

Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2024 szeptember

Mindennapjaink részét képezi a reggeli torna. Az idősek szeretik várják, előtte -utána jókat beszélgetnek egymással. A mozgásnak amúgy is fontos szerepe van időskorban, hiszen segít megőrizni az erőt, így fizikailag is tovább tudnak aktívak maradni. Szerepe van az egyensúlyérzék megtartásában, mert az esések nagy részéért ennek romlása a felelős.



Ezenkívül segít az ízületek mozgásterjedelmének megtartásában. Számtalan pozitív hatását lehetne még felsorolni. A gyakorlatok az egész testüket átmozgatják. A testmozgás befejeztével memóriagyakorlatokat is végzünk labda segítségével, hiszen az agy karbantartása, a képességek megtartása ugyanolyan fontos, mint a testé.

Szent Borbála

Nagy lelkesedéssel vágunk bele az őszi programokba. A kezdeti borús napokat igyekeztünk feldobni vetélkedőkkel, készségfejlesztő játékokkal, a szórakozást és a hovatartozás érzésének erősítését szem előtt tartva, hiszen hajlamosak vagyunk bezárkózni az ős beköszöntével.

Emiatt is volt jó, a közös élmények gyűjtése, amikor is kirándulásokat, összejöveteleken vettünk részt időseinkkel. Lehetőségünk volt ellátogatni Máriagyúdre. Sok régi kapcsolat fellett elevenítve, és számos új is kialakult, az együtt eltöltött nap során az otthon telephelyeinek lakóival. A szent mise és az azt követő ebéd is maradandó élményt jelentett időseink számára, a jó hangulatú busz útról nem is beszélve.



A másik közösségerősítő esemény a gesztenyési telephelyen megrendezett lecsó party volt. Informális quizzel és hagyományőrző programokkal színesítettük a délelőttöt, a tánc, a szórakozás pedig szinte elengedhetetlen része az ilyen eseményeknek, a finom ételről és jó hangulatról nem is beszélve.

Szent Barbála

Szeptember – Őszelő hava

„Itt van az ősz itt van újra, S szép mint mindig,
énnekem.

Tudja Isten, hogy mi okból, Szeretem? de
szeretem. „

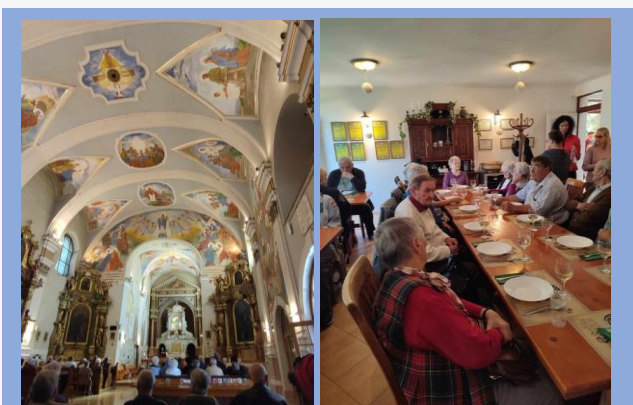
Tartalmas hónapunk volt az idei szeptember is. Minden programunkat nagyon vártuk már és lelkesen készülődtünk rá.

A jó időnek köszönhetően sok időt töltöttünk a levegőn. Rendszeresen mozgásterápiát is tartottunk a szabadban.

Minden évben nagyon várják időseink a lecsópartit, aminek megszervezésére az idén is lehetőséget kaptunk, ezt köszönjük. A program előtt közösen készítettük elő az alapanyagokat. Szorgos kezek vágták a paprikát, hagymát és mindent mi bele való. Másnap már korán reggel rotyogott az üstben a lecsó, illatával csalogatta elő otthonunk idős lakóit. A jó hangulatról magunk gondoskodtunk, valamint Terdik Sándor citera muzsikájával és dalaival kedveskedett nekünk. A telephelyeinkről is érkeztek vendégek, kiket nagy szeretettel fogadtunk. A program sikeréről árulkodjanak a képek.



Fenntartóinknak köszönhetően ismét kirándulni is mentünk, Máriagyúdre – Villányba. Izgatottan készülődtünk az utazásra. Az időjárás is kegyes volt hozzánk mindkét alkalommal. Már az úton jó kedélyű volt a csapat. A szentmisén lelki töltekezésben volt részünk, aztán folytatódott a testi töltekezéssel a napunk. Villányban az Ottó pincészetben ismét nagy kedvességgel, barátsággal és nem utolsó sorban ízletes, finom ebéddel és borocskákkal, no meg házi szörppel vártak ránk. Ettünk, ittunk, jót mulattunk, aztán mikor mindenki jól lakott, haza indultunk. Hazafele már a sok élménytől és a jóllakottságtól, szinte mindenki csendes volt a buszon. Nagyon szép élményben volt részünk!

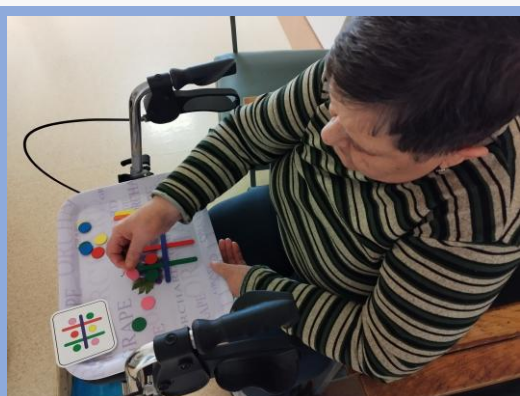
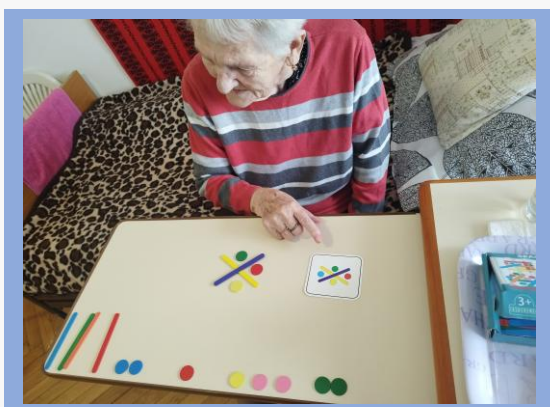


Szent Borbála

Szeptember habár a természet múlásának ideje, ez nem jelenti a kedvünk hanyatlását vagy a programok csökkenését.

Ebben a hónapban is sok dolog történt, de talán a legfontosabb a már hagyományos Máriagyűdi kirándulásunk volt.

Mindig szívesen vesznek részt ezen a fontos eseményen időseink. Legfőképpen a vallásos lakóink, hisz, mint mindig egy csodálatos szentmisén is részt vehettünk. A nem vallásos lakóink is örömmel tartottak velünk és nagyon jól érezték magukat. A kirándulást hagyományosan Villányi ebéd zárta, amit nagyon szépen köszönünk fenntartónknak.



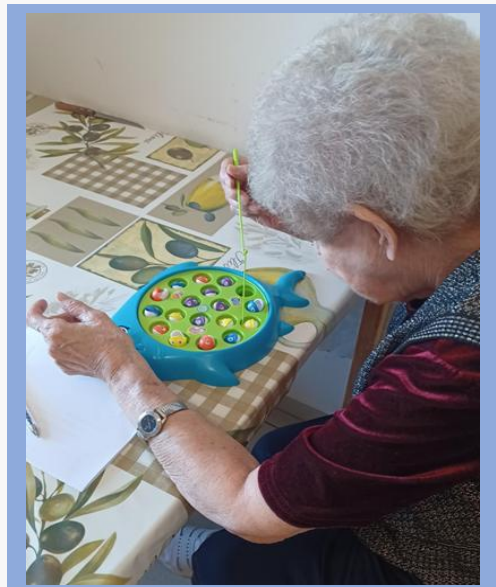
A hónapban volt lehetőségünk a hibamentes tanulás gyakorlására is, melynek lényege, hogy sikerélménnyel zárjunk minden egyes feladatot.

De folytatódtak mikrotanulási programjaink is az aulában, amin mindig nagy létszámmal vesznek részt időseink. Szívesen ismerkednek meg új információkkal, nagy érdeklődést mutatnak sok téma iránt. Öröm Nekik programot tartani.

Szent Borbála

Őszi élmények...

Kiscsoportos beszélgetés keretében ügyességi feladatokat is megoldottak lakóink. Az őszt sok új és izgalmas dolgot tartogat. A színek kavalkádján keresztül az ízek bőségtáráig. Számos őszi termést és az azokból készített ételt is felelevenítettünk.



Közben ügyességi feladatokkal is meg kellett birkóznunk. Halakat fogtunk a kert alatti kis tóból az őszi halászlénkhez. Aztán szivacs rudakból tornyokat építettünk, hogy könnyebben elérhessük az őszi gyümölcsöket a fákról. Végül őszi találós kérdésekre feleltünk meg. Jól szórakoztunk. Várjuk a folytatást...

Szent Borbála

Beköszöntött az ősz első hónapja, szeptember. Mi is behoztuk az ősz jelképét az otthonba. Dekorációkat készítettünk köztük szőlőfürtöket, illetve butykos üvegeket. Feldíszítettük az alsó és felső szintet.

Két előadás történt a hónapban, lent a klubban címe az Emésztés, a másik a Cipő és a rossz cipő viselésének betegségei. Nagyon élvezték, több kérdést is feltettek. Aranka néni már mondta a következő előadás címét.



Kicsit nosztalgiáztunk, a régi diavetítővel, nem csak elmondtuk az Öreg néni őzikéjét, hanem most képen is láthatták.

Készítettünk saját kezűleg játékot, mellyel nagyon jól ügyeskedtek. Koncentráció kapott helyett a játékban.

A hónap vége felé próbáltunk, készültünk az Idősek hónapjára.