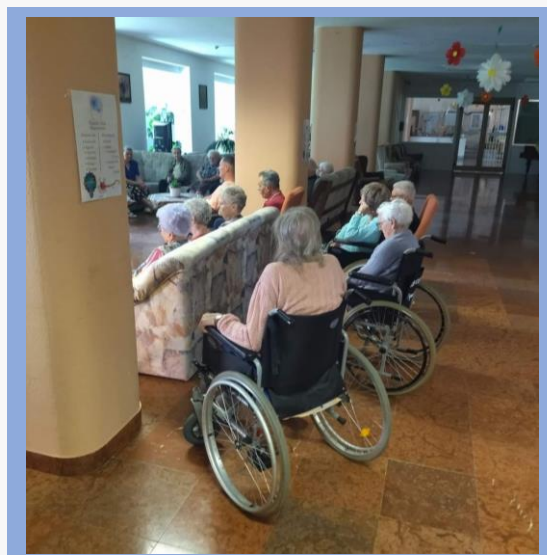
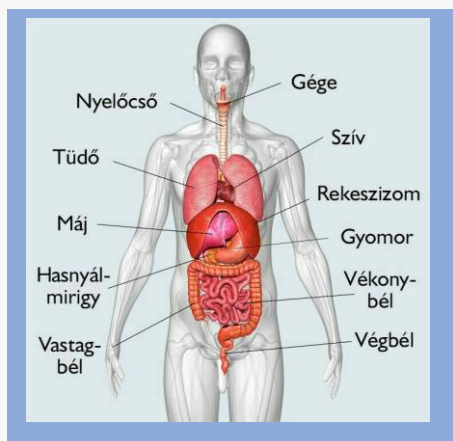


## Testünk legfőbb ellenségei a betegségek

Ezzel a címmel indult egy új előadás sorozat intézményünkben, melynek legfőbb célja, hogy enyhítse lakóinkban a betegségektől való félelmet, illetve segítsen a betegségek okozta traumák, nehézségek elviselésében, feldolgozásában. Megismerkedünk az emberi testtel, annak működésével interaktív előadások keretében. Az első előadás alkalmával az emberi test felépítéséről beszélgettünk, a csontozatról, érhálózatról, belső szervekről és a testet kívülről határoló bőrszövetéről.



**Meglepő módon** lakóink rendkívül jól informáltak voltak a témával kapcsolatban és nagyon precíz válaszokat adtak a feltett kérdésekre. Az előadás végén lehetőség nyílt még egy kis reflektív beszélgetésre, mely sokat segített az elhangzott információk elraktározásában. Az emberi testtel való ismerkedés után a különféle betegségekre térnénk rá. Első körben a szív- és érrendszeri betegségekről beszélgetünk majd. Tanulni minden életkorban jó és lehetséges...

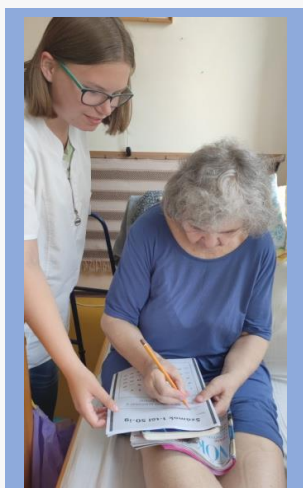
# Szent Borbála

**„ A szeretetet árasztó júniusi kert a legnagyobb jutalom, amit a kertész az ő kemény munkájáért kaphat.”**

**Júniust**, a néphagyományunk a nyárelő havának tekinti. Ebben a hónapban is különös figyelmet fordítottunk a levegőzésre, valamint a nagy meleg miatti folyadékbevitel pótlására. Lakóink minden nap lelkesen várják az udvaron megrendezésre kerülő programjainkat, bár csak rövid időre tudunk kimenni, a nagy hőség miatt.

**Így történt** ez a hónap elején is, mikor a környezetvédelmi világnapról emlékeztünk meg előadás, beszélgetés formájában. A szavakat tettek követték, lelkesen fogtunk össze, udvarunk egy kis részének rendbetételére. Nem maradhat el a virágok rendszeres locsolása, és a gyomok eltakarítása sem.

**Júniusban** tartottuk meg a „ Májusfa kitáncolását”, élőzenés bál keretében, ahol a zenét Ambach Attila szolgáltatta. Ezzel a programmal egybekötve hirdettük ki az online vers- és mesemondó verseny eredményét, valamint átadtuk az ajándékot és az okleveleket.



**Az idei évben** ismét megrendezhettük, a már hagyománnyá vált : Kiss József Irodalmi kávéházunkat. Nem csalódtunk, ismét sokak érdeklődését felkeltettük, lelkesen készülődtek a június 15-re hirdetett programra. Külön meglepetés volt, a fiatal generációk bevonása. Hagyomány teremtésként a program végén közös versmondással zártuk a napot.

**Amikor már** nagy a meleg és csepp árnyék sincs ahová behúzódhatnánk, ilyenkor a házban keresünk helyet arra, hogy memóriánkat is játékosan fejlesszük, valamint nagy hangsúlyt fektetünk a mozgásterápiára.

# Szent Borbála

## Kiss József irodalmi kávéház

**Júniusban** a hagyományos programjaink mellett ismét az irodalomra fektettünk nagyobb figyelmet.

**A már hagyománnyá** vált Kiss József irodalmi kávéházunkat idén is megrendeztük. Bizton állíthatom, hogy a siker most sem maradt el. Szép számban voltak külsős jelentkezőink, akik azért jöttek el hozzánk, hogy megosszák velük szívüknek oly kedves darabjait. De a három telephely is kitett magáért, csodaszép versekkel, mesékkel készültek időseink.

**A generációk** képviselőiben hallhattunk csellójátékot és csodaszép verset is a fiatalabb korosztálytól.



**S ahogy** a program címében szerepel, nem maradhatott el a frissítő kávé, tea s a friss pogácsa sem. Fenntartónk jóvoltából ezen finomságok alapozták meg a hangulatot és a kedvünket is felpozsztították.

**A szervezők** hagyományosan közös versmondással zárták a napot. Együtt szavaltuk el Petőfi Sándor: Szeptember végén című versét. Úgy érzem mindenki pozitív élményekkel tért haza saját otthonába. Köszönjük, hogy velünk voltatok!

# Szent Borbála

## II. számú Telephely, Jó szerencsét utca 32.

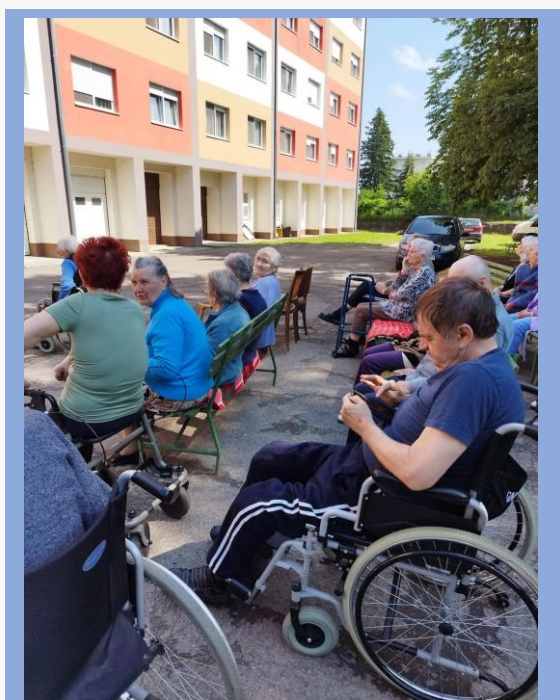
Ebben a hónapban igyekeztünk kihasználni a jó időt. Ha tehetjük minden foglalkozást a szabad levegőn tartottunk meg. A legtöbb ilyen tevékenységünk a testmozgás jegyében telt. A testmozgás a demenciával élőknek számos jótékony hatással bír. Ilyen a fizikai állapot szinten tartása, a figyelemfenntartás gyakorlása, a mozgás és gondolkodás összekötése, és ide tartozik az együttműködés gyakorlása. Legyen szó egy rövid sétáról, táncról vagy ülésben végzett tornagyakorlatokról, a fizikai aktivitás beteg hangulatára és alvására is pozitív hatással van.



**Időseinkkel** sok időt töltünk játékkal. A játék öröm, ellazulás vidámság Ezek a pozitív érzések visszacsempészhetők a demenciában szenvedő idős emberek mindennapjaiba. Egy kis játékkal sokat tehetünk a betegek életminőségének javításáért. A testet és lelket mindennap aktiválni kell, ettől az idősek boldogabbak és kiegyensúlyozottabbak lesznek.

# Szent Borbála

A nyár és a jó idő beköszöntével egyre több időt töltünk a szabadban. Időseink nagyon szeretik ezt az időszakot, hiszen a jó levegő, a napsütés és egy-egy jóízű beszélgetés mind-mind jó hatással van kedélyállapotukra. A kint létet igyekszünk változatos programokkal színesebbé tenni. Lakóink szeretik a kinti játékokat például a célbadobást, amikor is lelkesen szurkolnak egymásnak.



**Labdázni is szoktunk** fejlesztve ezáltal a szem-kéz koordinációt is. A férfiak körében igen népszerű a kártyajáték is. Érdeklődéssel fogadják az aznapra vonatkozó évfordulók felidézését is. Természetesen a nagy melegre való tekintettel igyekszünk a folyadékpótlásra is figyelni, amit időseink hálásan köszönnek meg

# Szent Borbála

**„Akármilyen rövid a pillanat, mely része a mellettünk élő állatok életének, felélénkíti a miénket, és minden szempontból jobbat, tartalmasabbá teszi azt.”**

**John Muir**

A június sok olyan kivételes programokat szánt számunkra, amikre szívesen emlékezünk vissza. Az egyik ilyen kivételes alkalom, amikor ellátogattak hozzánk a Komlói Állatvédő Közhasznú Egyesület tagjai, akik azon felül, hogy rengetek érdekes és hasznos információt osztottak meg velünk az interaktív előadásuk közben, magukkal hozták az egyesület egy mentett kiskutyáját, Tódort. Időseink nagyon örültek a kis látogatónak, sok régi emléket osztottak meg az egyesület tagjaival és velünk is azokból az időkből, amikor jómaguk is tartottak háziállatot. Öröm volt látni a sok boldog mosolyt ellátottaink arcán, amikor megszerethették a kiskutyát.



A másik nagyon emlékezetes emlék, amikor a Skóciai Szent Margit Gondozóotthonban megtartott juniálison képviseltük a Szent Borbála Otthont. Nagyon szórakoztató és sokszínű megmérettetésen vettünk részt, többek között, a teljesség igénye nélkül: különböző fűszereket kellett felismerni, pénz kellett válogatni, hírességeket kellett felismernünk, egy puzzle-t kellett kiraknunk. Az időseink aktívak voltak és nagyon ügyesen oldották meg a különböző feladatokat. Sikerünket mi sem jelzi jobban, mint az, hogy egészen a második helyig sikerült feltornáznunk magunkat.