagy hagyománya van intézményünkben a művészetterápiás tevékenységnek.

A rajz, illetve az alkotás egy önkifejezési forma, amelyben nonverbális eszközökkel fejezhetjük ki az érzéseinket, gondolatainkat és nem utolsósorban hatást gyakorol a szemlélőre is.



Képzőművész-terapeuta végzettségű terápiai munkatársunk koordinálásával a rendszeres képzőművészetterápiás alkalmak mellett délutánonként Alkotókör működik intézményünkben.

Az Alkotókör nyitott, kreatív műhelyként funkcionál, ahol különböző művészeti technikákkal, nyersanyagokkal kísérletezve alkothatnak ízlésüknek és érdeklődésüknek megfelelően, szabadon az ellátottak.

Általában határozott elképzelésekkel érkeznek az alkotók, melynek a megvalósításában a terápiai munkatárs mellett egymás segítségére is számíthatnak.

Jelenleg is számos tehetséges és lelkes alkotója van az Alkotókörnek, többen hosszabb ideje (több éve) alkotnak együtt, és vannak olyanok közülük, akik frissen csatlakoztak a csoporthoz.



Összetartó és színes közösség alakult ki, akik szívesen segítik és gazdagítják egymást, ötleteket és inspirációkat adva az alkotótársaknak. Ez kiemelkedő értéke az Alkotókörnek.

Az Alkotókör tagjai számára fontosak a bemutatkozási lehetőségek, néhányan közülük az évek folyamán több képzőművészeti pályázaton is szívesen

képviseltették magukat, szép eredményeket elérve.

Ezen megfontolásból 2025. július 18-án délelőtt nyílt meg az a kiállítás intézményünk foglalkoztató épületének aulájában, melynek keretében több hétig voltak láthatók az Alkotókör kis közösségének munkáiból válogatott színes és technikai megvalósításukban is gazdag alkotások.



Az alkotó lakóink elismerése mellett a kiállítás nem titkolt célja az is, hogy olyan

ellátottak is kedvet kapjanak a rajzoláshoz, akik eddig nem vonódtak be ezen tevékenységbe.

A kiállítást ünnepélyes keretek közé emelve nyitottuk meg, a versek és dalok felcsendülése mellett F. Sz., a művészetterápiás feladatokat ellátó terápiás munkatársunk foglalta össze az Alkotókör tevékenységét és vázolta fel röviden azt az utat, mellyel elérkezett az idő a jelenlegi kiállításhoz.

Az alkotók a megnyitót követően kedves vendéglátásban részesülhettek.

A kiállítóknak gratulálunk az elkészült alkotásokhoz, a továbbiakban sok örömet és töretlen alkotói kedvet kívánunk.

Terápiás csoport

Asztalitenisz verseny



Ez év július 23-ra hirdettük meg a már hagyományos asztalitenisz versenyünket lakóink részére.



A foglalkoztató épület tágas aulájában zajlottak a körmérkőzések, melyeknél két szett megnyerésével lehetett továbbjutni a döntőbe.

Nagyon kiélezett játékkal alakult ki végső sorrend.

- I. hely Sz. N.,
- II. hely M. Zs.,
- III. hely Sz. N.

Oklevéllel és kis ajándécsomaggal jutalmaztuk a nyerteseket.



Mindenki - aki részt vett ezen a délutáni programon - kellemes élménnyel gazdagodott.

K.K.K.

Filmes tábor Budapesten



2025. augusztus 4-től 8-ig rendezte meg a Magyar Speciális Mozgókép Egyesület az első CityFrame Speciális Filmes Alkotótábort a Nemzeti Filmintézet támogatásával.

Ehhez hasonló filmes táborot már évek óta rendeznek, amikben intézményünk lakói is rendszeresen részt vesznek.

Ám idén először szerveztek Budapesten is egy filmes táborot, mely izgalmasnak ígérkezett.

Intézményünk két lakója vett részt a táborban, L. K. és L. T..

Ebben a táborban is a filmkészítés volt a főszerep, színészek és filmes szakemberek segítségével lehetett forgatni és alkotni, továbbá önkéntesek is segítettek a táborlakóknak.

A tábor során két lakónk egy animációs filmet készített, mely a filmes táborok remek hangulatát mutatja be.

Az étkezést a Séf Asztala térítésmentesen biztosította nagylelkűen.

Ezt az éttermet ugyanaz a cég üzemelteti, mint a legendás Gundel Éttermet, tehát az ételekre nem lehetett panasz.

A táborot különböző programok is színesítették, például Kecskés Karina színművésznő tartott egy tartalmas színészeti foglalkozást, és egy múzeumlátogatás is belefért a hétbe.

L. K. így írta le az élményeit:

„Táborban voltunk, még hozzá filmes táborban! G. B. minden évben elvisz minket a táborba. Az idén a budapesti utat választottuk közösen. Nagyon jó volt, jól éreztük magunkat! Sokat nevettünk, alkottunk filmeket. A kész filmeket közösen megnéztük. Mindenki örült, örültünk egymás filmjeinek. Szép emlékekkel jöttünk haza! Magyar színészekkel tudtunk együtt filmeket készíteni, sokat segítettek nekünk. Ez egy prima tábor volt!”

G. B.

Vonatos kirándulások Sopronba

Az otthon lakóival két alkalommal is részt vettünk egy felejthetetlen kiránduláson, amelynek célja az volt, hogy a lakók elhagyják a mindennapok rutinját és egy kis élménnyel gazdagodjanak, továbbá felfedezzük Sopron nevezetességeit, szépségeit.



Az utazás vonattal történt, mivel ez egyszerűbb és kényelmesebb megoldás volt a csoport számára.



Az első kirándulás 2025. 07. 11-én, a második augusztus 1-én valósult meg.

A program már reggel kezdetét vette, amikor az otthon lakói izgatottan gyülekeztek az udvaron és közösen indultunk el a vasútállomásra.

Mindkét alkalommal a 08:06-os vonattal utaztunk.

Mivel sokan közülük nem voltak még Sopronban, így különleges volt számukra a kirándulás.

A vonatozás ideje alatt beszélgettünk, gyönyörködtünk a tájban, tervezgettük a napunkat.

Sopronba érve izgatottan vetettük bele magunkat a város felfedezésébe, ahol a lakók csodálkoztak a szép épületeken, a hangulatos utcákon.

A Fő téren végig sétálva lenyűgöző barokk és reneszánsz épületekkel találkozhattunk. Többek között megálltunk a Storno-ház előtt, a Fabricius-házat, a Kecse-templomot, a híres Tűztoronyt is megcsodáltuk.



A lakók figyelmesen hallgatták a rövid tájékoztatókat a nevezetességekről.



A nap végén lehetősége volt a résztvevőknek egy kis bevásárlásra is.

Mindenki jól érezte magát és elmesélte, melyik részét találta a legérdekesebbnek az útnak.

A kirándulás során mindannyian új élményekkel gazdagodtak.

Reméljük, a jövőben is lesz lehetőség hasonló kirándulások megszervezésére!

M. B.

Fürdőlátogatás

2025. nyarán és kora őszi időszakában intézményünk több csoportban fürdőlátogatást szervez ellátottaink részére a Szentgotthárd Spa & Wellness élményfürdőbe.



A fürdőlátogatást egy teljesen új szabadidős programként kínáltuk lakóink számára, akik nagy örömmel és izgalommal fogadták a lehetőséget.

2024. év végén sikerült 4 órás ajándékutalványokat vásárolnunk a fent említett fürdőbe, ahol a székhelyintézményünkben közel 70 lakónk kísérettel, a Hármashatár lakóotthonunk ellátottjai közül néhányan több alkalommal önállóan élvezhetik a szentgotthárdi élményfürdő nyújtotta szolgáltatásokat.

Az élményfürdő benti fedett és kinti szabadtéri medencékkal, ugyanakkor mind a jól úszó, mind a gyengébben úszó

vendégek egyaránt megtalálhatják a számukra leginkább kedvező vízhőmérsékletű, illetve vízmélységgel rendelkező medencét a fürdő területén.

Ahogy a komplexum honlapján olvashatjuk:

„A trópusi hangulatú élményfürdő, mint egy oázis várja a kikapcsolódni vágyókat. Természetközeli élményt ad, akárcsak, ha a dzsungelben járnánk. Gazdag növényzete olyan érzést sugall, mintha a paradicsomban töltenénk el egy egész napot. Nem is hiába, a termálpark különféle relaxációs és pihentető lehetőségek tárháza.”

A fürdőlátogatások alkalmával az ebéd elfogyasztását követően indultunk el a programra.

Ellátottaink közül mindössze néhányan rendelkeztek friss tapasztalattal az élményfürdők világát tekintve, hiszen néhányan a családjuknál töltött szabadságok idején fordulhattak meg wellness-vagy élményfürdőben, azonban az ellátottak nagy része számára teljesen új élmény és közeg volt maga a helyszín is.

Többük megfogalmazta, hogy közel húsz éve nem járt például strandon sem.

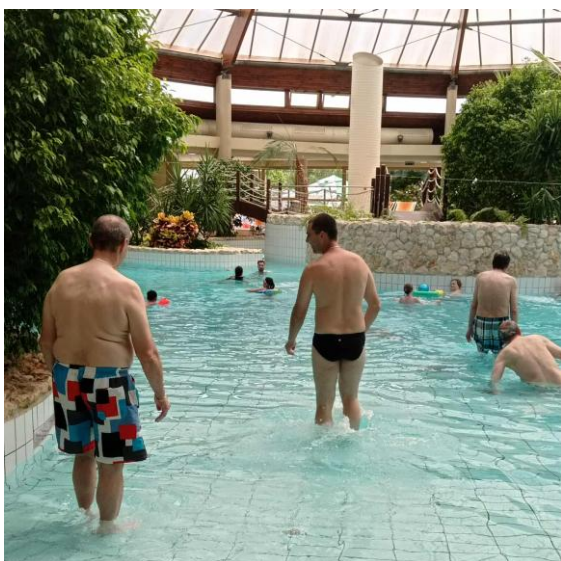
Így már a recepción történő bejutás, az öltözőszekrények működtetéséhez kapott órák, az öltözők használata, illetve akár a medencékhez történő biztonságos közlekedés is új tanulási folyamatokat jelentettek számukra.



A testi-lelki feltöltődés során lehetőségük volt a kültéri élménymedence, a termál pihenőmedence, a pezsgőfürdők és a mediterrán élménymedence nyújtotta élmények, így a sziklafalról lezúduló vízesés, az álló és ülő, kényeztető, pezsgető masszázselemek, a vízigomba, a vízi buzgárok vagy a „vadpatak” hullámai között élményeket és pihentető időt tölteni.

A június és július hónapban szervezett alkalmak visszajelzései az ellátottak részéről csupa mosoly, vidámság és hála volt és már most többen kérték, hogy a következő években is maradjon ezen szabadidős program a majdani választási lehetőségek között.

Terápiás csoport



Augusztus 20-i megemlékezésről



Idén, mint minden évben, intézményünk lakói és dolgozói közösen emlékeztek meg a magyar államalapításról és Szent István királyról.



Az államalapításról szóló megemlékezésünk számunkra nem csak egy program, hanem egy fontos eszköz a közösség építésére, a hagyományok megőrzésére, és ellátottaink mentális egészségének támogatására.

A közös ünneplés megerősíti az összetartozás érzését, segít abban, hogy megőrizzük nemzeti identitásunkat és a hagyományainkat.

Színvonalas, meghitt műsorral készültünk erre az alkalomra.

A rendezvénynek a foglalkoztató épület aulája adott helyet.



Verssel, zenével, énekekkel és szívhez szóló előadásokkal idéztük meg államalapításunk és Szent István király örökségét.

A műsor kezdetén felcsendült a Himnusz, majd szép magyar költeményeket, felemelő dallamokat hallhattunk.

A zenei részben a fiatalokat is megszólító „Oly távol vagy tőlem” című dal duett formában került előadásra.



A program folytatásában szintetizátoron hallhattuk az Ó Nagyasszony című Mária éneket, melyben Szent István király eszméinek megőrzéséért, nemzetünkért fohászkodtunk Boldogasszonyhoz.

Megemlékezésünk a Szózat meghallgatásával zárult.



Az államalapítás ünnepén összegyűlve méltóképpen emlékeztünk Szent István királyra, aki államot és keresztény hitet adott nemzetünknek.

Ez a nap nem csupán a múltra való visszaemlékezésről szól, hanem arról is, hogy a jelenben hogyan építjük és formáljuk a közös jövőnket.

Terápiás csoport

Ellátotti önkormányzati nap

Már hagyomány, hogy minden évben nyár végén megszervezésre kerül intézményünkben az Ellátotti önkormányzati nap.



Intézményünkben lakóink számára több lehetőség nyílik az érdekérvényesítésre.

2008. óta működik intézményünkben *ellátotti önkormányzat*, amely lakóink közösségi életének megszervezése és érdekeik előtérbe helyezése céljából alakult meg.

Működése során fontos szempont a tagok önállóságának, önérvényesítésüknek a fejlesztése, emellett újításokkal, ötletekkel, összefogással járulnak hozzá az intézmény falain belüli színesebb és élményekkel dúsabb mindennapokhoz.

Az ellátotti önkormányzat mellett *élelmezési bizottság* is működik intézményünkben, melynek keretében az élelmezéssel kapcsolatban tehetnek javaslatokat, észrevételeket lakóink.

A fentiekén túl *Érdekképviselői Fórum* is működik intézményünkben, mely ugyancsak az ellátottak jogainak, érdekeinek érvényesülését hivatott elősegíteni.

Az Ellátotti önkormányzati nap célja, hogy köszönetünket fejezzük ki azon ellátottainknak, akik valamely fórum tagjai, képviselik az intézmény, és a gondozási egység lakóközösségeit.

Ők mindannyian aktív munkát végeznek, összegyűjtik lakótársaik kéréseit, észrevételeit, javaslatait és azokat közvetítik egymásnak és az intézmény vezetése felé.

Ezen a napon a fent említett 3 fórum képviselői számára szervezünk egy olyan délutánt, ahol ők vannak a középpontban, műsorral, vetélkedővel, vendéglátással kedveskedve számukra.

Az előkészületeket, mint például a kellékek összepakolása, pincepörkölt alapanyagainak előkészítése, követően az intézményi sportpálya szolgált helyszínéül augusztus 25-én egy kellemes, nem túl meleg délutánon ezen programunknak.

Műsorral nyitottuk meg a délutánt, ahol tánccal, énekkel, verssel, jelenettel kedveskedtünk a résztvevőknek, majd szellemi és ügyességi vetélkedő vette kezdetét, ahol aktívan vették ki a csapattagok a részüket a feladatokból.



Ez idő alatt a bográcsban készült a pincepörkölt, melyet a jelen lévők a vetélkedőben kellően elfáradva jóízűen fogyasztottak el.



Nagyon fontos feladatnak tartjuk ellátottaink érdekérvényesítéssel kapcsolatos teendőit, bízunk benne, hogy továbbra is a korábbihoz hasonló lelkesedéssel és lelkiismeretességgel vállalják feladataikat a közösség képviselőiben.

Terápiás csoport

Nyárbúcsúztató bál



Vidám nyárbúcsút tartottunk intézményünkben augusztus 28-án délután. Mosolygós arcok, színes dekoráció, hangulatos zene töltötte be az „A” épület előtti udvart, amikor az ellátottak, közösen ünnepelték az idei nyár méltó búcsúztatását.



A hagyományosnak számító nyárbúcsúztató bál idén is különleges közösségi élményt nyújtott mindenkinek.

Az eseményt a terápiás csoport szervezte, melyre nagy izgalommal készültünk valamennyien.

Édességgel, üdítőitalokkal kedveskedtünk a résztvevőknek, valamint az élőzene és

közös tánc, színes dekoráció is fokozta a hangulatot.

Az élőzenét D. R. biztosította, aki fergeteges hangulatot varázsolt a rendezvényen.

Nagy öröm volt látni, mennyire megnyílnak az emberek ilyen alkalomkor.

A zene a mozgás, az együttlét olyan élményeket ad, amelyek túlmutatnak a mindennapokon.

A bál célja nem csak az ünneplés volt, hanem a közösség összekovácsolása, az önfeledt öröm, és egymás elfogadásának erősítése is. Az ilyen események segítik az érzelmi megélést és a kapcsolatteremtést.

A nap végén minden résztvevő úgy érezte, hogy az idei nyár méltó befejezést kapott.

A közösség ereje, a szeretetteljes légkör, és a közös pillantok mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez a nap sokáig emlékezetes maradjon.

V. H. M.

Fazekas foglalkozás

2025. szeptember 5-én kora délután nagy izgalommal készültek intézményünk ellátottjai Horváth Csaba fazekasmester érkezésére.

A fazekasmesterrel viszonylag friss kapcsolat köti össze intézményünket, hiszen 2024. évben látogatott el hozzánk első alkalommal. E napon egész délutánt kitöltő program keretében a fazekaskodás rejtjelmeit megismerni vágyó lakóink számára biztosított lehetőséget az alkotásra.



Ez idáig két nagyobb rendezvényünk, az Aszfaltrajzverseny kiegészítő programjaként hívtuk meg Csabát, most azonban kizárólag az ő foglalkozásáé volt a főszerep.

Horváth Csaba zalaegerszegi fazekasmester, aki magáról így nyilatkozik: „Terápiás foglalkozásokat is vezetek szociális otthonokban fogyatékossgal élő emberek számára.

A göcseji fazekasságot nem csak a nyári táborokban ismerhetik meg a gyerekek, a vármegye több iskolájában is tartok foglalkozásokat, sőt a szomszédos Szlovéniában is.

Nem érzem magam művésznek, én egy vándorfazekas vagyok, akinek az agyag, a sár, a fazekaskorong a munkaeszköze. A föld egyszerű alapanyagából a két kezem munkájával formálom meg a bemutatott tárgyakat, eszközöket.”

Csaba saját mesterségét „ördögi mesterségnek, ördögös mesterségnek” nevezi.



Aki részt vett a foglalkozáson, az átélhette, hogy a nyúlós, ragadós anyagból, hogy lesz a korongozás után egy díszes tál, karcsú váza, vagy akár egy zománcos kávésbögre. A szárítás és az égetés munkafolyamatai nem intézményünk falai között zajlottak,

hiszen Csaba azokat saját műhelyében végzi el, majd az elkészült végtermékeket visszajuttatja ellátottaink számára.



A korongozás, fazekaskodás nem idegen lakóink számára, hiszen évekkal ezelőtt is volt alkalmuk ezen kézművesség, szép mesterség gyakorlására.

A hosszú időt felölelő szünetet követően ismét az újdonság erejével hatott ezen lehetőség és Csaba személye közvetlenségével, lakóink irányába tanúsított kedvességével.

Minden résztvevő ellátotthoz volt néhány kedves, megértő szava, miután megbeszélésre került a meggyártani kívánt tárgy, termék és az együttműködésből csodaszép tárgyak születtek.

Közel ötven ellátottunk vett részt ezen manuális tevékenységet és népi mesterséget ötvöző foglalkozáson.

Bízunk benne, hogy a fazekasmesterrel tartóssá váló együttműködésnek köszönhetően lakóink rendszeresen részt vehetnek hasonló programokon, akár az elkészült termékek későbbi munkafolyamataiban is.

Egy biztos, az adventi időszakban idén még találkozunk Csabával.

Terápiás csoport

„EGYÜTT MOZDUL A VÁRMEGYE”

A Vas Vármegyei Markusovszky Egyetemi Oktatókórház a „Fizioterápia Világnapja” alkalmából felkéréssel fordult intézményünk felé.

A felhívás célja volt, hogy az országos programhoz csatlakozva megmozgassuk intézményünk lakóit és felhívjuk a figyelmet a rendszeres testmozgás fontosságára.

A Fizioterápia Világnapjáról néhány szóban:

1951. szeptember 8-án alapult meg a Gyógytornászok Világszövetsége, melynek emléket állítva 1995 óta minden évben ezen a napon ünnepli a szakma a Fizioterápia Világnapját.

Ez a nap lehetőséget ad arra, hogy szélesebb körben felhívja a figyelmet a fizioterápia fontosságára és lehetőségeire a mozgásszervi problémák kezelésében. Magyarországon 1998 óta kerül sor a megszervezésre.



Csoportos foglalkozásunk 2025. szeptember 8-án délelőtt, 9 óra 30- kor kezdődött az intézet tornatermében.

A közös tornán összesen 13 fő vett részt: 7 női (3 fő a CI osztályról, 3 fő a BII osztályról, 1 fő a lakóotthonból) és 6 férfi lakó (1 fő a lakóotthonból, 2 fő a CI osztályról, 1 fő az A földszint osztályról, 2 fő a BII osztályról), akik között a fiatalabb és idősebb korosztály is képviseltette magát, így a gyakorlatokat a résztvevők egyéni adottságaihoz és képességeihez igazítottuk.

A foglalkozás során a résztvevők fit ball labdákon, illetve széken ülve végeztek különböző tartásjavító és gerincmobilizáló gyakorlatokat.

A program fő célja a testtartás korrekciója, a gerinc mozgékonyságának fenntartása, valamint a nagyízületek átmozgatása volt. A változatosság és a hatékonyság érdekében kis labdákat is alkalmaztunk, amelyek hozzá járultak a koordináció, a koncentráció, valamint a felső végtag izomzat erősítéséhez.



A feladatok között szerepeltek: gerincmobilizációs gyakorlatok, izomerősítő gyakorlatok a törzsizomzat stabilizálására, egyensúly- és koordinációfejlesztő elemek, valamint légzőgyakorlatok, amelyek hozzájárulnak a vitálkapacitás és az általános közérzet javításához.

A torna 30 perce jó hangulatban telt, a közös mozgás élménye mind fizikailag, mind lelkileg pozitív hatással volt a lakókra.

A fizioterápia ily módon nem csupán az egészségmegőrzést szolgálja, hanem erősíti a közösségi élményt, hozzá járul a pszichés jólléthez és segíti a mindennapi életminőség fenntartását.

Intézményünk számára fontos, hogy az ellátottaknak rendszeres mozgáslehetőséget biztosítsunk.

A Fizioterápia Világnapja kiváló alkalmat nyújtott arra, hogy ráirányítsuk a figyelmet a mozgás és a gyógytorna egészségmegőrző szerepére, valamint a prevenció jelentőségére.

Nagy öröm volt számunkra, hogy részt vehettünk a programban.

Bízunk benne, hogy a foglalkozás célkitűzései tovább élnek, hogy a közös mozgás jó élményt adott és lakóink kedvet kaptak a rendszeres testmozgáshoz.

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani minden résztvevőnek az aktív közreműködésért!

„A mozgás nem csupán edzés- a mozgás az élet minőségének záloga.”

CS. ZS. és M. D.

Versengők Viadala versmondó bajnokság

A Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Szervezetfejlesztési Osztálya 2025-ben is, a tavalyi évhez hasonlóan meghirdette a Versengők Viadala II. elnevezésű versmondó bajnokságát.



A Viadalra két kategóriába volt lehetőség nevezni, a Főigazgatóság fenntartásában lévő szociális intézményekben, illetve gyermekvédelmi intézményekben élő ellátottak vehettek részt a bajnokságon.

A versenyen egy maximum 50 másodperc hosszúságú szavalattal nevezhettek a lelkes ellátottak, melyről készített videofelvételt volt szükséges pályamunkaként benyújtani. Intézményünkben egy lakónk, Gy. Cs. képviseltette magát, illetve öregbítette intézményünk hírnevét a bajnokságon való részvétellel.

A versenyen a továbbjutás a Főigazgatóság facebook oldalán történő kedvelések 24 órán át történő gyűjtésével történhetett.

Gy. Cs. szavalata szoros küzdelem után, sajnálatos módon nem jutott tovább a 2. fordulóba, azonban tudjuk, hogy ez nem szegi kedvét a későbbi vetélkedőkön való részvételektől, egyúttal köszönet illeti, hogy képviselte intézményünket Faludy György: Tanuld meg ezt a versemet című vers részletével a bajnokságon.



A továbbjutó ellátottaknak szívből gratulálunk!

R. M.

Őrségi és tapolcai buszos kirándulás

Minden év őszének egyik kiemelt programja intézményünkben a buszos kirándulás, melyet idén szeptemberben két alkalommal szerveztünk meg.

2025. szeptember 4-én 37 fő ellátottunk részvételével az Őrség, míg 2025. szeptember 11-én 35 fő ellátott részvételével Tapolca volt az úti cél.

A kirándulások tervezgetése és szervezése már a tavaszi hónapokban elkezdődött.

A lakógyűlések, nagycsoportok keretében került felmérésre az azokon részt venni szándékozó ellátottak személye és száma, emellett közösen kerültek megbeszélésre az úti célok is.

Mindkét napot nagy izgalom előzte meg.

Az Őrségi kirándulás alkalmával a szőcei Lápok Házában a lápok titokzatos világa kiállításon interaktív formában ismerkedhettek meg ellátottaink a lápok kialakulásával, élővilágával, védelmük fontosságával.



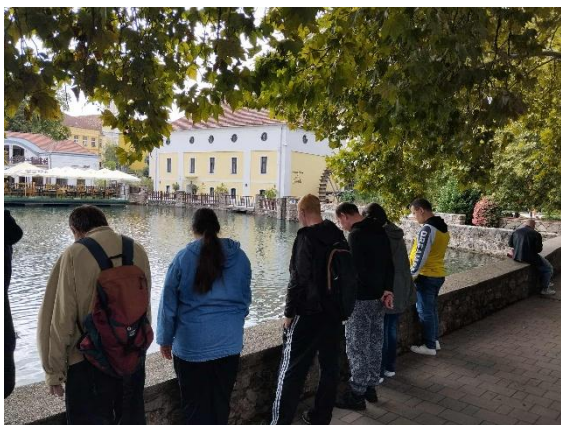
Ezt követte az Őriszentpéteri Szikszay Edit Művelődési Ház és Helytörténeti Gyűjtemény, majd az Őriszentpéteri református templom, mint megálló. Végezetül a Szalafőn található Pityerszer volt a nap utolsó állomása, ahol tárlatvezetéssel összekötve ismerhették meg lakóink a népi műemlékegyüttest, és megtekinthették az európai bölényeket és vadlovakat is.



A tapolcai kirándulás fő helyszíne a Malom tó és környéke volt.

A busz parkolási helyétől elindulva egészen megérkezve a Malom tóhoz a szociális és terápiás munkatársak a főbb nevezetességekről tartottak részletes tájékoztatást lakóink számára.

A Malom tónál a csodálatos látvány és hangulat mellett fagylaltozásra, sütizésre és kávézásra volt lehetőség.



Ezt követően a Tapolcai Városi Múzeum volt a következő megálló, ahol négy állandó kiállítást tekinthettek meg lakóink, rövid tárlatvezetéssel egybekötve.



Hazaindulva a tapolcai Tesconál történő pihenővel, vásárlással zárták a napot kirándulóink.

Mindkét nap kellőképpen elfáradva, azonban sok élménnyel és új ismerettel gazdagodva tértek haza lakóink.

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.

Terápiás csoport

Tehetség, közösség, öröm – „Ki mit tud?” a Rábaparti Integrált Szociális Intézményben

Egy színes, élményekben gazdag délutánt tölthettek el azok, akik részt vettek az intézményben megrendezett „Ki mit tud?”-on.



A rendezvény célja nemcsak az volt, hogy a lakók bemutassák tehetségüket, hanem hogy együtt, közösségként élhessék át az örömet, amit a zene, a vers és a tánc nyújt.



A programot egy érzelmes énekszám nyitotta meg, amely remek kezdést adott a délutánnak.

A zsűri egyik tagja lépett színpadra, Slamovits István: *Ha a dalom véget ér* című slágerével.

Ezután egymást váltották a különböző műfajok: versek, dalok, táncok, hangszeres előadások és még kézműves bemutató is.

A magyar irodalom klasszikusai közül több is elhangzott – Petőfi Sándor *Füstbe ment terv-ét*, Arany János *Családi kör-ét*, valamint Ady Endre *Párizsba járt az ősz-ét* szavalták a lakók nagy átéléssel.

Saját költeményeikkel is gazdagították a délutánt az ellátottak, bátorságukért és őszinte szavaikért hatalmas tapsot kaptak.

A zene sokszínűsége is megmutatkozott: felcsendült többek között Demjén Ferenc, Kovács Kati, Zámbó Jimmy, valamint a Dolly Roll és az Anti Fitness Club dala is.

A délután egyik fénypontja volt az Intézményi Kórus fellépése, akik a Bagossy Brothers Company *Olyan Ő* című slágerét

énekelték el közösen, bizonyítva: együtt mindig felemelőbb.

A közönséget megneveltették és meghatották a különféle előadások – a lírai, érzelmes balladától kezdve a vidám, táncoltató számokig mindenki megtalálhatta a kedvencét.

A táncos produkciók is nagy sikert arattak: egyéni és csoportos produkciók is színpadra kerültek, köztük egy lendületes koreográfia a Neoton Família egyik legnépszerűbb dalára.



Külön színfoltot jelentett a hangszeres bemutató, egy lendületes tornaprodukció, valamint egy kézműves kiállítás is, amely mind azt mutatta: a tehetség sokféle formában jelen van az intézmény lakóiban.

A program méltó lezárásaként felcsendült Demjén Ferenc ikonikus dala, a *Honfoglalás*.

A zsűri munkája, a fellépők bátorsága és a közönség lelkes támogatása mind hozzájárultak ahhoz, hogy a „Ki mit tud?” igazi közösségi eseménnyé váljon.



A délután végére mindenki gazdagabb lett egy élménnyel, amely bizonyította: a művészet és az önkifejezés kortól függetlenül képes közösséget építeni és boldogságot adni.

O.E.

Lakó - hozzátartozó találkozó Budapesten



Intézményünk nagy hangsúlyt fektet arra, hogy ellátottaink családjukkal és hozzátartozóikkal történő kapcsolattartása megfelelő módon történjen.

Több lakónknak mindössze telefonon, interneten keresztül van lehetősége a kapcsolattartásra, a személyes találkozás gyakran a fizikai távolság miatt is nehezen oldható meg a hozzátartozók számára.



A tavalyi évben sikeresen újra élesztettük korábbi hagyományos programunkat, a lakóink körében népszerű Budapesten megvalósuló Lakó-hozzátartozó találkozót.

Idén szeptember 19-én sikerült megszerveznünk 32 ellátottunk részvételével ezen programunkat.



Már hajnali 5 órakor útra keltünk, hogy a hozzátartozókkal, rokonokkal, ismerősökkel megbeszélt időpontban találkozhassunk a budapesti Szigony – Útitárs a Komplex Pszicho-Szociális Rehabilitációért Közhasznú Nonprofit Kft-nél, ahová 10 óra előtt pár perccel érkeztünk meg.

Lakóinkat hozzátartozóik nagy szeretettel és izgalommal várták, mely hangulat a Budapestre megérkezéstől a buszban is érezhetővé vált.

Volt olyan lakónk, aki hosszú évek óta nem találkozhatott azzal a személlyel, aki várta. A találkozás pillanatait szavakba önteni lehetetlen.

A nap folytatásaként lakóink és családtagjaik mozgalmas és élményekkel teli napot tölthettek együtt, attól függően, hogy milyen napi közös programban egyeztek meg.

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



16 óra után néhány perccel következett el a búcsú pillanata, majd a hosszú hazaút este 10 óra előtt ért véget, mikor is megfáradva, boldog pillanatok emlékeivel fűszerezve érkeztünk vissza az intézménybe.



R.M.

Esti városnéző séta



Lakóink kérésére szerveztünk esti városnéző sétát szeptember 25-én.

Nagy izgalommal vártuk, hogy besötétedjen és elinduljunk felfedezni az esti fényekben pompázó várost.

Sétánkat a Hunyadi úton kezdtük majd a főtér felé vettük az irányt. Tovább haladva a várkertet érintettük és a szálloda, majd a fürdő megkerülésével gyönyörködtünk a Rába és Lapincs folyók vizének hullámain meg-meg csillanó fényekben.



Nagyon mutatós volt a szálloda üvegfalának robosztus mérete és ahogy a környező fények visszaverődtek a nagy üveg felületen.

Mellette a fürdő hatalmas kupoláját a sárgás-zöldes színű megvilágítása tette egyedivé.

Innen visszafelé vettük utunkat ismét a Hunyadi úton, ahol a kirakatok villódzó színes fényei kápráztattak el bennünket.

Közben megbeszéltük, hogy milyen kellemes is volt ez a kis esti séta.

K. K. K.

15. PsychArt24 – művészeti maraton a Soproni TIT-ben

A Moravcsik Alapítvány és a Budapest Art Brut Galéria 2010-ben hozta létre a PsychArt24 művészeti maratont.

Az esemény szeptember végén kerül megrendezésre, ahol a pszichoszociális fogyatékosággal élők és az egészséges résztvevők egy közös térben 24 órán át alkothatnak.

Idén 9 helyszínen rendezték meg ezt az eseményt, ellátottjaink a hozzánk legközelebb zajló Soproni helyszínen mutathatták meg tehetségüket.

Az együtt alkotás öröme és jó hangulat mellett a fegyelmezett és koncentrált munka jellemezte az alkotókat; D. H. J-t, J. E-t, L. K-t és V. V-t.



Élményeiről L. K. következőképpen számol be:

„Négy lakó és két kísérő egy csapat voltunk! Összesen hét képet és egy közös alkotást készítettünk.

Vidámak és szorgosak voltunk, a rossz időjárás ellenére.

Az eső elől egy kis kávézóba húzódtunk, ami igazán különleges volt, mivel társasjátékok garmadája közül választhattunk.

Délben megkezdtük az alkotást, és számos munkát láttunk megszületni és sok érdekes embert ismerhettünk meg.”



F. SZ., O. E.

A nevetése a főszerep



Remek összhang...

Egy forró nyári napon az asszony a kertben fűvet nyír, a férje pedig kijön a házból és megkérdezi:



- Drágám, mi lesz vacsorára?

A nő felcsattan:

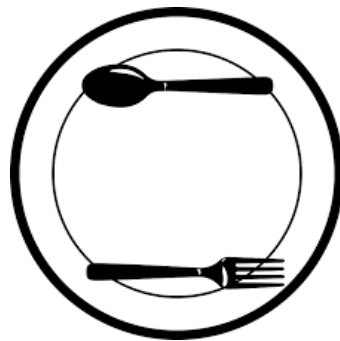
- Nem hiszem el, hogy miközben itt dolgozom, még a vacsorát is tőlem várod! Képzeld azt, hogy ma házon kívül vagyok, menj a konyhába és készítsd el az ételt magad!

A férj megsüt egy szelet húst, egy nagy adag krumplit, hozzá salátát készít, aztán egyedül leül falatozni.

Az asszony hulla fáradtan jön be a kertből:

- Hol az én vacsorám?

- Azt mondtad, hogy ma házon kívül vagy!



Vásárlás

- Anyu, adj egy százast! - kéri Móricka édesanyját.

- Minek, kicsim?

- A sarkon áll egy bácsi, neki kellene.

- Látod, Móricka, ez szép tőled. Biztos koldulásból él a szegény öreg.

- Hát nem éppen. Fagylaltot árul.

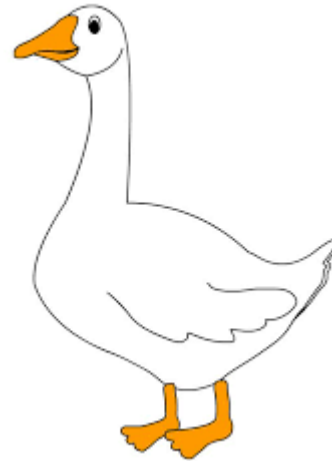


Tanóra

Biológia órán tanárnő kérdi Mórlickát:

- Mórlicka, mije van a libának?
- Szeme!
- Mórlicka, és még mije van a libának?
- Másik szeme!
- Mórlicka! Mivel takaróztok otthon, ha hideg van?
- Párnával!

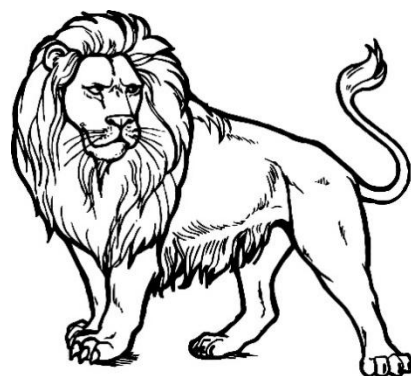
- És Mórlicka, mi van a párnában?
- Toll!
- Tehát akkor Mórlicka, mije van a libának?
- Szeme!



Jó módszer

Mórlicka dobol a padon.

- Miért dobolsz Mórlicka?
- Elíjesztem az oroszlánokat.
- De hisz itt nincs oroszlán.
- Na, látja! Ugye milyen jó módszer?



Sz. A.

Ősz az egészség jegyében: hogyan támogassuk testünket és lelkünket a változó évszakban



Az őszi a természet egyik legszebb időszaka: a levelek narancssárgára, vörösre és sárgára váltanak, a hűvösebb szellő frissítően hat, és az év végi pörgés előtt lehetőségünk van feltöltődni.

Ugyanakkor az évszak kihívásokkal is jár: csökkenő napfény, hűvösebb hőmérséklet és gyakori megfázások próbára tehetik testünket és lelkünket.

Az egészséges életmód ősszel nemcsak megelőző eszköz, hanem egyben lehetőség a testi-lelki harmónia megteremtésére.

Szezonális táplálkozás – vitaminok és immunerősítés

Az őszi étrendben kiemelt szerep jut a szezonális zöldségeknek és gyümölcsöknek. Ezek segítenek az immunrendszer erősítésében, támogatják az emésztést, és energikusabbá teszik a mindennapokat.

Őszi vitaminbomba-alapanyagok:

- **Sütőtök:** gazdag béta-karotinban, ami A-vitaminná alakul, támogatja a bőrt, a látást és az immunrendszert.
- **Cékla:** javítja a vérkeringést, csökkenti a fáradtságot, antioxidánsokban gazdag.
- **Alma és körte:** magas rosttartalom, támogatja a bélflórát és az emésztést.
- **Savanyú káposzta:** természetes C-vitamin-forrás, probiotikumokban gazdag.
- **Dió, mogyoró, mandula:** értékes telítetlen zsírsavak, magnézium az idegrendszernek.
- **Gombafélék:** erősítik az immunrendszert és segítik a szervezet védekezését a fertőzésekkel szemben.



Tipp: A reggeli zabkását érdemes sütőtökkel, fahéjjal és egy marék dióval feldobni – így egyaránt ízletes és immunerősítő lesz az étkezés.

Hidratálás – a rejtett őszi veszély

Sokan azt hiszik, hogy a hidratálás csak nyáron fontos, pedig ősszel a fűtött szobák és a száraz levegő miatt a kiszáradás könnyen előfordulhat. A megfelelő folyadékbevitel nemcsak a bőrt védi, hanem segít a méregtelenítésben és a szervezet működésében.

Javaslatok:

- Napi **2 liter folyadék** fogyasztása alapvető, elsősorban víz vagy cukormentes tea formájában.
- **Gyógyteák**, mint csipkebogyó, hársfa, kamilla vagy gyömbér, támogatják az immunrendszert.
- Mérsékelj a **koffeint és alkoholt**, mert fokozzák a kiszáradást.

Mozgás és friss levegő – test és lélek feltöltése

A hűvösebb idő remek lehetőség arra, hogy a szabadban mozogjunk. A rendszeres testmozgás nemcsak az egészséget erősíti, hanem a hangulatot is javítja.

Mozgásformák:

- **Séta, túrázás:** a természetben töltött idő csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot.
- **Kerékpározás vagy kocogás:** erősíti a szívet, tüdőt, fokozza az energiaszintet.
- **Jóga, pilates:** segít a nyújtásban, relaxációban, stabilizálja a lelki állapotot.
- **Erősítő edzés:** súlyzós vagy saját testsúlyos edzés heti 2-3 alkalommal fenntartja az izomtömeget és az anyagcserét.



Tipp: Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású mozgás (pl. gyors séta) elegendő a jó közérzet fenntartásához.

Pihenés és bioritmus – a rövid nappalok kihívása

Az őszi rövidülő nappalai befolyásolják a hormonháztartást, különösen a melatonin termelést, ami az alvás minőségét és a hangulatot is érinti.

Alvásoptimalizáló tippek:

- Lefekvés előtt **kapcsold ki a képernyőt** 30 perccel.
- Alkoss esti rutint: meleg tea, olvasás, relaxáció.
- Tartsd az alvási és ébredési időpontokat **azonos szinten minden nap**.



Lelki egészség ősszel – fény, kapcsolatok, hála

A kevesebb napsütés hatással lehet a hangulatra, így érdemes tudatosan figyelni lelki állapotunkra.

Lelki feltöltő tippek:

- **Használd ki a napsütést:** napi rövid séták a szabadban.
- **Közösségi élmények:** baráti találkozók, családi főzések, hobbiklubok.

- **Hálanapló:** minden este írd le három dolgot, amiért hálás vagy.
- **Meditáció és légzőgyakorlatok:** csökkentik a stresszt és javítják a koncentrációt.

Immunerősítés természetesen

Az őszi náthák és megfázások ellen érdemes természetes módszereket alkalmazni:

- Fokhagyma, gyömbér, méz – antibakteriális hatásúak.
- D-vitamin pótlás (étrend-kiegészítő vagy zsíros halak fogyasztása).
- Gyakori kézmosás és szellőztetés.



Összegzés:

Az őszi nemcsak a lehulló levelek és hűvös szellők időszaka, hanem lehetőség a testi-lelki megújulásra. Tudatos étrenddel, rendszeres mozgással, megfelelő pihenéssel és lelki feltöltődéssel ez az évszak a **jó közérzet, energia és egészség időszaka** lehet.

O.E.

Tudtad-e?

Erzsébet királyné meggyilkolása 127 éve történt

Úri hölgy, napernyővel a kezében, és kísérője sétált a Genfi-tó partján egy szeptemberi délutánon, amikor feltűnt előttük egy fiatalember.

Kevesen tudták, hogy az inkognitóban utazó hölgy Erzsébet osztrák császárné és magyar királyné.



A merénylő, Luigi Lucheni olasz anarchista viszont tudta, és halálra sebezte őt a végzetes sétán. „Mit érez Felséged? Nem történt baja?” „Nem – felelt mosolyogva –, semmi bajom sem történt!” Ez a párbeszéd zajlott le Sisi és udvarhölgye, Sztáray Irma között. Alig egy órával később a „magyarok királynéja” már halott volt.

Egy merénylet története, ami megrendítette a világot.

Egy udvarhölgy visszaemlékezései:

„»Felség a hajó jelez«, szóltam s önkénytelen olvastam utána a csöngetésre következő tompa kondításokat... egy...

kettő... E pillanatban jóval előttünk meglátok egy embert, ki mintha kergetőznék, egy útszéli fa mögül kiugrik és a legközelebbi másikhoz rohan; innen átsap a tó melletti vasrácsához, majd újra egy fához s ekként közeledik. Hát még ez is tartóztat! Gondoltam, önkéntelen követve őt tekintetemmel, mikor ez újból a vasrácsot éri s onnan elugorva, rézsut felénk iramlík. Önkénytelen tettem egy lépést előre s így fedtem előtte a Királynét, de ez most úgy tesz, mint ki nagyot botlik, előre lódul és ugyanekkor öklével a Királynéhoz súlyt.”

„Mintha villám sujtotta volna, hangtalanul hanyatlott hátra a Királyné; és én lelkemet veszítve, egyetlen kétségbeesett kiáltással hajoltam fölébe.”

„Csodának tetszett, amint most kiegyenesedve ott állt előttem. Szemei fénylettek, arca kipirult, gyönyörű hajfonatai az eséstől megbomladozva, lazán font koszorúként körítették fejét. Kimondhatatlan szép és fenséges volt.

Az örömré vált ijedtség elfulladt hangján kérdeztem tőle:

»Mit érez Felséged? Nem történt baja? Nem, felelt mosolyogva, semmi bajom sem történt!« Hogy abban a pillanatban a

megátkozott kezében tör is volt, e pillanatban sem Ő, sem én nem sejtettük.”

Így történt, így emlékezett vissza 1898. szeptember 10-ére Sztáray Irma. A grófnő az utolsó években mindenhová elkísérte az uralkodónőt, és fogadalmat tett, egyszer megírja, mi és hogyan történt.

Elértek egészen a gőzhajóig, felszálltak, a hajó elindult, majd a császárné hirtelen rosszul lett, később eszméletét veszítette. Sztáray először azt hitte, az ájulást az alig fél órával azelőtt történtek okozta ijedség váltotta ki.

„Átkaroltam, de nem bírtam fönttartani; fejét a mellemhez szorítva, rogytam térdre a padlón.

Orvost! orvost! vizet! kiáltottam a segítségemre siető lakáj felé. A Királyné halotthalványan, csukott szemekkel feküdt karjaim között.

Hogyan tudott a királyné egy szívszúrást követően a saját lábán eljutni a kikötőbe? Erre a boncolás hamar választ adott: a gyilkos fegyver – amely nem kés, hanem egy házilag hegyezett, éles reszelő volt – csak egy nagyon kis sebet ejtett a szíven, a vér így csak kis cseppekben szivárgott ki a szívburokba.

A 61 éves korában meggyilkolt császárné holttestét teljes kíséretével udvari különvonat szállította Bécsbe, szeptember 17-én a kapucinusok templomának császári kriptájában (németül Kaisergruft) helyezték

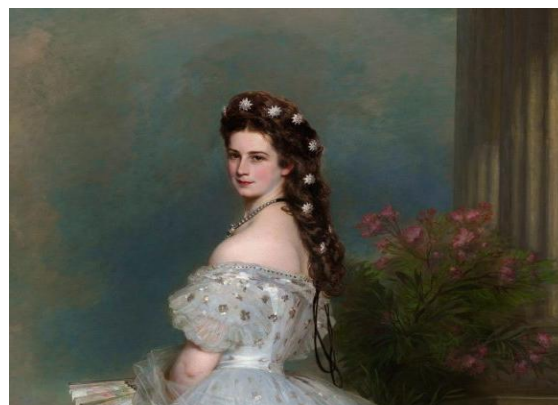
végző nyugalomra fia, Rudolf koporsója mellé.

Budapesten és az ország számos pontján hamarosan utakat és településeket neveztek el a királynéről – például Pesterzsébetet.

A 20. század első éveire itthon kultusz épült Sisi alakja köré.

Mark Twain amerikai író a temetés idején Ausztriában járt, ahonnan így írt egyik barátjának:

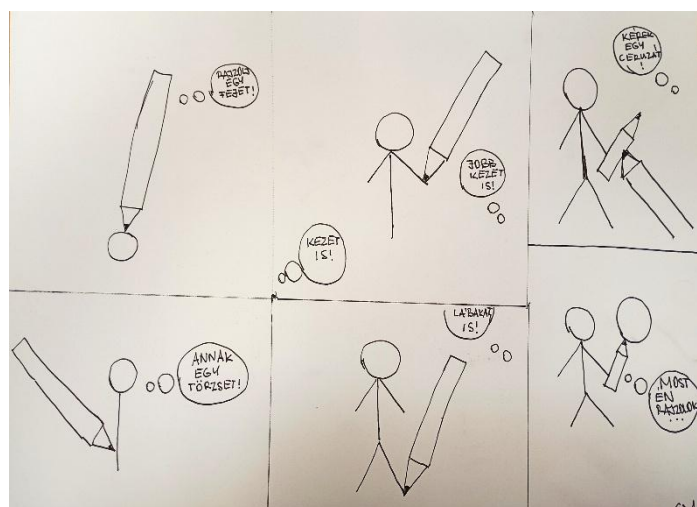
„Még Julius Caesar megölése sem rendíthette meg olyan nagyon a világot, mint Erzsébeté”.



V.H.M.

Lakóink alkotásából

S. M.





Elhunyt lakóinkra emlékezünk

*Az elmúlt negyedévben is sajnós
6 lakónktól búcsúztunk.*

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

Juhász Gyula: Emlék

*A szálló évekkel
Sok minden megy el,
De a szív, a koldus,
Tovább énekel.*

*Mi remény volt régen,
Emlék ma csupán,
De legalább sírhatsz
Tűnt szépek után!*

*Ami emlék, szebb is,
Mint az, ami él,
Romok is ragyognak
Hűs hold fényinél!*