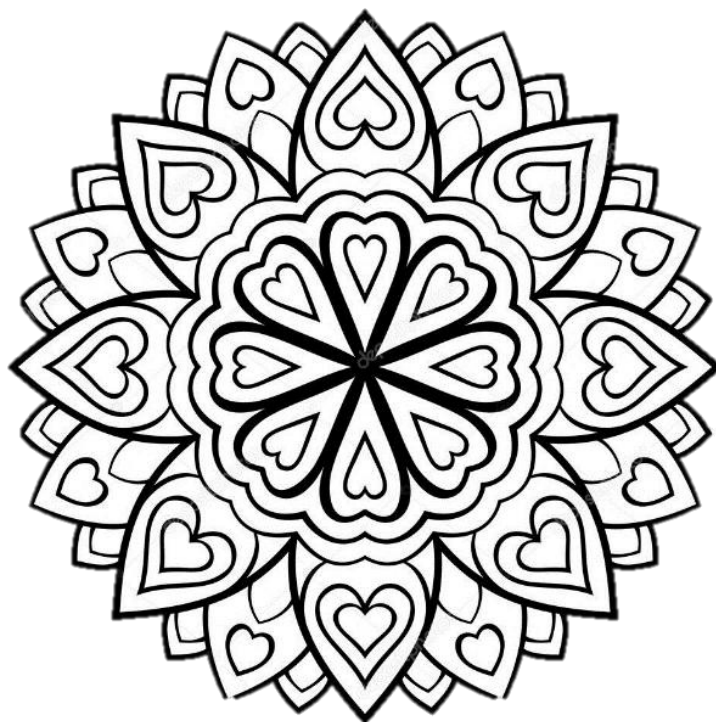


XVIII. ÉVFOLYAM IV. SZÁM

Megjelenés dátuma: 2026. 01. 15.



A tartalomból:

Akikre büszkék vagyunk

V. Dáka Dance Cup	3. oldal
11. Nemzetközi Speciális Filmfesztivál	5. oldal
"Tudom, hogy van jogom! Összeköt az ünnep! – 2025" ellátottjogi alkotópályázat díjátadó ünnepség	7. oldal

Szemeztetés ellátottunk alkotásaiból	9. oldal
Elismerés a példamutató lakóknak	10. oldal

Ünnepeink, megemlékezéseink

Idősek Napi ünnepség az intézményben	11. oldal
Irodalmi délután a 13 Aradi vértanú emlékére	13. oldal
56 „ÉL”!	14. oldal

Adventi készülődés az intézményben	16. oldal
Rendezvényünk	
Irodalmi-és rajzpályázat ünnepélyes eredményhirdetése	20. oldal
További programjaink	
„Élmények képekben” - Képvetítés az elmúlt hónapok eseményeiről	23. oldal
Mozizz velünk!	25. oldal
Nemzetközi Egyesített Teremlabdarúgó Torna Győrben	26. oldal
A lélek hangjai – Felolvasó mini maraton a Lelki Egészség Világnapján	27. oldal
Őszköszöntő bográcsolás	30. oldal
Szellemi -és ügyességi vetélkedő	32. oldal
Finom falatok – édes percek, Palacsintadélután az AI. demenciával ellátottak részlegén	34. oldal
Az egészség jegyében	
Meleg italok és lelki biztonság – miért nyugtat meg egy csésze tea télen?	35. oldal
Tudtad-e?	
A betlehemi Születés temploma	39. oldal
Humorsarok	40. oldal
Elhunyt lakóinkra emlékezünk	42. oldal



Akikre büszkék vagyunk

V. Dáka Dance Cup

2025. október 9-én intézményünk öt lakója és három dolgozója utazott el Pápára, hogy részt vegyenek a Bakonyi Integrált Szociális Intézmény Veszprém Vármegye és a Dákai Napsugár Egyesület által, immár ötödik alkalommal megrendezett *Dáka Dance Cup* elnevezésű táncversenyen.



A rendezvény 2025-re országos méretűvé nőtte ki magát, melyen intézményünk első alkalommal képviseltette magát.

A program kiváló lehetőséget biztosított arra, hogy lakóink bemutathassák kreativitásukat, mozgáskultúrájukat, valamint, hogy részt vegyenek egy vidám, közösségépítő rendezvényen.

21 intézményből több, mint 30 produkciót láthattak a nap folyamán a megjelentek.

A versenyre való felkészülés már hetekkel korábban megkezdődött.

A lakók lelkesen gyakorolták a *Reptér* című slágerre készült koreográfiát, amelyben két segítő is részt vett, támogatva és kiegészítve a produkciót.

A fellépés nagy sikert aratott, a közönség tapssal, a szakmai zsűri pedig arany minősítéssel jutalmazta a kreatív előadást és a lelkes szereplőket.



A dolgozói kategóriában intézményünk három munkatársa a Neoton Família *Holnap hajnalig* című dalára adtak elő egy szívet megérintő, nosztalgikus koreográfiát, amely szintén mosolyt csalt a nézők arcára. Ezt a produkciót ezüst minősítésre értékelte a zsűri.



A nap folyamán lehetőség nyílt más intézményekkel való ismerkedésre, kapcsolatépítésre, valamint arra, hogy lakóink új élményekkel gazdagodjanak.

A program jó hangulatban, sok nevetéssel zárult.

A hazafelé úton a résztvevők boldogan idézték fel a fellépéseket és az együtt töltött időt. Mindannyian élményekkel telve tértek vissza, és már most érdeklődve várják a következő ilyen lehetőséget.

Terápiás csoport



11. Nemzetközi Speciális Filmfesztivál

2025. november 7. és 10. között rendezték meg a 11. Nemzetközi Speciális Filmfesztivált (SPEFI) Budapesten, az Eötvös10 művelődési központban.



A rendezvényt a Magyar Speciális Mozgókép Egyesület hozta létre a fogyatékossággal élők, valamint pszichiátriai- és szenvedélybetegek számára azzal a céllal, hogy az általuk és róluk készült alkotásokat minél szélesebb közönséggel tudja megismertetni, ezáltal is közelebb hozva az ő világukat mindenkihez.

A filmvetítéseken kívül már évek óta kísérő rendezvények is színesítik az eseményt, mint például pódiumbeszélgetések, filmes workshopok, kiállítások vagy koncertek.

A Rábaparti Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye filmes csapata:

- L. K. ellátott,
- L. T. ellátott és
- G. B. segítő

már a kezdetektől részt vett a Filmfesztiválon, filmjeinket a szakmai zsűri számos alkalommal díjazta, több nagydíjat is elnyertünk már alkotásainkkal.

Néhány éve a fő filmkészítési technikánk az animáció lett.

A 11. Nemzetközi Speciális Filmfesztiválon két animációs filmünk is bekerült a versenyprogramba, A boldogság kék madara és Az óriások táborában.

Ez utóbbi érdemelte ki a zsűritől a legjobb animációs film díját.

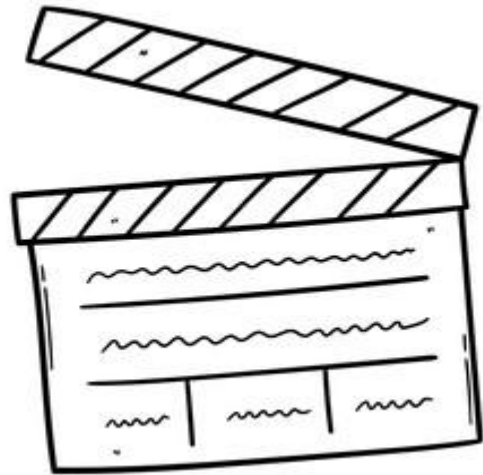
Ezen kívül csapatunk az ORIGO Studios Budapest különdíját is elnyerte.

Az ünnepélyes díjátadón olyan tekintélyes személyektől vehettük át a díjakat, mint Vitályos Eszter államtitkár, Varsányi Ferenc Emmy-díjas filmrendező vagy Dr. Radványi Katalin pszichológus, főiskolai tanár.

A Filmfesztiválon egy valóban nemzetközi
mezőnyben mérhettük meg filmjeinket,
hiszen több száz filmet neveztek be rá 33
országból, többek között az USA-ból,
Oroszországból, Indonéziából és Izraelből.

A rendezvényt támogatja a Nemzeti
Filmintézet, a Nemzeti Média- és
Hírközlési Hatóság, a Kulturális és
Innovációs Minisztérium és Terézváros
Önkormányzata is.

Lakóink számára idén is hatalmas élmény
volt ez a rendezvény és a sikereken
felbuzdulva tovább folytatják az alkotást.



Terápiás csoport

"Tudom, hogy van jogom!"

Összeköt az ünnep! – 2025" ellátottjogi alkotópályázat díjátadó ünnepség

A Belügyminisztérium Integrált Jogvédelmi Szolgálat szervezésében meghirdetett pályázatokra a Rábaparti Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye ellátottjai már több alkalommal készítettek pályamunkákat, melyet a területet ellátó Huszárné dr. Török Katalin ellátottjogi képviselő is támogatott, figyelemmel kísért.

Intézményünkben évtizedes időkre visszanyúlóan támogatja a művészetterápiás foglalkoztatást, amelyből adódóan rendszeres alkotói munka folyik az ellátottak körében.

A művészetterápiás foglalkozások alkalmával és a nyitott alkotókörökön lehetőség nyílik különböző művészeti technikák és nyersanyagok kipróbálására, alkalmazására.

Az alkotó tevékenység színesíti a hétköznapiakat, új impulzusokat és sikerélményt adva támogatja, javítja az ellátottak közérzetét. A *"Tudom, hogy van jogom! Összeköt az ünnep! -2025"* ellátottjogi alkotópályázatának célja az ünnepi pillanatok, életképek, érzések, érzelmek bemutatása volt a "testi lelki

egészséghez való ellátotti jog" tükrében.

Nevezni négy kategóriában - *festmény-rajz, vers-próza, színpadi előadás és hagyományőrző alkotás* - lehetett.

A pályázatra idén is számos pályaművet készítettek ellátottjaink. Közülük *M. Zs. T.* pályamunkája, egy hóborította, kivilágított falucskát ábrázoló, *Karácsony* címet viselő festménye nyerte el a pszichiátriai ellátott alkotók képzőművészeti kategóriájának első díját.



Az ünnepélyes díjátadó ünnepségre 2025. november 27-én került sor Budapesten, a Belügyminisztérium központi épületének Dísztermében.

Az ünnepélyes díjátadón dr. Zsilinszky Lászlótól, a Belügyminisztérium szociális ügyekért felelős helyettesétől elhangzott, hogy „a testi és lelki egészséghez való jog nemcsak jogszabályi fogalom, hanem az emberi méltóság alapja, az ellátotti jogok érvényesülése pedig mindannyiunk közös felelőssége”.

megszólítsák a társadalmat és felhívják a figyelmet az ellátotti jogokra.

Ellátottunkra mérhetetlenül büszkék vagyunk, számára a díjátadó ünnepség egy életre szóló emlékké vált.

Terápiás csoport



A pályázatra több mint 600 beérkezett pályamű érkezett be, igazolva a pályázat létjogosultságát.

Novák Krisztina jogvédelmi biztos elmondta, hogy tíz éve indították el az ellátottjogi pályázatot annak érdekében, hogy a kreativitás, a művészet útján

Szemezgetés ellátottunk alkotásaiból



M. Zs. T.: Karácsony



M. Zs. T.: Karácsony



M. Zs. T.: Téli táj

Elismerés a példamutató lakóknak



Meghitt és örömteli ünnepség keretében adtak át elismerő okleveleket intézményünk azon lakói számára, akik az elmúlt időszakban kiemelkedő közösségi tevékenységükkel és példamutató magatartásukkal járultak hozzá az intézmény mindennapi életének szebbé tételéhez.

A rendezvény rövid, de lélekemelő műsorral kezdődött, amelyben a lakótársak aktív szerepet vállaltak.

A meghitt hangulatot tovább emelte, hogy elhangzott Aranyosi Ervin: Dicsérő szavak című verse is, amely üzenetével méltóképpen tükrözte az esemény szellemiségét: megbecsülni, értékelni és támogatni egymást a mindennapokban.

A műsor után közös ünneplésre került sor, ahol tortaszelettel köszöntötték a díjazottakat. Az oklevelek nem csupán egy-egy kiemelkedő teljesítményt jutalmaznak, hanem azt az emberi hozzáállást, amely példát mutat mindannyiunk számára.

A díjazott lakók nap mint nap bizonyítják, hogy a közösség ereje és a pozitív példa igazán nagy változásokat hozhat a hétköznapokba.

A rendezvény végül a közös ünneplés jegyében zárult, mely mindenki számára élményt nyújtott.

Bízunk benne, hogy a jövőben minél több lakó sikereit és erőfeszítéseit ünnepelhetjük meg. Gratulálunk a díjazottaknak!

L. E.

Ünnepeink, megemlékezéseink

Idősek Napi ünnepség az intézményben



Intézményünkben 2025. október 1-jén került megrendezésre az Idősek Napja alkalmából szervezett ünnepi műsor.

A rendezvény célja az volt, hogy kifejezzük tiszteletünket és megbecsülésünket az időskorúak iránt, valamint tartalmas, élményt nyújtó programmal tegyük szebbé ezt a napot.

A program ünnepi köszöntővel vette kezdetét. A műsor során változatos verses, énekes, zenés és táncos előadások hangzottak el.

A résztvevők aktívan bekapcsolódtak az eseményekbe, a közös éneklés és beszélgetés jó hangulatot teremtett.

A műsor során lehetőség nyílt a közösségi kapcsolatok erősítésére, valamint a lakók mindennapjainak színesítésére.

A műsorban hallható volt Miniska Zsejke „Az örök fiatalság” című verse, egyik lakóotthonos ellátottunk megható előadásban tolmácsolta a „Simogasd, amíg lehet” című verset, emellett felcsendült a „Hazafelé” című dal is.



A programot az intézményi énekkar „Nyugdíjas dal” című előadása színesítette, amely nagy tetszést aratott a hallgatóság körében.

Egyik ellátottunk szintetizátorral előadott zenei produkciója meghitt hangulatot teremtett.

A rendezvény egyik kiemelkedő eleme a Neoton Familia együttes dalára készült táncprodukció volt, melyet az intézmény táncszakkörös lakói adtak elő és nagy lelkesedéssel fogadtak a résztvevők.

Az ünnepi műsort D. A. ellátott zárta.

A rendezvény jó hangulatban telt, időskorú lakóink örömmel és megatottsággal fogadták az előadásokat.

A rendezvény zárásaként vendéglátással tettük teljessé az ünnepet.

Bízunk benne, hogy szépkorú ellátottainkat még hosszú ideig körünkben köszönhetjük, erőben, egészségben és szeretetben gazdag napokat kívánunk részükre!

Köszönjük a bölcsességet és a sok élettapasztalatot, amelyet megosztanak velünk.

M. B.



Irodalmi délután a 13 Aradi vértanú emlékére



Október 6-án meghitt hangulatú irodalmi délután keretében emlékeztünk meg az aradi vértanúkról, a foglalkoztató épület aulájában.

Az ünnepi műsor során zenék és versek hangzottak el, amelyek méltó módon idézték fel 1849. októberének tragikus eseményeit, a kor hangulatát, és a hősök áldozatvállalását.

Az előadások érzelmes, és elgondolkodtató pillanatokot teremtettek, erősítve ezzel a nemzeti emlékezet fontosságát, a szabadság eszméjét. lehetőséget adott arra, hogy a

résztevők közelebb kerüljenek a történelmi események emberi oldalához. Segítették elmélyíteni a történelmi emlékezetet, és tisztelettel adózni a szabadságharc mártírjai előtt.

A rendezvény hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevők mélyebb tisztelettel és megértéssel gondoljanak a szabadságért életüket áldozó hősökre, és tovább vigyék emléküket a mindennapokban.

V. H. M.

Otthonunk lakói és dolgozói közösen emlékeztek meg az 1956-os forradalom és szabadságharc hőseiről.



A műsor célja az volt, hogy tisztelettel idézzük fel az eseményeket, és megőrizzük azok emlékét, akik bátorságukkal és áldozatvállalásukkal hozzájárultak Magyarország szabadságához.

1956-os forradalom és szabadságharc fontos része Magyarország történelmének.

1956 októberében az emberek fellázadtak az igazságtalanság és az elnyomás ellen, és egy szabadabb életet szerettek volna.

Fiatalok és idősek együtt álltak ki a szabadságért és a hazáért.

Bár a forradalmat leverték, az 1956-os események megmutatták a magyar nép bátorságát és összetartását.

Emléke ma is él, és emlékeztet bennünket arra, hogy a szabadság nagy érték.

Intézményünkben az október 23-ai nemzeti ünnepünkről, a hősookról október 20-án emlékeztünk meg.



Az 1956-os forradalom kitörésének és a Magyar Köztársaság kikiáltásának a napját szereplő lakóink versekben, szöveg felolvasásban, dalokban, táncban elevenítették fel.

„Ne legyen akárhogy! Elég volt a megaláztatásból, az éjszakai elhurcolásból és a rögtön ítélő népbírósaági perekből!” – hangzott fel a műsoron.

Színvonalas előadással, méltóan ünnepeltük meg a 20. század egyik legmeghatározóbb eseményét, melyet nagy odafigyeléssel, átérzéssel tekintettek meg lakóink.

Ezzel a megemlékezéssel méltóan fejeztük ki tiszteletünket mindazok előtt, akik 1956-ban a szabadságért és a jövőért áldozták fel életüket.

Emléküket megőrizzük, és továbbadjuk a következő nemzedékeknek.



L.E., K.I.

Adventi készülődés az intézményben

Az adventi készülődés időszaka intézményünkben nemcsak az ünnepre való készüléstről szóltak, hanem a közös élményekről, az együtt töltött időről és az örömteli pillanatokról is.

Számos meghitt, közösségépítő programot szerveztünk, amelyek hozzájárultak az ellátottak meghitt ünnepre történő ráhangolódásához.

A készülődés részeként sokat dekoráltunk, közösen díszítettük a gondozási egységeket, közösségi helyiségeket, együtt díszítettük fel a karácsonyfát az intézmény minden részlegén.



A **kézműves** és **kreatív foglalkozások** alkalmával a résztvevők saját kezűleg készítettek ünnepi díszeket és dekorációkat, amelyekre mindannyian büszkék voltak.

Ezek a tevékenységek segítettek ráhangolódni az advent valódi üzenetére.



Fazekas foglalkozás keretében lakóink kipróbálhatták alkotókészségüket és saját készítésű fenyőfát vagy gyertyatartót alkothattak.



A *közös sütések és főzőszakkör* különösen népszerűek voltak, hiszen a lakók aktívan részt vettek az ünnepi ételek és sütemények elkészítésében, miközben jó hangulatú beszélgetések és közös élmények születtek. Az elkészült finomságok még szebbé tették az együtt töltött időt.



A minden héten megtartott *adventi gyertyagyújtások*, a helyi plébános által, az intézményen belül megtartott *katolikus ünnepi szentmise*, illetve az városi evangélikus templomban tartott *protestáns istentisztelet* bensőséges alkalmat teremtettek az elcsendesedésre, a közös gondolkodásra és az ünnep valódi üzenetének megélésére.



Nagy élményt jelentett számukra a *körmendi Meseház meglátogatása*, ahová vonatos kirándulás keretében kétszer jutottunk el. A közös utazás, a fények, a mesevilág és az adventi forgatag hangulata felejthetetlen emlékeket adott.



Az adventi időszakot tovább színesítette, hogy a Szentgotthárdi Arany János Általános Iskola **tanulói** látogatták meg intézményünket, akik **ünnepi műsorral** kedveskedtek ellátottaink számára.



Az **esti városnéző séta** során a lakók megcsodálhatták Szentgotthárd adventi fényeit és díseit, amelyek tovább erősítették az ünnepi hangulatot.



Az ünnepi időszak leginkább várt programja intézményünkben a december 23-i **karácsonyi ünnepség** volt, melyet egy a Szentgotthárd városában szervezett adventi rendezvényen történő szereplés előz meg minden évben, tavaly december 21-én. Ezen alkalmakat ellátottaink nagy izgalommal várták.





Az adventi készülődés ebben az évben is tartalmas, élményekben gazdag időszak volt, melyben igyekeztünk ellátottaink számára az otthon melegségének érzését biztosítani.

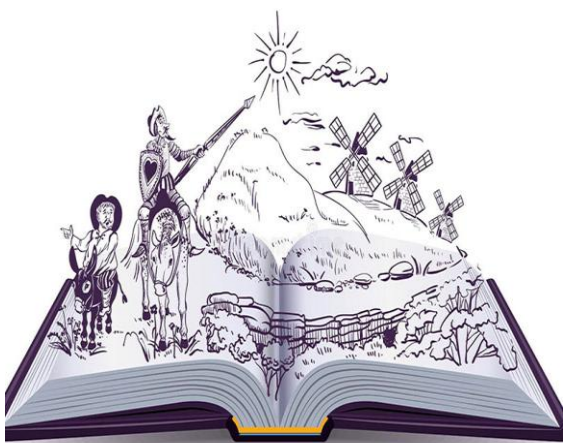
Ez az időszak a szentgotthárdi intézményben a közösségről, a figyelmességről és a szeretetről szólt. Az adventi programok és a közösen megélt élmények szebbé, meghitté és emlékezetessé tették a várakozást.

Természetesen a zenés, táncos programok sem maradhattak el, december 5-én **Mikulás bált** szerveztünk, december 30-án pedig a hagyományokhoz híven az **Óév búcsúztató bállal** zártuk le 2025-öt, ahol együtt köszöntöttük az új évet.

Terápiás csoport

Rendezvényünk

Irodalmi-és rajzpályázat ünnepélyes eredményhirdetése



Intézményünk 2025. júliusában hirdette meg a társintézményekben élő ellátottak részére Irodalmi- és rajzpályázatát, melynek ünnepélyes eredményhirdetése

2025. október 27-én került megrendezésre az intézmény foglalkoztató épületében.

Az intézményben több évre visszatekintő hagyománya van az **Irodalmi és kreatív pályázat** meghirdetésének, mely 2019-ig minden évben kiírásra került.

2023-ban a szentgotthárdi intézmény néhány év kihagyást követően ismét meghirdette a pályázatot, a Vas vármegyében működő szociális

szolgáltatást nyújtó intézmények ellátottjai körében.

Az intézmény célkitűzése, hogy a korábbi szép hagyományt újra élessze és a résztvevők körét bővítse, így 2024-ben és 2025-ben is az intézmény egyik kiemelkedő rendezvényévé vált a kiírt pályázat ünnepélyes eredményhirdetése.

A pályázatra két témában nyújthattak be pályamunkákat az ellátottak, így:

- Mindannyian mások vagyunk, mégis hasonlók, és
- Álmodtam egy világot magamnak.

Ahogy Tóka Tímea intézményvezető asszony köszöntőjében elmondta, a témaválasztás egyik fő szempontja volt, hogy olyan témában kerüljön meghirdetésre a pályázat, amely a korábbi években még nem került feldolgozásra, valamint mindenki közel érezhesse magához őket azáltal, hogy legyenek személyes élményei, tapasztalatai a témával kapcsolatban.

A pályázatra négy kategóriában várta az intézmény a pályaműveket:

- irodalmi felnőtt kategória (18 éves kor feletti pályázók részére),
- irodalmi gyermek és ifjúsági kategória (18 éves kor alatti pályázók részére),
- rajz felnőtt kategória (18 éves kor feletti pályázók részére) és
- rajz gyermek és ifjúsági kategória (18 éves kor alatti pályázók részére).

Szeptember közepéig összesen – a házigazda intézménnyel együtt - 9 intézményből, 64 pályamunka érkezett 48 fő pályázótól, akik közül 42-en felnőtt és 6-an gyermek és ifjúsági kategóriában neveztek, 29 fő irodalmi, 35 fő pedig rajz kategóriában.

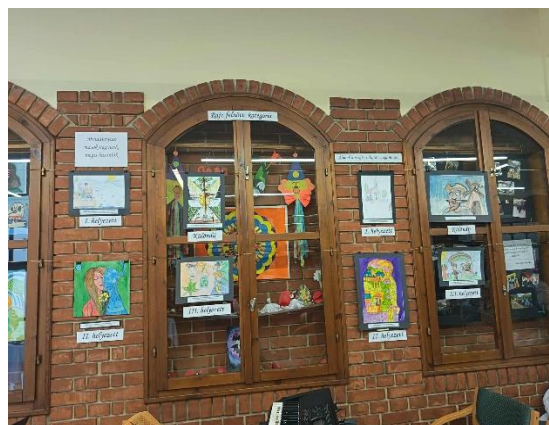
Ez az előző évben benyújtott pályamunkáknak közel kétszerese.

A rendezvény keretében meghívásra kerültek a díjazott ellátottak és felkészítőik. A rajz kategóriában benyújtott alkotásokból készült kiállítás az eredményhirdetés helyszínéül szolgáló foglalkoztató épület aulájában tekinthető meg, 2025. december 31-ig.

Az eredményhirdetés keretében a szentgotthárdi intézmény ellátottainak műsora tette még ünnepélyesebbé a találkozást, hiszen hallhattunk gondolatokat például arról, hogy az irodalom és képzőművészetek jelenléte életünkben, milyen erővel és támogató hatással bír.



A díjazottak oklevélben és ajándécsomagban részesültek, melyeket Tóka Tímea intézményvezető asszony, Csóborné Molnár Katalin magyar nyelv és irodalom szakos tanár - aki az irodalmi pályamunkákat értékelte - és Fegyverneki Szilvia, az intézmény művészetterápiához kapcsolódó feladatokat ellátó terápás munkatársa - aki a rajz kategóriában benyújtott pályamunkákat értékelte- adták át.



Intézményünk ellátottai közül Felnőtt rajz kategóriában három, míg Felnőtt irodalmi kategóriában kettő ellátottunk részesült díjazásban, név szerint:

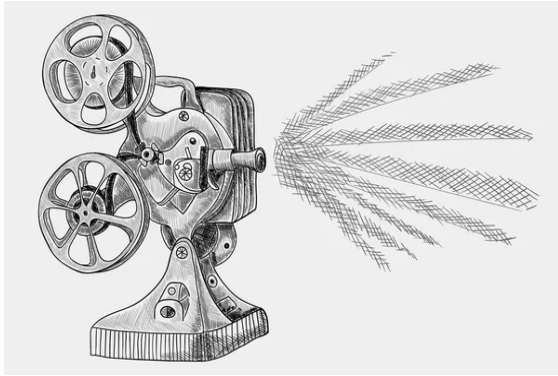
- L. K.,
- M. Zs. T.,
- H. T.,
- T. T. és
- L. K..

A pályázat kiírása és a rendezvény az intézmény jövőbeli tervei szerint a következő évek rendszeres programja lesz, hiszen az ellátottak mindennapjainak színesebbé tételéhez járul hozzá az irodalom és a képzőművészeti tevékenység jelenléte, mellyel az intézményben élő tehetséges ellátottak számára lehetőségeket biztosítanak tehetségük ápolására, kibontakoztatására.

Terápiás csoport

További programjaink

„Élmények képekben” - Képvetítés az elmúlt hónapok eseményeiről



Az elmúlt félév különösen mozgalmas és élményekben gazdag időszak volt intézményünk lakói számára.

A mindennapok nyugalmát számos olyan program színesítette, amelyek nemcsak kikapcsolódást, hanem közösségépítő élményeket is nyújtottak mindannyiuknak. Ezen alkalmak visszatekintésére adott lehetőséget az a „képes emlékcsokor”, melyet november 7-én vetítettünk le lakóink részére a foglalkoztató épület aulájában.

Az elmúlt időszak egyik legkedveltebb programja a nyaralás, kirándulások sorozata volt.

Lehetőség nyílt arra, hogy ellátottaink kiszakadjanak a megszokott környezetből, szép tájakon tegyenek sétát.

Először Zamárdiba a nyaralás keretében, majd ősszel Tapolcára, illetve az Őrségbe buszos kirándulás keretében nyílt lehetőség ellátogatni.

A természet közelsége, a közös beszélgetések és a jó hangulat mind hozzájárultak ahhoz, hogy ezeket az alkalmakat sokáig őrizzék emlékeik között.

A kirándulások alkalmával készült fényképek jól visszaadják azokat az örömteli pillanatok, amelyek mindannyiunk számára fontosak voltak.

Nyár folyamán az ellátottak számára kiemelt helyen szerepelt a városi termálfürdő-látogatás, mely különleges, kellemes, pihentető és jóhangulatú programnak bizonyult.

A képvetítés során visszatekinthettünk a budapesti lakó-hozzátartozó találkozó alkalmával készült fotókra is, mely során a sok ölelés, kézfogás, megható pillanatokkal társult.

A hónapok során megtartott ünnepi programok (mind intézményen kívüli és belüli egyaránt) külön színt vittek a hétköznapiakba.

A közös készülődés, a dekorációk elkészítése és az ünnepi műsorok megszervezése mind izgalmat és örömet hozott a lakók életébe.

Az ünnepek lehetőséget adtak arra, hogy együtt emlékezzünk, közösen örüljünk, és ápoljuk a hagyományokat, amelyek közösségünket összetartják.

A vallási programok szintén jelentős szerepet kaptak; a közös imák és lelki alkalmak békét, elmélyülést és lelki feltöltődést nyújtottak a résztvevőknek.

A meghitt pillanatok, a csendes odafigyelés és az együttlét ereje fontos szerepet játszott abban, hogy a résztvevők stabilitást és biztonságot tapasztalhassanak a mindennapokban.

Ezek az alkalmak erősítették a közösség tagjai közötti kötelékeket, és segítettek abban, hogy mindannyian közelebb kerüljünk egymáshoz.

Felelevenítésre kerültek sütéshez, főzéshez kapcsolódó programjaink, amelyek jó hangulatú, közösségépítő foglalkozások.

Ezekon a délutánokon az ellátottak a terápiás munkatársak segítségével előre közösen kiválasztott ételeket vagy süteményeket készítenek; melyek nemcsak kellemes időtöltést jelentenek, hanem fejlesztik az együttműködést, erősítik a közösséget, és segítenek megélni a közös „alkotás” örömét.



Összességében a képekben visszaidézett időszak programjai nagyon sokszínűek és tartalmasnak bizonyultak, mely események mind hozzájárultak ahhoz, hogy lakóink élményekben gazdag, örömteli időszakot élhessenek át.

A közös pillanatok megerősítették az összetartozás érzését, és továbbra is fontos alapot jelentenek közösségünk mindennapjaiban.

N. K. T.

Mozizz velünk!

Szabadság, szerelem – múlt és érzelmek a vásznon.

A „Mozizz velünk” program sorozat újabb tartalmas eseménnyel gazdagította az intézmény mindennapjait.

Ezúttal a *Szabadság, szerelem* című filmet tekintettük meg a lakókkal, amely nemcsak történelmi témája, hanem emberi drámája és érzelmi mélysége miatt is különlegesen megérintette a résztvevőket.



A vetítéshez a foglalkoztató épület auláját alakítottuk át egy hangulatos mozivá: előkészítettük a vetítő vásznat, kényelmes székeket rendeztünk be és természetesen nem maradhatott el a friss popcorn illata sem.



A lakók már a kezdés előtt izgatottan beszélgettek a filmről.

A film izgalmas története és érzelmekben gazdag jelenetei hamar magával ragadták a közönséget.

A lakók közül többen meghatódva nézték végig a szereplők sorsát, a fiatalok bátorságát, a szabadságvágy erejét, és azt a szeretet kapcsolatát, amely a történet egyik központi eleme.

A filmvetítést követően ismét bebizonyosodott, hogy ezen program nem csak szórakozást jelentett a résztvevők számára, hanem egy közös időutazást is, amely közelebb hozta egymáshoz a résztvevőket és gazdagította mindennapjaikat.

O.E., SZ. A.

Nemzetközi Egyesített Teremlabdarúgó Torna Győrben

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség hagyományosan novemberben tartja a Nemzetközi Egyesített Teremlabdarúgó tornáját Győrben.



Idén november 21-től 23-ig szervezték meg a tornát az Olimpiai Park sportcsarnokában. A háromnapos eseményen négy ország – Csehország, Szlovénia, Szlovákia és Magyarország- 21 csapata vett részt, köztük 18 férfi és 3 női együttes.

A teremlabdarúgó torna célja nem csak a verseny, hanem közösségépítés és az integráció elősegítése is, ami az élet minden területén hasznos tud lenni. Intézményünk csapattal nem tudott részt venni az eseményen, de a megnyitó napján elutaztunk Győrbe, hogy részt vehessünk a torna délutáni megnyitó ceremóniáján és az azt követő divíziónál mérkőzéseken.

Nagyon sok régi ismerős sportolóval öröm volt újra találkozni és feleleveníteni a

régebbi tornák egy-egy kedves közös emlékét.

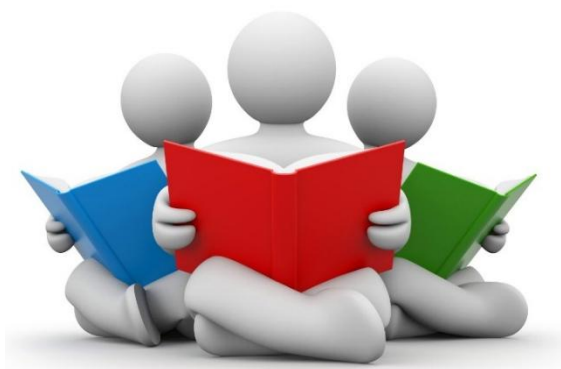


Az átélt élményektől kissé fáradtan, de fellelkesülve érkeztünk haza.

Reményeink szerint a jövő évi labdarúgó tornának az intézményünk lakóiból összeálló csapat is aktív részese tud lenni.

K.K.K., K.I.

A lélek hangjai – Felolvasó mini maraton a Lelki Egészség Világnapján



Október 10-én különleges esemény töltötte meg a Ráabaparti Integrált Szociális Intézmény kultúr termét: *A lélek hangjai* című felolvasó mini maraton, amely a Lelki Egészség Világnapjához kapcsolódva kínált irodalmi, zenei és képzőművészeti utazást a résztvevőknek.

A rendezvény a csend, az önreflexió és a közösségi megélés tere volt, ahol versek, prózarészletek, zene és képzőművészet találkoztak – mind egy közös célért: hogy figyelmet adjunk a léleknek.

A program különlegessége abban rejlett, hogy nem csupán irodalmi délutánként működött, hanem *lelki kalandozásként*, amelyet hat tematikus blokk szervezett egésszé. Minden rész más-más érzelmi állapotot, élethelyzetet és belső folyamatot

jelenített meg, a befelé fordulástól a megnyugvásig.

A bevezető rész csendes ráhangolódásként szolgált, ahol a belső figyelem megnyitása volt a cél.

Tóth Árpád Lélektől lélekig című verse a kapcsolódás tisztaságát idézte meg, majd Radnóti Miklós Tétova ódája a szeretet és gyöngédség mély emberi pillanatait hozta közel.

Müller Péter A szeretetről című esszé részlete a szeretet lelki dimenzióiról szólt, míg Emily Dickinson Remény című verse magyar fordításban a hit és a bizalom halk, mégis erőteljes üzenetét közvetítette.

A második blokkban a lélek mélyebb rétegei tárultak fel – a mentális terhek, a szorongás és a magány megélésének őszinte pillanatai. József Attila Levegőt! című verse az egyén és a társadalom feszültségét, a szabadságvágy és a kiszolgáltatottság ellentétét jelenítette meg. Sylvia Plath Lady Lazarus című versének részlete a túlélés és újjászületés női szimbólumaként szólt, Popper Péter A belső seb című gondolatai pedig a fájdalom elfogadásának gyógyító folyamatát világították meg.

A blokkot Pilinszky János Harmadnapon című verse zárta, amely a szenvedésből fakadó újjászületés reményét hozta el.

Az esemény középső szakasza a belső küzdelmekről és az értelem kereséséről szólt. Szabó Lőrinc Semmiért egészen című verse az emberi kapcsolatok ellentmondásos természetét mutatta be, míg Rainer Maria Rilke Levél egy fiatal költőhöz című művének részlete az önismeret és a türelem szükségességéről beszélt.

Viktor E. Frankl Az ember az értelemre vágyik című gondolatai az élet értelmét a szenvedés elfogadásában láttatták, Kahlil Gibran A fájdalom című prózaverse pedig költői bölcsességgel fogalmazta meg, hogy minden seb a lélek érésének része.

A negyedik rész az elfogadásról, az egymás felé fordulásról és a közösség gyógyító erejéről szólt. Ady Endre Kocsi-út az éjszakában című verse a magány és az összetartozás kettősségét idézte meg, Nemes Nagy Ágnes Tanulni kell pedig az emberi tapasztalás alázatát fogalmazta meg. Márai Sándor A gyertyák csonkig égnek című regényének részlete a barátság és az elfogadás tiszta formáit mutatta be, míg Zelk Zoltán Mint ha fájna verse a másik ember szenvedésének csendes megértését hordozta magában.

A program végéhez közeledve a versek hangulata is derűsebbé, bizakodóbbá vált. Tóth Krisztina Aranykor című verse a mindennapok apró örömeit állította középpontba, Varró Dániel egy könnyed, humorral átszőtt „Vers a lelkierőről” című írása pedig megmosolyogtatta a közönséget.

Müller Péter A belső forrás című részlete a hit és önfogadás erejéről szólt, Walt Whitman Ének magamról című költeményének részlete pedig a szabadság és az emberi önazonosság diadalát hirdette.

A záró rész az emelkedettség és hála jegyében telt. Pilinszky János Egyenes labirintus című verse a belső béke útját mutatta meg, Lackfi János Aki fél, nem szabad humoros, mégis mély tartalommal oldotta a korábbi feszültségeket. Térey János Lélekláza című kötetének részlete a modern ember lelki tükréként hatott, míg József Attila Reménytelenül című verse méltóságteljes lezárást adott az estnek: a fájdalomból fakadó tisztánlátás és elfogadás hangján szólt.

A rendezvény nemcsak a művészetek találkozása, hanem valódi közösségi élmény is volt.

A felolvasók – dolgozók, ellátottak - mind személyes átéléssel adták elő a műveket. Hangjukon keresztül egy-egy pillanatra mindannyian magunkra ismertünk.



Az esemény méltó keretet kapott: a tér berendezése, a háttérzenék, a vetített alkotások mind az elmélyülést segítették.

Külön említést érdemel az **intézményi alkotócsoporth**, amely a programhoz kapcsolódva önálló kiállítással jelentkezett. Festményeik, grafikáik, színezőik a lelki egészség témáját vizuálisan is kibontották: az emberi érzelmek, a csend, a fény és az árnyék, a kapcsolódás motívumait idézve.

A kiállítás és a felolvasások egymást erősítették – a szövegek életre hívták a képeket, a képek pedig új réteget adtak a versekhez.

A *Lélek hangjai* felolvasó mini maraton bebizonyította, hogy az irodalom és a zene képesek gyógyítani. Nem hangos szóval, nem tanítással, hanem azzal, hogy megérintenek. Hogy megengedik: emberként legyünk jelen, sebezhetőn, de reménnyel telve.

A résztvevők egybehangzóan úgy nyilatkoztak: a program különleges élményt adott. „A versek és a zenék mintha bennünk szóltak volna tovább” – fogalmazott egyik ellátottunk.

Sokan csendben, meghatódva távoztak, de mosollyal az arcukon – mert valamit mindannyian magukkal vittek. Egy gondolatot, egy verssort, egy érzést, amit talán később, a mindennapokban újra elővesznek.

A felolvasó-maraton végén elhangzott gondolat szépen összefoglalta az egész esemény üzenetét:

„A lélek akkor gyógyul, ha megszólalhat. És akkor erősödik, ha van, aki meghallja.”

E sorok most nemcsak a rendezvény, hanem e újságcikk zárásaként is szolgáljanak.

O. E.

Őszköszöntő bográcsolás

A mindennapok sokszor kiszámíthatóak, ennek ellenére lehetnek szépek, vagy inkább csendesek.

A megszokott helyett szeretnénk volna az októberi hónapban valami egészen különlegesé tenni a havi rendszerességű főzőszakkört, ezért szerveztünk bográcsolást, az intézmény területén kívülre, a magyarlaki szőlőhegyen található egyik hétvégi házba.

Nagy volt az érdeklődés az esemény iránt, összesen 11 fő jelezte részvételi szándékát. Mivel korábban az intézmény parkjában készült már lecsó, gulyás, pincepörkölt, ez alkalommal paprikás krumplira esett a választás.

Szerencsére az időjárás is kegyes volt hozzánk, friss levegő, napsütés fogadott minket a szőlőhegyen a kiválasztott időpontban, október 3-án.

Kissé hűvös volt a reggel, ezért begyűjtöttük az épületben található kandallót, hogy barátságosabbá tegyük a hőmérsékletet.

Később már a napsütés kicsalogatott mindenkit a szabadba.



A résztvevők választhattak, segédkeznek a főzésnél az alapanyagok előkészítésében, a tűz rakásában, őrzésében, vagy inkább tesznek egy sétát a szőlőhegyen, vagy az erdőszélen, ahol sok a látnivaló.



Megkóstolhattuk a hegy termését is, a zamatossá érett finom szőlőt.

Hangulatos, szépen gondozott hétvégi házak, kertek, a természet közelsége, valódi kikapcsolódást, érzelmi feltöltődést kínáltak a résztvevőknek.

Amíg kis csapatunk egy része elment sétálni, felfedezni a környéket, a többiek nekiláttak az étel elkészítéséhez, vidám zeneszó mellett.

Hamarosan bográcsban rotyogtak a hozzávalók, a hagyma, kolbász, a legvégén belekerült a krumpli is.

Innen már csak fél óra volt szükséges, és el is készült az ízletes paprikás krumpli.



Mind a sétában, mind a főzésben résztvevők kellemesen elfáradtak.

Mindenki megéhezett, mikor végre az asztalra került a finom étel, melyet friss ropogós kenyérrel kínáltunk és a szabad levegőn fogyasztottunk el.

Nagy sikere volt a paprikás krumplinak, bizonyítja ezt az is, hogy nagyon gyorsan ki is ürült a bogrács.

Tele hassal ugyan nehezebb volt a pakolás, rendrakás, de mindenki derekasan kivette részét az utó munkálatokból is.

Egy tartalmas, jó hangulatú napot, hetet zártunk ezen a pénteken.

Kicsit kimozdultunk a megszokásból, az intézmény falain kívülre, ezáltal sikerült emlékezetesebbé, hangulatossá tenni ezt a programot.

Terápiás csoport

Szellemi -és ügyességi vetélkedő

Rendhagyó szellemi és ügyességi vetélkedő-t tartott a Foglalkoztató épületben 2025. 11. 10-én a terápiás csoport, melyre ezúttal is sok kíváncsi ellátott érkezett.



Ezzel is hozzájárulva a novemberhez és a téli időszakhoz kapcsolódó szokások megismeréséhez és az élményekkel gazdagodó elmélyítésükhöz.

Rendhagyó volt abban az értelemben, hogy a feladatok fele-fele arányban voltak mozgásos és szellemi ügyességi feladatok.

A résztvevőkből négy négyfős csapat alakult.

A szellemi feladatok Szent Márton legendájához és az a köré épült népi hagyományokhoz kötődtek.



A legendán kívül a novemberi libás ételekkel, a szőlőfajtákkal és bortermeléssel kapcsolatos ismeretekkel is gazdagodtak a feladatok megoldása során.

Nagy sikere volt a mozgásos feladatoknak is, amelyeket legtöbbször a megadott időre kellett teljesíteni a csapatoknak.

Különös figyelmet fordítottunk arra, hogy a csapatokból minden résztvevő egyszer sorra kerüljön.

Mindenki sikerrel teljesítette az összes kihívást legyen az szó lábbal labda szortírozásáról, medicin labdás tekéről, pohártorony építéséről vagy szlalom pályán való ping-pong labda vezetésről.



Sokat nevettek a résztvevők, láthatóan jól érezték magukat.

Pár feladat után a csapaton belüli összetartás és az egymásért való szorítás és helytállásra törekvés is kialakult közöttük.



A vetélkedőt szervező munkatársak számára öröm volt látni, hogy ennyire jól sikerült, amit elterveztünk, és teljesíthető és élvezhető volt valamennyi feladat.

Cs. Zz, F. Sz.

Finom falatok – édes percek

Palacsintadélután az AI. demenciával ellátottak részlegén

November 25-én a demenciával küzdő ellátottak részére palacsintázós délutánt szerveztünk; melynek célja az volt, hogy az ellátottak számára ismerős illatokkal és ízekkel pozitív emléket idézzünk fel, valamint közösségi élményt teremtsünk.

A foglalkozás elején rövid beszélgetést folytattunk a palacsintához kötődő régi élményekről. Több ellátott jelezte, hogy régóta nem evett palacsintát, így különösen érdeklődve figyelték a készülődést.

A palacsinták elkészülte után megkezdődött a közös kóstolás, mely során mindenkinek jutott nutellás és lekváros töltelékű is.

Az ellátottak jó étvággal fogyasztották az ételt, a legtöbben elégedetten nyilatkoztak az ízekről és az esemény hangulatáról.



A program kötetlen beszélgetéssel zárult, amely során többen meséltek a saját otthoni palacsintasütési szokásaikról.

Az esemény pozitív élményt jelentett a résztvevők számára: javult a hangulatuk, aktívabban kommunikáltak, és láthatóan élvezték az együttlétet.

K.K.K., N.K.T.



Az egészség jegyében

Meleg italok és lelki biztonság – miért nyugtat meg egy csésze tea télen?

A hideg téli napokon sokunknak ismerős élmény: fáradtan hazaérünk, felteszünk egy csésze vizet, elővesszük a kedvenc bögrénket és miközben a tea vagy forró ital gőzölög a kezünkben, mintha lassan mi magunk is megnyugodnánk.

Ez az élmény nem véletlen és nem pusztán megszokás kérdése.

A meleg italok télen nemcsak a testet melegítik fel, hanem a lelket is – méghozzá nagyon is valós, pszichológiai és élettani okokból.



A meleg, mint biztonságérzet

Az emberi idegrendszer számára a melegség ősi jelzés: biztonságot, védelmet és gondoskodást jelent.

Már csecsemőkorban a meleg érintés, az etetés és az ölből tartás összekapcsolódik a megnyugvással.

Ezek az élmények mélyen bevésszük és felnőttkorban is működésbe lépnek – akár egy bögre forró ital formájában.

A hideg hónapokban a szervezet fokozottan keresi ezeket a biztonságérzetet nyújtó ingereket.

A meleg ital ilyenkor nem csupán fizikai komfortot ad, hanem érzelmi stabilitást is.

Mit csinál a testünkkel egy meleg ital?

A meleg folyadék elfogyasztása több szinten is hat a szervezetre:

- ellazítja a simaizmokat,
- javítja a perifériás keringést,
- csökkenti a feszültséget a váll- és nyakizmokban,
- aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, amely a „pihenj és eméssz” üzemmódért felelős.

Ez az idegrendszeri váltás kulcsfontosságú a stressz csökkentésében. Nem véletlen, hogy egy nehéz nap után ösztönösen a meleg italok felé nyúlunk.

A tea, mint rituálé – nem csak az ital számít

A megnyugtató hatás nemcsak magából az italból fakad, hanem abból a rituáléból, amely köré épül.

A víz felforralása, a teafilter vagy szálas tea kiválasztása, az illatok felszállása mind lassításra készítetnek.



A rituálék egyik legfontosabb funkciója, hogy:

- kiszámíthatóságot teremtenek,
- keretet adnak az időnek,
- segítenek lezárni egy szakaszt (például a munkanapot),
- és jelenbe hoznak minket.

Egy esti tea gyakran tudattalan határvonal a „tennivalók” és a „pihenés” között.

Miért télen működik ez a legerősebben?

Télen a természet is visszahúzódik, lelassul. A rövid nappalok, a kevesebb napfény és a hideg mind arra készítetik a szervezetet, hogy takarékosabban bánjon az energiával. Ilyenkor fokozódik az igény a melege, a lassabb ritmusra és az önmegnyugtató tevékenységekre.

A meleg ital ilyenkor:

- pótolja a hiányzó napfény egy részét komfortérzet szintjén,
- segít feldolgozni az év végi érzelmi terhelést,
- és „megállítja” a rohanást – legalább néhány percre.



Nem csak tea: mitől lesz igazán megnyugtató egy ital?

Bár a tea kiemelt szerepet kap, más meleg italok is hasonló hatással bírhatnak:

- koffeinmentes kávé,
- fűszeres tejitalok (pl. fahéjjal, kardamommal),
- meleg citromos víz,
- gyömbéres vagy kamillás italok.

A kulcs nem az összetevők listája, hanem az élmény: az illat, az íz, a hőmérséklet és az idő, amit magunkra szánunk.



Meleg italok és érzelmi önszabályozás

Sokan – különösen télen – étellel próbálják csillapítani a feszültséget. A meleg ital ebben egészséges alternatíva lehet: megnyugtató, de nem terheli túl az emésztést és nem jár büntudattal.

Egy tudatosan elfogyasztott meleg ital:

- segíthet felismerni az érzelmi éhséget,
- időt ad a valódi szükségletek megértésére,
- csökkentheti az impulzív nassolást.

Ez különösen fontos az ünnepi időszakban, amikor az érzelmi túlterhelés gyakran étkezési túlzásokban jelenik meg.

A bögre mint „átmeneti tárgy”

Érdekes pszichológiai jelenség, hogy sokan ragaszkodnak egy bizonyos bögréhez.

Ez nem véletlen: az ilyen tárgyak az úgynevezett átmeneti tárgyak szerepét tölthetik be, amelyek biztonságérzetet nyújtanak stresszes időszakokban.

A „saját bögre”: ismerős, kiszámítható, személyes és érzelmi kötődést hordoz. Ez az apró részlet is hozzájárul ahhoz, hogy egy meleg ital valódi megnyugvást adjon.



Hogyan tegyük a meleg italokat tudatos önkíméléssé?

Néhány egyszerű ötlet:

- Ne multitaskingolj közben – ülj le, és figyelj az ízekre.
- Használd ugyanazt az időpontot naponta (pl. délután 4-kor vagy lefekvés előtt).
- Kapcsold össze egy másik nyugtató tevékenységgel: zenehallgatás, olvasás, gyertyagyújtás.
- Ne siess – a lassúság a hatás része.

Apró szokás, nagy hatás

A meleg ital nem oldja meg az élet problémáit, de segít szabályozni az idegrendszert és kapaszkodót ad a nehezebb napokon.



Télen, amikor minden kicsit sötétebb, hidegebb és zajosabb, ezek az apró, ismétlődő szokások válhatnak a mentális egészség legfontosabb pilléreivé.

Egy csésze tea ilyenkor nem luxus, hanem önmagunkkal szembeni kedvesség.



És néha pontosan erre van a legnagyobb szükségünk.

O. E.

Tudtad-e?

A betlehemi Születés temploma



A templom maga közel 1700 (!) éve épült, a dokumentumok szerint arra a barlangra, ahol Jézus született.

Azonban az a templom, amit ma láthatunk, nem az eredeti templom.

A történelem során számos alkalommal felgyújtották, átalakították, kiegészítették az eredeti épületet, így mára egy elég eklektikus épület várja az utazókat.

Ennek ellenére is tény, hogy a világ egyik legrégebbi temploma ez; Szíriában, Örményországban és Olaszországban találhatóak hasonlóan Krisztus születése utáni első két-három száz évből keresztény építmények.

A Születés Templomának különlegessége, hogy egyszerre három egyház, a Római Katolikus, a Görög Ortodox és az Örmény Apostoli Ortodox Egyház is felügyeli.

A templom maga is szép, de legtöbbször azért látogatják meg, hogy Jézus szülőhelyét jelképező ezüst csillagot megérintsék.

Mindez hatalmas tömeget, egymást taposó turistákat eredményez egy néhány négyzetméteres barlangban a templom alatt, mely így maximum csak a komolyan hívőknek javasolt tevékenység.

Az ezüst csillag és a templom maga is leginkább amiatt a tudat miatt kiemelkedő, amit a kereszténység számára jelképez.

V.H.M.

Humorsarok



Győr – Budapest út

- Mondja mennyi ideig tart az út Budapestről Győrig?



- Körülbelül két óra.
- És azt megmondaná, hogy Győrtől Budapestig meddig tart az út?
- Jaj, ilyen hülyeséget hogy lehet kérdezni? Természetesen az is ugyanannyi ideig, két óráig tart!
- Nana, ez nem olyan egyértelmű! – Hiszen Újévig Karácsonytól csak egy hét telik el, de Újévtől Karácsonyig már jóval több...

Korai bevásárlás

- Hallom, letartóztatták a férjedet.
- Igen. Az idén túl korán kezdte meg a karácsonyi bevásárlást.
- Hogyan? Hiszen már majdnem Karácsony van!
- Úgy értem, mielőtt még az üzlet kinyitott volna...



Karácsonyfa

Két rendőr elmegy az erdőbe, hogy karácsonyfát vágjanak maguknak.

A térdig érő hóban gázolva órák hosszat keresik a megfelelő fenyőfát, de nem találják.

A nap lenyugszik, feltámad a jeges szél, a távolban felvonyít valami állat.

Az egyik rendőr odafordul a másikhoz:

– Na, ebből nekem elegendő van! A legközelebbi fát kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!



Babonás rendőr

Két rendőr beszélget:

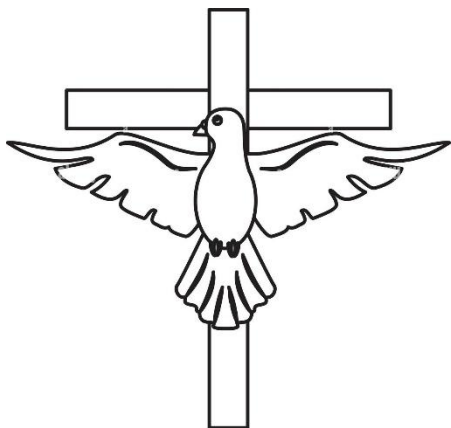
– Tudtad, hogy idén péntekre esik a szilveszter?

Mire a másik:

– Remélem nem tizenharmadika!



SZ.A.



Elhunyt lakóinkra emlékezünk

Az elmúlt negyedévben is sajnós több lakónktól búcsúztunk,

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

*„Vannak csillagok, melyeknek fénye világít a földön,
Mikor ők maguk már régen nincsenek helyükön.
Vannak emberek, akiknek csillogó emléke világít,
Amikor ők maguk már nincsenek köztünk.
Ezek a fények csillognak és különösen,
Ha sötét az éjjel: mutatják az utat az embernek.”
/Szenes Hanna/*