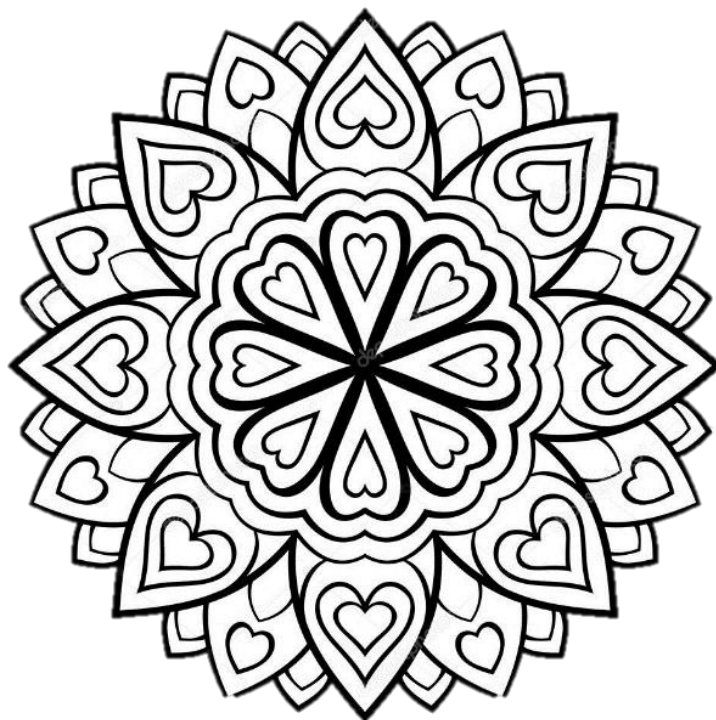


XIX. ÉVFOLYAM I. SZÁM

Megjelenés dátuma: 2026. 04. 15.



A tartalomból:

Akikre büszkék vagyunk

Pszi Faktor – tehetség, bátorság és önkifejezés Sopronban 3. oldal

A "Tudom, hogy van jogom! Összeköt az ünnep! – 2025" ellátottjogi alkotópályázat
vándorkiállításának megnyitója 5. oldal

Ünnepeink, megemlékezéseink

Magyar kultúra napjáról szóló irodalmi délután

„Értékeink tükrében” 7. oldal

Farsang az otthonomban 9. oldal

Nőnap: tisztelet, hagyomány és közös ünneplés 12. oldal

Március 15-i ünnepi műsorunkról	15. oldal
Húsvéti Beszámoló	17. oldal

További programjaink

90. születésnap köszöntés	20. oldal
Mozizz velünk! – speciális filmekkel	22. oldal
Idei első háziversenyünk – Kártyaverseny	23. oldal
Az Őrségi Nemzeti Park előadása ellátottaink számára	24. oldal

Az egészség jegyében

Lassabb élet télen – A „hygge” szemlélet gyakorlati oldala	26. oldal
--	-----------

Tudtad-e?

9 meglepő tény az álmokról	30. oldal
----------------------------	-----------

Humorsarok	33. oldal
-------------------	-----------

Megalakult az új Ellátotti Önkormányzat és Élelmezési Bizottság

35. oldal

Elhunyt lakóinkra emlékezünk	36. oldal
-------------------------------------	-----------



Akikre büszkék vagyunk

Pszi Faktor – tehetség, bátorság és önkifejezés Sopronban



2026. február 4-én tizedik alkalommal rendezték meg Sopronban a pszichiátriai betegek és fogyatékkal élők országos tehetségkutató találkozóját, a Pszi-Faktort, amely mára hagyományos eseményévé vált a mentális és szociális területen működő intézmények szakmai és közösségi életének. Intézményünk a korábbi évekhez hasonlóan idén is képviseltette magát ezen a rangos rendezvényen.



A Medical Mental Alapítvány Sopron szervezésében megvalósuló program remek hangulatban zajlott.

Az idei megmérettetésen összesen 12 intézmény vett részt, 30 produkcióval, amelyekben közel 100 fellépő mutatta meg tehetségét és kreativitását.

A résztvevők öt kategóriában – színjátszás, vizuális művészet, tánc, ének, valamint vers- és prózamondás – álltak színpadra, változatos és színvonalas előadásokkal gazdagítva a programot.

Intézményünkől négy főt kísértünk el a rendezvényre, akik három produkcióval képviselték közösségünket.

Az előadások sokszínűsége jól tükrözte ellátottjaink érdeklődését, tehetségét és az alkotás iránti elkötelezettségét.

Az ének kategóriában a közönség a Quimby együttes: Most múlik pontosan című dalát hallhatta R. R. V. előadásában, zenész duónk – H. P. és Cs. E. - pedig szintetizátorral kísért operettsokorral teremtett lendületes, vidám hangulatot a nézőtérén.

Vers- és prózamondó kategóriában N-né M. Zs. egy mese előadásával lépett színpadra, amely őszinte, személyes hangvételével megható pillanatokot szerzett a hallgatóságnak.

A fellépések egytől egyig nagy sikert arattak a közönség és a zsűri körében is. Külön öröm és büszkeség számunkra, hogy R. R. V. ellátottunk az ének kategóriában III. helyezést, míg N-né M. Zs. ellátottunk a vers/próza kategóriában ugyancsak III. helyezést ért el.



Résztevőink számára maradandó élményt jelentett a színpadi szereplés, az egymás iránti támogatás.

Az esemény lehetőséget teremtett arra is, hogy a társintézmények ellátottjai és szakemberei a korábbi kapcsolataikat ápolva, esetleg újakat építve tapasztalatokat cseréljenek.

Az esemény jó hangulatban telt, számos pozitív visszajelzés mellett zárult. Intézményünk számára a részvétel ismét megerősítést adott abban, hogy milyen fontos évről évre lehetőséget biztosítani ellátottjaink számára a tehetségük megmutatására, az önbizalmuk erősítésére és a közös sikerek megélésére.

Terápiás csoport

A "Tudom, hogy van jogom! Összeköt az ünnep! – 2025" ellátottjogi alkotópályázat vándorkiállításának megnyitója



A tavalyi évben a Belügyminisztérium Integrált Jogvédelmi Szolgálat által meghirdetett "Tudom, hogy van jogom! Összeköt az ünnep! -2025" ellátotti alkotópályázatán intézményünk egy ellátottjának, M. Zs. T-nak a pályamunkája, egy hóborította, kivilágított falucskát ábrázoló, Karácsony címet viselő festménye nyerte el a pszichiátriai ellátott alkotók képzőművészeti kategóriájának első díját.



M. Zs. T-nak lehetősége volt a 2025. november 27-én, ünnepélyes keretek között megrendezésre kerülő díjátadó ünnepségen részt venni Budapesten, melyre a Belügyminisztérium központi épületének Dísztermében került sor.



2026-ban a díjazott alkotásokból vándorkiállítás nyílt, mely első állomásának Szombathelyen az Agora Művelődési és Sportház nyújtott színvonalas helyszínt.

2026. március 31-én délelőtt került sor a kiállítás ünnepélyes megnyitójára, melyre intézményünk díjazott ellátottja mellett a megnyitón történő szereplés céljából R. R. V. ellátottunk kapott személyes felkérést Huszárné dr. Török Katalin ellátottjogi képviselőtől, aki lakóink pályázati tevékenységét figyelemmel kíséri és támogatja.

A rendezvényt dr. Novák Krisztina jogvédelmi biztos asszony nyitotta meg

köszöntőjével, illetve Bodorkós Orsolya múzeumpedagógustól hallhattunk kedves szavakat a kiállított alkotásokról, technikákról.

A rendezvény az ellátottak által előadott műsorszámokkal folytatódott, majd a vándorkiállítás megtekintésével zárult le.

A kiállítás 1 hónapig tekinthető meg a fent megnevezett helyszínen.

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

Az alkotó tevékenység színesíti a hétköznapiakat, új impulzusokat és sikerélményt adva támogatja, javítja az ellátottak közérzetét.

Minden egyes elért szép eredmény hozzájárul lakóink pozitív önértékeléséhez, kiegyensúlyozott hangulatához.

Terápiás csoport

Ünnepeink, megemlékezéseink

Magyar kultúra napjáról szóló irodalmi délután

„Értékeink tükrében”



Intézményünkben hagyományos jelleggel az idei évben január 21-én irodalmi délután keretében emlékeztünk meg a Magyar Kultúra Napjáról.

A rendezvény célja az volt, hogy ellátottjaink közelebb kerüljenek nemzeti értékeinkhez, hagyományainkhoz, valamint a magyar irodalom és művészet világához.



A megemlékezés elején rövid történeti áttekintés hangzott el a Magyar Kultúra Napjának jelentőségéről, különös tekintettel arra, hogy Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én fejezte be a Himnusz kéziratát.



A résztvevők megismerkedhettek Kölcsey Ferenc életútjának főbb állomásaival, valamint a Himnusz keletkezésének történelmi és kulturális hátterével.

Ezt követően közösen énekeltük el nemzeti imádságunkat, amely méltó módon alapozta meg a megemlékezés ünnepélyes hangulatát.

A program további részében magyar költők és írók – többek között Petőfi Sándor, Arany János, József Attila, Wass Albert, Aranyosi Ervin – műveiből válogatott részletek kerültek felolvasásra, szavalásra.



A megemlékezést magyar népdalok hallgatása és a magyar népi kultúrát bemutató képvetítés tette teljessé.

Felcsendült például László Attila: Emeld fel szemedet az égre című és a Quimby: Most múlik pontosan című dala.

Zárásaként az Örökségünk című dalt énekeltük közösen, mely fontos üzenete, hogy kultúránk élő örökség, amely identitásunk alapja, és amelyet ápolnunk kell a mindennapokban is.

Az ünnepi alkalom meghitt, barátságos légkörben zajlott, amely minden résztvevő számára tartalmas és élményekben gazdag időtöltést biztosított.

Terápiás csoport

Farsang az otthonomban

Intézményünk falai közé az elmúlt hetekben beköltözött a jókedv és a tavaszváró zsibongás.

Az elmúlt évek alatt célunkká vált a korábbi hagyományok felelevenítése, így idén a farsangi időszakot is egy közös, közösségünket összekovácsoló programsorozattal ünnepeltük meg.



Már január első napjaiban nagy lelkesedéssel vágtunk bele a tervezgetésbe, melyek között szerepelt fánk sütés, kreatív alkotások készítése, közös dekoráció készítés, jelmezek készítése, az intézményben korábban hagyományos farsangi műsor megszervezése -melyet rendhagyó módon idén jelmezes felvonulással szeretnénk volna ötvözni -, illetve farsangi bállal szeretnénk volna zárni ezen télűző hetek programjait.

A felkészülés így már vízkereszt napját követően elkezdődött.



A gondozási egységek társalgói és az ebédlők igazi kézműves műhelyekké alakultak, a kreatív, kézműves foglalkozások a szocioterápiás foglalkozások sorában minden héten többször is megjelentek, amelyeken az ellátottak és munkatársak közösen vágta a színes papírokat, ragasztották a különféle álarcokat, készítették a dekorációkat.



Nincs farsang fánk nélkül! Az ellátottak munkatársaink segítségével készíthették el két alkalommal (januárban és februárban is) a hagyományos csörögefánkot az Ide-süss! elnevezésű készségfejlesztő foglalkozásunkon, amely édesség illata az egész épületet bejárta.

A ropogós, porcukros finomságot lekvárral kínáltuk és a kóstolgatás mellett jókat beszélgettünk, sorra kerültek elő a régi családi receptek, a régi fiatalkori farsangi emlékek.



Elérkezett február 11. és kezdetét vette a „felhőtlen nevetés órája”, hiszen a farsangi időszak kiemelt programjává vált az e napon délután megtartott farsangi műsorunk.

Ennek keretében az intézmény néhány bátor lakója és munkatársa több közös produkcióval neveltették meg a lakóközösséget.



A paródiák, a humoros jelenetek, a zenés, verses előadások osztatlan sikere mellett a táncos fellépéseket is vastapssal jutalmazta a közönség.



A délutánt pedig jelmezes felvonulás zárta, ahol a fantázia nem ismert határokat! Láthattunk sok ötletes, kreatív foglalkozás keretében, saját kézzel készített maskarát.



Február 13-án Szentgotthárd városába ellátogató Szlovéniából érkező kurrentek felvonulását tekintettük meg 18 ellátottunkkal, amely program ugyancsak a tél elűzését jelképezte, emellett integratív

programként jelent meg a farsangi ünnepkörben.



A rendezvény sorozatot február 16-án, intézményünk kultúrtermében szervezett farsangi élő zenés bálunk zárta, ahol a lakók és a munkatársak a közös tánccal nemcsak a telet búcsúztatták el méltóképpen, hanem ezzel megerősítették közösségünk összetartozását is.

Köszönjük mindenkinek, aki munkájával, lelkes jelenlétével hozzájárult ezekhez a felejthetetlen programokhoz!

Terápiás csoport

Nőnap: tisztelet, hagyomány és közös ünneplés

A tavasz egyik legszebb ünnepe a nőnap, amely minden évben lehetőséget ad arra, hogy kifejezzük megbecsülésünket és hálánkat a nők felé.



Ez a nap nem csupán a virágokról és kedves gesztusokról szól, hanem egy több mint százéves hagyományról is, amely a nők társadalmi szerepének elismeréséhez, jogaikért folytatott küzdelméhez és a közösségekben betöltött pótolhatatlan szerepükhöz kapcsolódik.



A nemzetközi nőnap gyökerei a 20. század elejére nyúlnak vissza.

Az első nőnapot 1909-ben tartották az Amerikai Egyesült Államokban, majd a kezdeményezés hamar nemzetközi mozgalommá vált. 1910-ben, a Második Internacionálé koppenhágai konferenciáján Clara Zetkin német politikus javaslatára határozták el a nemzetközi nőnap bevezetését.

A cél az volt, hogy felhívják a figyelmet a nők munkájára, társadalmi helyzetére és jogaik fontosságára.

Március 8-a később világszerte az ünnep hivatalos napjává vált, amelyet 1977-ben az Egyesült Nemzetek Szervezete is elismert. Napjainkban a nőnap egyszerre hordoz történelmi üzenetet és személyes jelentést. Szól a női egyenjogúságról, a tiszteletről, ugyanakkor azokról a mindennapi szerepekről is, amelyeket a nők családjukban, munkahelyükön és közösségeikben betöltenek: anyaként, nagymamaként, társként, munkatársként, barátként.

Intézményünkben idén is ünnepi műsorral köszöntöttük a hölgyeket nőnap alkalmából.

A rendezvény meghitt hangulatban zajlott, és gazdag programjával méltó módon fejezte ki tiszteletünket és szeretetünket.



Az ünnepség bevezető gondolatai rámutattak arra, hogy a nőnap nem csupán egy nap a naptárban, hanem lehetőség arra, hogy megálljunk egy pillanatra, és köszönetet mondjunk mindazért a sokszor láthatatlan, mégis nélkülözhetetlen munkáért, amelyet a nők nap mint nap végeznek.

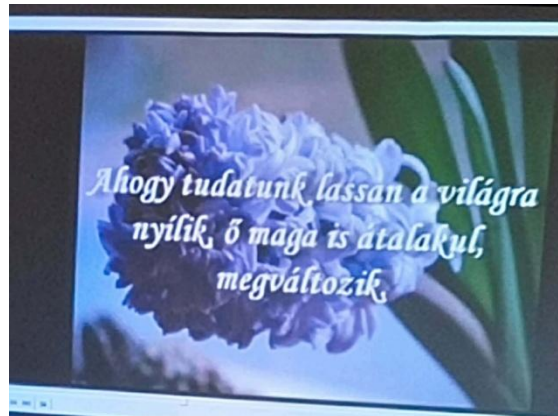
A műsorban versek, dalok, zenés összeállítások és tánc váltották egymást. Elhangzott többek között Purzsás Attila Nőnapra című költeménye, valamint Lakatos Zsuzsa és Donkó László nőnap-i köszöntői.

A költészet megható sorai a szeretetről, a háláról és a megbecsülésről szóltak, amelyet mindannyian érzünk a számunkra fontos nők iránt.

A közönség nagy szeretettel fogadta Aranyosi Ervin Mindennap nőnap című versét is, amely azt az üzenetet hordozta, hogy a megbecsülés nem csupán ünnepnapokon fontos.

A zenés produkciók tovább gazdagították az élményt. Felcsendült a Millió-millió rózsaszál című dal, valamint Palya Bea Szabadon című előadása, amely a belső szabadság és önazonosság gondolatát közvetítette.

A műsor egyik különleges része volt a virágos képekkel kísért vetítés, amely a tavasz hangulatát idézte meg.



A program során elhangzott Zorán A nő című műve, valamint Szabó T. Anna versrészlete is, amely a női lét sokszínűségét és emberi mélységét mutatta be.

A közönség nagy tapssal jutalmazta a Két szál pünkösdi rózsza dallamaira bemutatott táncot is.



Az ünnepség egyik legmeghatóbb pillanata a „Virágot a virágnak” című zenei aláfestéssel kísért virágátadás volt, amikor a férfi szereplők jelképesen virágot nyújtottak át a hölgyeknek. Ez az egyszerű, mégis mély jelentésű gesztus a tiszteletet, a megbecsülést és a hálát fejezte ki mindazért, amit a nők nap mint nap adnak környezetüknek.



A rendezvény zárásaként elhangzott gondolatok ismét megerősítették: a női jelenlét értéket teremt, közösségeket tart össze, és erőt ad a mindennapokhoz.



A nőnap így nemcsak ünnep volt, hanem közös élmény is — egy alkalom arra, hogy figyeljünk egymásra, és kimondjuk azt, amit talán túl ritkán teszünk: köszönjük.

**Boldog nőnapot kívánunk
minden hölgynek!**

Terápiás csoport

Március 15-i ünnepi műsorunkról



Március 15-én intézményünk méltó keretek között emlékezett meg az 1848-49-es forradalom és szabadságharc eseményeiről.

Az ünnepi műsor a történelmi hűségre és a nemzeti öntudat ébresztésére épült, váltakozva használva az irodalom, a zene és a tánc eszközeit.



A műsor az Énekkar előadásában felcsendülő Himnusz töredékkal vette kezdetét, megadva az esemény alaphangját.

Ezt követte egyik ellátottunk ünnepi szavalata, majd a narrátor segítségével a közönség lélekben visszarepült a pesti utcákra.



Petőfi Sándor Magyar vagyok című verse következett, amely után a szívhez szóló Magyar fohász című dal csendült fel.

A műsor közepe felé a hangsúly a forradalom hangulatára helyeződött. Juhász Gyula Március idusára című versével emlékeztünk a hősökre, majd a narrátor szavai elevenítették fel a Pilvaxból induló maroknyi csoport útját.

A nemzeti színek fontosságát Móra László Magyar zászló című versével hangsúlyoztuk.

Az ünnepség emlékezetes pillanatai közé tartozott továbbá a táncos műsorszámunk, valamint a 12 pont drámai felolvasása.



A Múzeumkerti eseményeket megidézve egyik ellátottunk énekes előadásában hallhattuk a Nemzeti dalt, melyet a közönség is mély átéléssel hallgatott.

A műsor záró szakaszában a „tengerként feltámadó” nép erejét mutatta be szavalatában lakónk, majd 2 énekes produkció következett, ahol egy zenész páros a Kossuth Lajos táborában című dalt adta elő és végül az énekkar A költő visszatér című dalával koronázta meg az emlékezést.

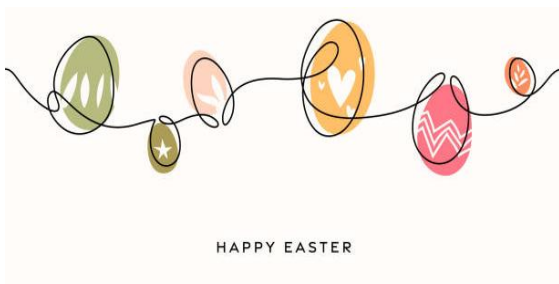
Az ünnepséget a közösen elénekelt Szózat zárta.

Hálás köszönet minden fellépőnek a megható műsorért, amely segített abban, hogy közösen éljük meg nemzeti ünnepünk büszke pillanatait.

M. B.

Húsvéti Beszámoló

A húsvét a tavasz, az újjászületés és a fény ünnepe. Keresztény szempontból Jézus feltámadásának napja, népszokásainkban pedig a tavaszi napéjegyenlőséghez kötődő termékenységvarázslás és a megtisztulás vegyülése.



A húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe, amely Jézus Krisztus feltámadásáról, a bűn és halál feletti győzelemről emlékezik meg.

Ez az időszak, amikor intézményünk lakóközössége együtt hangolódik a tavaszra, illatokkal, színekkel töltve meg az falakat, a különböző foglalkozásokon és programokon való részvétellel.

A készülődés az intézmény "tavasziasításával" kezdődött. A téli sötétséget a friss színek váltották fel az otthon falain belül: sárga, zöld, pasztell árnyalatok.

Kreatív foglalkozásokkal színesítettük az itt élők hétköznapijait. Lakóinkkal a foglalkozások keretében nyuszi figurákat készítettünk papírból, illetve húsvéti térbeli

tojások készültek újrahasznosított WC papírból, kartonból a környezetvédelem jegyében. Az osztályok folyósóit, az udvart pedig fából faragott és kifestett nyulakkal díszítettük.



Ahogy a mindennapok, így a húsvéti ünnep alkalmával is igyekeztünk intézményünk

lakói számára lehetőséget biztosítani a vallásgyakorlásra.

Részt vettünk a húsvétot megelőzően protestáns istentiszteleten a városi evangélikus templomban, illetve katolikus szentmisén a városban és intézményünkben egyaránt. Vallási áhítat keretében Jézus szenvedéstörténetét dolgoztuk fel közösen lakóinkkal.



A húsvéti asztal elmaradhatatlan elemei is megjelentek az étlapon az ünnep napjaiban, mint például a húsvéti sonka, tojás, csokinyúl, csokitojás, emellett Ide-Süss programunk keretében a répatorta közös elkészítésével, amely ízvilágában tökéletesen vegyítette a tavasz melegségét és az ünnep hangulatát.



A fejlesztő foglalkoztatásban részt vevő ellátottaink sem tétlenkedtek. A fenntartó által meghirdetett hagyományosnak számító húsvéti vásáron Budapesten vett részt intézményünk 2026. március 10-én.



A húsvéti programjaink egyik kiemelkedő eleme a közös játék volt, amely a húsvéti vetélkedő keretében szellemi és ügyességi feladatok megoldásával teremtett jó hangulatot, majd ezt követően a húsvéti nyúl nyomait követve ellátottaink az elrejtett tojások keresésére indulhattak a foglalkoztató épület előtti parkban.



A húsvéti locsolkodás a magyar húsvéti ünnepkör egyik közösségi eseménye, amely a megújulást és a termékenységet szimbolizálja. Lakóink közül többen körbe járták az intézményt és meglocsolták a hölgyeket, továbbá verssel kedveskedtek számukra.



Locsolóbállal zártuk az ünnepi időszakot.

A húsvéti készülődés szólt továbbá az együttlétről, a hagyományok ápolásáról és a tavasz örömeinek megéléséről.

Igyekeztünk széles választási lehetőséget biztosítani lakóink számára, hogy mindenki találhasson érdeklődési körének megfelelő programot az ünnep közeledtével.

Terápiás csoport

További programjaink

90. születésnap köszöntés

Szép és egyben különleges napra ébredtek 2026. január 28-án a Rábaparti Integrált Szociális Intézmény Vas Vármegye intézményének lakói.



Minden hónap utolsó hetében köszöntésre kerülnek az adott hónapban születésnapjukat ünneplő ellátottak az intézményben, azonban ritka az olyan alkalom, mint amilyen a mostani volt, hiszen Sz. J-né ellátott 90. születésnapját ünnepelték az intézmény lakói és dolgozói.

Vannak pillanatok egy közösség életében, amikor megállunk egy pillanatra és visszatekintünk.

A kerek születésnapok mindegyike ilyen, azonban kilenc évtized egy asszony életében számtalan emléket, megélt örömet, nehézséget, gondoskodást, türelmet és kitartást hordoz. E hosszú életút nyomot hagyott mások szívében is, és méltó a megbecsülésre.

Sz. J-né 1991. decembere óta a szentgotthárdi intézmény lakója.



Az intézmény közösségi életébe hamar és jól beilleszkedett, mely közösség csendes tagja volt mindig is. Kedvességével, közvetlenségével és segítőkészségével

mindig arra törekedett, hogy jó kapcsolatot ápoljon lakótársaival és az őt gondozó személyezettel.

Szabadidejét korábban olvasással és az intézményben található virágok gondozásával szerette tölteni, ma már inkább az intézmény parkjában való sétálgatás, a jó beszélgetések és a szociterápiás foglalkozásokon, hitélet gyakorlásához kapcsolódó programokon történő részvétel tölti ki mindennapjait.

Ahogy Tóka Tímea intézményvezető köszöntőjében megfogalmazta: „Az Ön élete egy élő történelemkönyv, amelynek lapjain ott sorakozik mindaz a bölcsesség, amit mi, fiatalabban csak próbálunk ellesni.”

F. R. gondnok megköszönte Sz. J-né bizalmát és a vele történő, immáron 8 éve tartó együttműködését.

Az ellátottat az intézmény és gondnoka a lakótársak ünnepi műsorával, egy ízletes tortával, virágcsokrokkal és emléklappal köszöntötte.



Ezúton is kívánjuk Sz. J-nének, hogy még hosszú ideig érezze azt a szeretetet és megbecsülést, amellyel lakótársai és az intézmény dolgozói körül veszik.

Terápiás csoport

Mozizz velünk! – speciális filmekkel

A 2025-ös évben elkezdett Mozizz velünk! elnevezésű házimozi jellegű programunkat folytatva idén első alkalommal, február 23-án délutánra hirdettünk meg egy popcorn illattal telt, filmszínház hangulatú délutánt.



Ezen alkalom azért is volt rendhagyó, mert a több éve intézményünkben működő Filmes szakkör által készített speciális filmek kerültek levetítésre a közel másfél óra időtartam alatt.

A szakkör két tagja, L. K. és L. T. a program kezdetén néhány mondatban bemutatták a jelenlévőknek tevékenységüket, a speciális filmezésnek köszönhető élményeiket és sikereiket.



A filmek levetítését követően a résztvevők feltehték kérdéseiket, melyekre kielégítő, kulisszatitkokat is feltáró válaszokat kaptak.

A programon résztvevő lakóinkat ez alkalommal is popcornnal kínáltuk, ezzel is a foglalkoztató épület aulájába varázsolva a mozik hangulatát.

SZ. A., R. M.

Idei első háziversenyünk - Kártyaverseny

Intézményünk minden évben több háziversenyt szervez, melyek sorát 2026-ban a Kártyaversennyel kezdtük meg, január 14-én.



A snapszer versenyt előzetesen a faliújságokra kifüggesztett plakátokkal hirdettük meg és személyesen is lakóink figyelmébe ajánlottuk.

Összesen 12 fő vett részt a programon, mely izgalommal teli délutánt tartogatott számukra.

Minden alkalommal örömmel számunkra az, ha egy program iránt olyan ellátottak is érdeklődnek, akik korábban nem vettek azokon részt.

Így történt ez most is, ráadásul a 12 résztvevő között mindössze egy női ellátott képviselte a hölgyek táborát, T. Gy-né személyében.

Megemlíthető elért szép eredménye is, hiszen mindössze egy helyezéssel csúszott le a dobogóról, ugyanis 4. helyen fejezte be a versenyt.



A szoros verseny végeredménye a következőképpen alakult:

- I. helyezést ért el T. Gy.,
- II. helyezést ért el L. T.,
- III. helyezést ért el K. D.

A helyezést elért lakóinknak szívből gratulálunk, bízunk benne, hogy a soron következő háziversenyeinken is képviseltetik magukat!

SZ. A., R. M.

Az Őrségi Nemzeti Park előadása ellátottaink számára



Intézményünk fokozott figyelmet fordít ellátottaink természet- és környezetvédelemmel kapcsolatos ismereteinek bővítésére, emellett arra, hogy megismerjék azt a tágabb környezetet, ahol élnek. Szentgotthárdot, ahol intézményünk található, az Őrség kapujaként is szokták nevezni.

Bár a város közigazgatásilag nem az Őrség szerves része, szoros kulturális és turisztikai szimbiózisban él vele.

Az Őrségi Nemzeti Park immár harmadik alkalommal tett eleget felkérésünknek, hiszen munkatársaik 2024-ben és 2025-ben is tartottak előadást, illetve interaktív foglalkozást ellátottaink számára az Őrségről.



Idén 2026. március 11-én délután dr. Jandrasits László „Az Őrségi Nemzeti Park természeti értékei” címmel közel két órás érdekfeszítő előadás keretében mutatta be az Őrségi Nemzeti Park növény- és állatvilágát.



Az előadás során színes képekkel és szemléltetőeszközökkel (pl.: preparált állatok, fakéreg, madártojás és fészkek...stb.) kalauzolt el bennünket az Őrségi tájegység világába.



Számos ismeretet eleveníthettünk fel és új érdekességet hallgathattunk meg, mint például azt, hogy megváltozott az Őrségi Nemzeti Park emblémája, vagy, hogy sok feladata mellett génmegőrzés céljából milyen állatok (eurázsiai vadló, európai bölény, magyartarka marha, magyar parlagi szamár) tenyésztésével is foglalkozik a Nemzeti Park.

Hallgattunk információkat az itt előforduló gombafélékről, vízi élőlényekről, az erdei állatokról, mint erdei sün, közönséges mókus, a vadmacska, madárfajták közül például a fehér és a fekete gólyáról, füstifecséről, az ő védelmükről, de a hóddal és vidrával is megismerkedhettünk.

Megtudhattuk, hogy 2026-ban az év madara az énekes rigó lett.



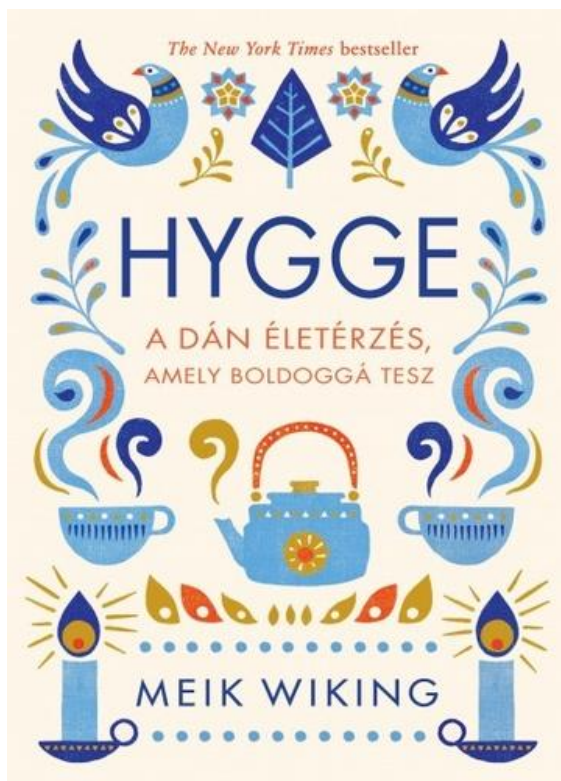
Ellátottaink feszült figyelemmel hallgatták az előadót, tekintették meg a szemléltetőeszközöket, illetve tették fel kérdéseiket és észrevételeiket az előadás ideje alatt.

Sikerült tartalmas, hasznos és ismeretszerzésben gazdag tavaszi délutánt eltöltenünk együtt.

Terápiás csoport

Az egészség jegyében

Lassabb élet télen – A „hygge” szemlélet gyakorlati oldala



A tél természetes módon hozza magával a lassulás igényét. A rövidebb nappalok, a hideg idő és az év eleji kimerültség sokaknál fáradtságot, motivációhiányt vagy lehangoltságot okozhat.

A modern élet tempója azonban gyakran nem engedi meg ezt a ritmusváltást, így belső feszültség alakulhat ki: pihenni szeretnénk, mégis folyamatos teljesítménykényszert érzünk.

Ebben az időszakban különösen hasznos lehet egy olyan szemlélet, amely segít

elfogadni a lassabb időszakokat, és megtalálni bennük az örömet.

A skandináv országokból ismert hygge pontosan ezt kínálja.

A hygge a meghittség, a biztonság, a nyugalom és az apró örömök tudatos megélésének művészete.

Nem egy trend vagy lakberendezési stílus, hanem egy életérzés, amely arra tanít, hogy a mindennapi pillanatokban is megtaláljuk a komfortot és az elégedettséget.

Különösen télen válik jelentőssé, amikor a természet is visszahúzódásra ösztönöz bennünket.

A hygge lényege: jelenlét és egyszerűség

A hygge egyik legfontosabb üzenete, hogy a jóllét nem feltétlenül nagy eseményekből vagy különleges élményekből fakad. Sokkal inkább abból, hogy képesek vagyunk lelassulni, és tudatosan megélni az egyszerű pillanatokot.

Egy csésze forró ital illata, a gyertyafény melege, a takaró puhasága vagy egy csendes beszélgetés mind olyan élmények, amelyek biztonságérzetet és belső nyugalmat adnak.

A rohanó hétköznapiakban gyakran „automata üzemmódban” élünk: egyszerre

több dologra figyelünk, állandóan online vagyunk, és kevés időt hagyunk a valódi pihenésre.

A hygge ezzel szemben a tudatos jelenlétet erősíti. Amikor figyelmet adunk egy tevékenységnek, az élmény mélyebbé válik, és valóban feltölt.

Miért különösen fontos télen?

A téli időszakban több tényező is hat a közérzetünkre: kevesebb természetes fény ér bennünket, többet tartózkodunk zárt térben, csökken az energiaszintünk, nőhet a stressz és a fáradtság.

A meghitt környezet és a lassú tevékenységek segítenek ellensúlyozni ezeket a hatásokat.

A nyugodt pillanatok csökkentik a stresszhormonok szintjét, miközben növelik a jóllétért felelős hormonok termelődését.

A biztonságos, kellemes élmények idegrendszeri szinten is megnyugtатnak bennünket, ezért érezhetjük magunkat kiegyensúlyozottnak egy csendes, otthon töltött este után.



Meghitt környezet kialakítása otthon

A hygge egyik alapja a környezet. Nem a tökéletes lakás a cél, hanem az otthonosság érzése.

A meleg fények különösen fontosak. A gyertyák, a mécsesek vagy a lágy fényű lámpák segítenek ellazulni, mert az erős mesterséges világítás gyakran stimulálja az idegrendszert.

A puha textíliák – takarók, párnák, szőnyegek – szintén növelik a komfortérzetet, mivel az érintés érzékszervi szinten is biztonságot közvetít.

Az illatok is hozzájárulnak a hangulathoz. A fahéj, a vanília, a narancs vagy a fenyő illata melegséget idéz, és pozitív emlékeket aktiválhat.



Apró rituálék, amelyek feltöltenek

A mindennapokba beépített kis szokások segítenek megteremteni a nyugalom érzését.

Ezek lehetnek egészen egyszerű dolgok: egy esti tea vagy kakaó lassú elfogyasztása, néhány perc csend reggel, olvasás lefekvés előtt, meleg fürdő egy hosszú nap után.

A lényeg nem a tevékenység bonyolultsága, hanem a figyelem. Ha jelen vagyunk a pillanatban, az élmény valóban pihentetővé válik.



Kapcsolatok és közös élmények

A hygge nem magányos tevékenység. Jelentős része a másokkal való kapcsolódás. Egy közös vacsora, társasjáték, beszélgetés vagy filmnézés mind erősíti az összetartozás érzését. A minőségi figyelem sokkal fontosabb, mint a program különlegessége. A telefonok és a képernyők háttérbe szorítása ilyenkor különösen hasznos. Amikor valóban egymásra figyelünk, a kapcsolat mélyebb és feltöltőbb lesz.



Digitális lassítás és mentális pihenés

A folyamatos információáramlás jelentős mentális terhelést okoz.

A hygge szemlélet egyik gyakorlati lépése a digitális ingerek csökkentése.

Érdemes naponta legalább rövid időre kikapcsolni az értesítéseket, félretenni a telefont, és tudatosan pihenni.

Már 15–20 perc csend is segíthet az idegrendszer regenerálódásában.

Természet és mozgás a hidegben is

Bár a hygge gyakran az otthonhoz kapcsolódik, a természet közelsége szintén fontos.

Egy rövid séta friss levegőn, akár hideg időben is, javítja a hangulatot és növeli az energiaszintet.

A természet látványa bizonyítottan csökkenti a stresszt és segíti a mentális regenerációt.



A hygge pszichológiai hatása

A meghitt, biztonságos élmények aktiválják az idegrendszer nyugalmi állapotáért felelős folyamatait. Ez csökkenti a szorongást, javítja az alvást, és növeli az elégedettség érzését.

A rendszeresen megélt pozitív pillanatok hosszú távon is erősítik a lelki ellenállóképességet.

A hygge tehát nem csupán kellemes hangulat, hanem egy olyan életmódbeli megközelítés, amely támogatja a mentális egészséget és az érzelmi egyensúlyt.

Hogyan kezdjük el?

Nem szükséges nagy változtatásokat tenni. Már néhány apró lépés is elegendő: teremtsünk meghitt fényeket otthon, iktassunk be napi pár perc nyugalmat, figyeljünk tudatosan az apró örömekre, töltsünk minőségi időt szeretteinkkel, engedjük meg magunknak a pihenést bűntudat nélkül.

A lassulás értéke

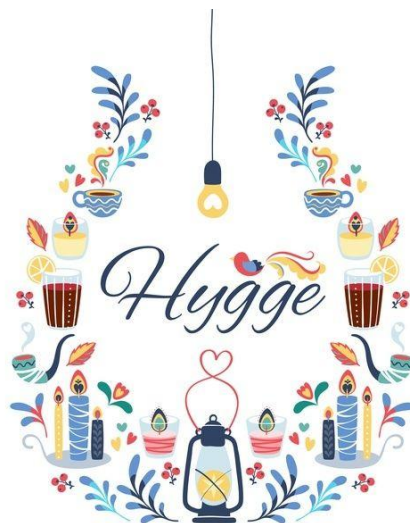
A tél nem csupán egy nehéz időszak, amelyet „túl kell élni”.

Lehetőség arra, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz, feltöltődjünk és új egyensúlyt találjunk.

A hygge szemlélet segít abban, hogy a hideg hónapok ne a hiányról, hanem a melegségről, a kapcsolódásról és a belső nyugalomról szóljanak.

A valódi komfort nem a körülményeken múlik, hanem azon, hogy mennyire tudunk jelen lenni az életünk apró, mégis értékes pillanataiban.

Ha ezt megtanuljuk, a tél nemcsak elviselhetőbb, hanem kifejezetten gazdagító időszakká válhat.



O. E.

Tudtad-e?

9 meglepő tény az álmokról

Életünk harmadát alvással töltjük, az álmok világa mégis rejtelmes terület, amit kevésbé ismerünk.



1. A vakok is álmodnak

Akik vakon születtek, nem látnak álmukban sem képeket, de intenzív álmaik vannak érzésekkel, hangokkal, szagokkal, pont úgy, ahogyan a napjaikat is töltik.

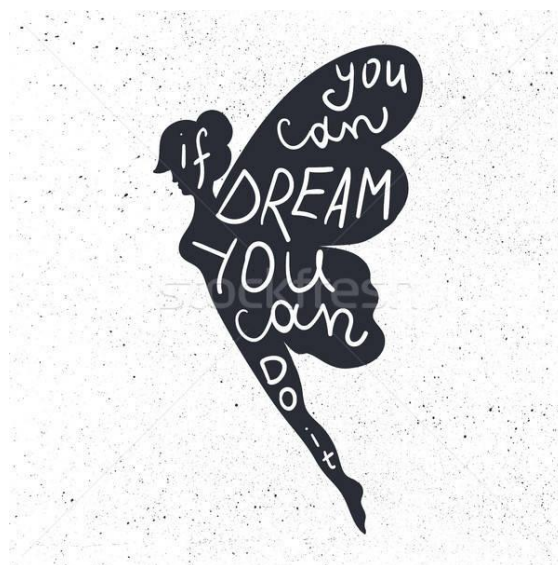
Azok viszont, akik születésük után vakultak meg, álmaikban újra látnak képeket.

2. Sokan álmodnak fekete-fehérben

Az emberek körülbelül 12 százaléka álmodik fekete-fehérben, de ez nem volt mindig így.

A film feltalálása előtt mindenki színesben álmodott, de aztán a vetített kép annyira eluralta az életünket, hogy az idősebbek többsége még ma sem bír szabadulni tőle. Ám úgy tűnik, ennek a korszaknak lassan

vége. A fiataloknak már csak alig 5 százaléka álmodik fekete fehérben, és ez a szám folyamatosan csökken, pont úgy, ahogyan a fekete-fehér filmek is kimennek lassan a divatból.



3 Senki nem tudja, miért álmodunk

Ez az alváskutatás legnagyobb rejtélye. Sok elmélet van rá, de igazi bizonyíték még egyikre sem akadt. Tudjuk, hogy segít a tanulásban, a tapasztalt dolgok megjegyzésében, a napi gondjaink tisztázásában.

A legvalószínűbb, hogy segít feldolgozni az ébren tapasztalt élményeket, kicsit úgy, mintha beépített terapeuta lenne az agyunkban.

Egyelőre rejtély a tudomány számára, hogy mi az álmok pontos szerepe

4. Egy éjszaka átlagosan hét álmot látunk

Egy átlagos ember élete során közel százezernyi álomba merül el, ám ezeknek csak töredékét tudja felidézni.

Azokra az álmokképekre ugyanis nem emlékszünk, amiből nem ébredünk fel, alvás közben ugyanis az agy nem képes hosszú távú emlékképet készíteni.

Ezért van az, hogy ébredés után gyorsan elillannak az álmokképeink, és ha nem írjuk le azonnal, akkor már soha többé nem tudjuk felidézni őket.



5. Az álom a legjobb ihletforrás

Sok olyan találmány van, melyet álom ihletett: ilyen a DNS spirál alakja, a varrógép vagy a periódusos rendszer.

De álmában találta ki Mary Schelley Frankenstein alakját és Stevenson Jekyll és Hyde történetét.

6. Több a rémálom, mint a mesebeli

A leggyakoribb érzelem, amit álmainkban érzünk, a düh, a félelem és a szomorúság. Talán mert ezek azok az érzelmek, amelyeket muszáj feldolgoznunk.

Nem véletlen, hogy az agy is ezzel kezd éjszaka. Amikor álomba merülünk, átlagosan 90 percenként álmodunk.

Az első álom a legrövidebb, alig ötperces, de ebben vannak a leghevesebb indulataink. Később, az éjszaka során egyre hosszabbak lesznek az álmaink, közvetlen ébredés előtt akár 45 percesek is lehetnek. Ez a legszebb, legkellemesebb álmokkép, valószínűleg addigra már sikerül feldolgozni a negatív érzéseink többségét, és ráhangolódunk egy új nap kezdetére.

7. Mindenki ugyanarról álmodik

Az első álomfejtéssel foglalkozó könyv hatezer éve íródott Egyiptomban, és azóta sok ezer hasonló követte.

Ám a szakértők szerint nincs tudományos bizonyíték arra, hogy ezek bármelyike is igazat mondana.

Tény, hogy vannak egyetemes álmminták, így például az üldözés, a fog kiesése, a repülés.

De hogy ezek mit üzennek a tudatalattinak, azt mindenki csak saját magának tudja megfejteni.



8. Mindenki képes irányítani az álmait

Megfelelő technikákkal és sok gyakorlással mindenki képes megtanulni, hogyan kell uralni egy álombéli szituációt.

A legfontosabb lépés, hogy az ember felismerje: ez álom és nem valóság.

Segítségünkre lehet, hogy álmunkban nem tudunk olvasni, vagy megmondani az órára nézve, hogy mennyi az idő.

De az is jó technika, ha valaki felvesz egy karkötőt este, és ha ez nincs rajta álmában, akkor tudatosíthatja, hogy ez álomkép. Ezek után sokkal könnyebb átvenni az irányítást az álmaink felett.

Érdekes, hogy ez könnyebben megy azoknak, akik rendszeresen játszanak számítógépes játékokat, mert ők ébren már megszokták, hogy átkerülnek egy általuk irányított alternatív valóságba.



9. A halak nem álmodnak...

...a kutyák, a macskák, a hüllők viszont igen - és ezt nem csak onnan tudjuk, hogy alvás közben mozog a lábuk, vagy hogy az ebek fel-fel vonyítanak, hanem abból is, hogy a vizsgálatok során hasonló agyhullámokat mérnek rajtuk, mint az embereknél.

A halak agyában viszont nincsenek REM-fázisok, melyek az álom idején keletkeznek, ezért úgy tűnik, ők nem látnak álmokat.



V. H.M.

Humorsarok



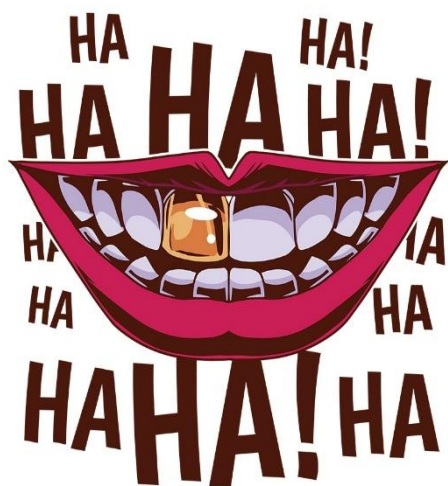
Aranyfog, ezüstitömés

Az orosz milliomos elmegy a fogorvoshoz.

Az megnézi a fogakat, majd így szól:

- Önnek semmi probléma a fogaival, gyönyörű aranyfogai, ezüstitömései vannak. Mégis miért jött, mit szeretné, hogy csináljak?

- Hogyhogya mit? Egy riasztót szereljen be!



Gyötör a reuma

Egy idős nénike megszólít egy férfit a postán:

- Elnézést fiatalember, de megtenné nekem, hogy megírja ezt az üdvözlőlapot? Tudja, annyira gyötör a reuma, hogy nem tudok rendesen írni.

- Persze - egyezik bele a férfi.

Mikor készen van, megkérdi a nénitől:

- Tehetek még valamit Önért?

A néni nézegeti az üdvözlőlapot, és így szól:

- Legyen szíves, írja ide a végére, hogy "Elnézést kérek a csúnya kézírásomért..."



Zuhanás közben

Két ejtőernyős zuhanás közben beszélget.

Azt mondja az egyik:

- Te, innen fentről az emberek tényleg hangyáknak látszanak.

Mire a másik:

- Nyissuk ki az ernyőt te marha, ezek tényleg hangyák...



Magándetektív

Egy férfi utazik a repülőn, mellette ül egy másik fickó, akinek a lábánál egy kutya üldögél. Beszédbe elegyednek, a kutyas ember elkezd dicsekedni:

- Tudja, én magándetektív vagyok. A kutyam különlegesen kiképzett állat, jó szolgálatot tesz nekem. Figyelje csak!

Odapisszent a kutyanak, az elindul az ülések között. Egyszer csak megáll az egyik utas mellett, vakkant, majd visszamegy a gazdájához. Leül elé, és a bal mancsát az ölére teszi.

- Látja? Ezzel most azt jelzi, hogy annál az utasnál marihuána van. Felírom az utas székének számát, és leszállás után értesítem a rendőrséget.

Megint elküldi a kutyát, az ismét talál egy gyanús utast, visszajön, ám ezúttal mindkét mancsát a gazdájának ölére teszi.

- Ennél az utasnál kokain van, fel is írom mindjárt.

A kutya megint elindul, a procedura ismét ugyanaz, ám ezúttal a kutya összeszarja és összepisli a földet a gazdi lábánál.

- Ez meg mi a csoda? - kérdi undorodva a szomszéd utas. - Mi a fenét jelez ilyen gusztustalan módon?

- Azt hiszem, annál az utasnál bomba van...



SZ.A.

Megalakult az új Ellátotti Önkormányzat és Élelmezési Bizottság

Minden év január és február hónapjában tartott nagycsoportok és lakógyűlések fontos feladata a gondozási egységek ellátotti önkormányzati, illetve élelmezésbizottsági tagjainak újraválasztása, melyet az adott osztály közössége szavaz meg.

Ezen tisztségek betöltése amiatt is tiszteletreméltó és kiemelkedő feladat, mert a megválasztott tagok képviselik lakótársaikat, tolmácsolják észrevételeiket, kéréseiket.

A március havi üléseken már az újonnan választott tagok vettek részt, több részlegen nem, de néhány osztályon történt személyi változás az előző évhez képest.

A tagok listáját lakóink a faliújságokon kifüggesztve is megtalálják.

Kérjük, forduljanak a megválasztott tagokhoz bizalommal!

A tagoknak pedig eredményes munkát kívánunk a következő 1 évre!

Terápiás csoport



Elhunyt lakóinkra emlékezünk

Az elmúlt negyedében is sajnós több lakónktól búcsúztunk.

Emléküket szeretettel Őrzik mind lakótársaik, mind az intézmény dolgozói.

Juhász Gyula: Consolatio (részlet)

„Nem múlnak Ők el, kik szívünkben élnek,

Hiába szállnak árnyak, álmok, évek,

Ők itt maradnak bennünk csendesen még,

Hiszen hazánk nekünk a végtelenség.”