

Karácsonyi ünnepség a X. számú Szakmai Egység Idősek Klubjában

Nagyon vártuk a szeretet ünnepét, mert akkor egy kicsit jobban figyelünk egymásra. Hetekkel előbb, már szorgoskodott egy kis csapat és készítette a karácsonyi díszeket. Két napon is ünnepeltünk, először a klub tagjai adtak egy kis műsort, karácsonyi énekekkel és egy nagyon szép verssel, melyet klubtársunk Horváth Istvánné, Éva mondott el nekünk. Köszönjük szépen Lőrincz Attilánénak is a szép verset, melyet hozott nekünk karácsonyra. A gondozónők is kedveskedtek nekünk egy kis ajándékkal. Természetesen mi is megleptük őket, mert az angyalok úgy döntöttek, hogy megérdemlik. A következő napon a polgármester jött el hozzánk, ajándékkal mosógépet és kávéfőzőt hozott. Még saját történetével is jobb kedvre derített bennünket. Viszonzásul karácsonyi dalokkal köszöntük meg az ajándékot.

Az év legszebb napja Jézus születésének napja.

**Németh Ágota klubtag
X. számú Szakmai Egység**



Adományozás a Gagarin úti Idősek Klubjának

Sátory Károly és Dr. Kecskés László önkormányzati képviselő urak képviselői keretükből 200.000 Ft anyagi támogatásban részesítették a Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat IV. sz. Szakmai Egység Idősek Klubját (Gagarin u. 24.). A támogatást a klub tárgyi feltételeinek javítására fordítottuk, korszerű híradástechnikai eszközt (SMART TV és hozzá tartozó fali konzolt); valamint a szabadtéri programok megvalósítását szolgáló kerti bútort, sörpád garnitúrát vásároltunk.

A televízió megvásárlásával az Idősek Klubja szolgáltatásait igénybe vevők közül azokat az ellátásban részesülőket célozzuk meg, akik szellemi képességük teljes birtokában vannak, ugyanakkor fizikai teljesítőképességük, mozgásszervi betegségeik miatt kirándulásokon, mozgásos programokon nem tudnak részt venni. Mivel ők jobban helyhez kötöttek, számukra olyan tartalmas, színvonalas elfoglaltságot szeretnénk biztosítani, ami a mai modern technika segítségével megvalósítható.

Dr. Kecskés László képviselő úr korábbi támogatásával a klub nappali helyiségében is elérhetővé vált az internet, melynek következtében az idős emberek nagy lelkesedéssel ismerkedtek meg annak használatával. Egy Smart LED televízió segítségével nagyobb létszámú közösség is részese lehet a közös internet-használatnak, illetve az azon keresztül megjeleníthető nyelvi játékok, szókeresők, rejtvények közös megfejtésének, valamint az együttgondolkodásnak.

A klub kiváló környezeti adottságokkal rendelkezik. A gondozott udvar, a folyamatosan ápoltságú virágoskert, a vonzó szabadtéri programok jó idő esetén csalogatják az idős embereket, akik szívesen töltik szabadidejüket az udvaron. Kint tartózkodásuk elengedhetetlen feltétele a megfelelő számban rendelkezésre álló ülőhelyek biztosítása.

A rendelkezésünkre álló kerti bútorok és padok a kinti közös programok, kártyaversenyek, sportvetélkedők és felolvasással egybekötött programok alkalmával időnként kevésnek bizonyulnak, ezért az ülőhelyek számának bővítése szükséges és indokolt.

**Meskó-Csépany Zsanett klubvezető
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Gyógytorna a Gondozóházban

2017. január 9-től heti egy alkalommal gyógytorna foglalkozások vannak a Gondozóházban ellátásban részesülőknek, egészségi állapotuknak megfelelő csoportos, illetve egyéni formában. Első alkalommal sok rábeszélés kellett, hívtuk őket, hogy jöjjenek tornára, de hevesen tiltakoztak. Most már szinte keveslik az egy alkalmat. Nagyon várják a hétfő reggeleket, amikor Terike bölcs útmutatásainak megfelelően végzik az egyes gyakorlatokat. Terike az ágyban fekvőkhöz is odamegy, van egy kedves szava hozzájuk is, ami az időseknek nagyon fontos, sokat jelent számukra, hogy foglalkozik, törődik velük is.

Nagyon köszönjük a lehetőséget, hogy „kaptuk” Öt!

**Horváth Judit Gondozóház vezető
IX. számú Szakmai Egység Időskorúak Gondozóháza**



Ez a nap más, mint a többi...

Egyik lakónk, Józsi bácsi január 31-én volt 87 éves. Látogatási tilalom miatt hozzátartozók nem jöhettek a Gondozóházba, ezért úgy gondoltuk, hogy házon belül, családi hangulatban köszöntjük fel. Sikerült! Nagyon boldog volt, örült a meglepetésnek. Velünk együtt énekelte a születésnapi dalt.

Sok ilyen szép napot kívánunk Józsi bácsinak a Gondozóházban!

Isten éltesse Józsi bácsi!

**Horváth Judit Gondozóház vezető
IX. számú Szakmai Egység Időskorúak Gondozóháza**



FARSANGI MULATSÁG A VÁCI UTCAI IDŐSEK KLUBJÁBAN

Nagy izgalommal készültünk klubunk farsangi délutánjára. Előző héten közösen feldíszítettük a társalgót, tervezgettük a jelmezeket, próbáltuk a műsort. A mulatságra meghívtuk a Parkerdei Kertbarát Egyesület tagjait is, akik örömmel érkeztek

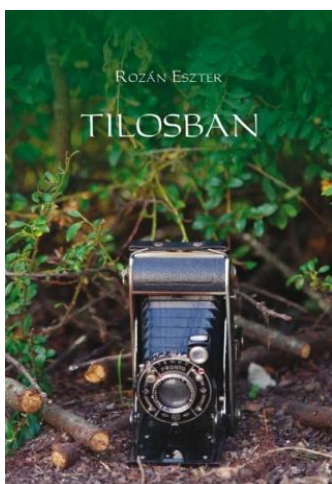
hozzánk. Volt finom fánk, élő zene, tánc, és tombolasorsolás is. Többen jelmezt öltöttek és vidám zene mellett mutatkoztak be társaiknak. Mivel Valentin napja volt, ennek jegyében készültünk egy kis műsorral és megemlékeztünk Szent Bálintról. A Kertbarát Egyesület Elnöke minden jelenlévő hölgynek egy cserép virággal kedveskedett. Ezúton is köszönjük neki. Nagyon jól éreztük magunkat, sokat táncoltunk, értékes nyeremények találtak gazdára a tombolasorsoláson. Igazi, vidám farsangi hangulatban telt a délután.

Késő délután ért véget a mulatság, hazafelé már a következő évi farsang jelmezei ötleteltünk.

**Soós Lászlóné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek klubja**



Rozán Eszter könyvbemutatója a Váci úti Idősek Klubjában



A Tilosban című új Rozán-regényt kézbe venni is jó. Hiszen a könyv bizonyos szempontból még mindig tárgy, amely az első pillanatban küllemével, tapintásával vonzza magához a tekintetet. A címe –Tilosban – máris titkokat sejtet, és az sem csalódik, aki krimire tippel. (Hány nagy könyv mélyén rejlik krimi a világirodalomban!) A borítón (Büki László fotója nyomán) zöldellő bozót, bokor mélyén régimódi fényképezőgép, tilosban jár, ha tetszik. Vajon hogyan került oda? És honnan? A regényben természetesen fény derül erre a titokra is. A szerző nagy fába vágta a fejszét, amikor a Tilosban kötet megírásába belefogott. Több szál, több idősík (jelenkor, 50-es évek, 80-as évek), rengeteg szereplő; a sorsok persze –akár görög sorstragédiákat idézve – egyszer csak egymásra mutatnak, összeérnek. (Emlékszünk Oidipusz király történetére, aki menekült a családi átok elől, de kitérni nem tudott előle. Rozán Eszter ennyire nem feszíti a húrt, de épp eléggé megfeszíti.) És ha már krimi: nemcsak az idősíkok váltakoznak a regényben, hanem a narrátorok személye is. Bizonyos szempontból olyan ez a könyv, mint egy vallomásfüzér: ki-ki bemutatkozik, vallomást tesz, hogy aztán a mozaikdarabkákból kikerekedjen az –igazság? (A főhős, Vali a nyitófejezetben Sydneyből-ből érkezik haza. Mint mondja, a jelentős időeltolódás miatt tulajdonképpen visszafelé utazott az időben. (Ezt „teszi” maga a könyv is.) ha regény, - akkor mondani sem kell – fikció. Azért nem marad el a kötelező bejelentés, hogy „könyvben szereplő személyeket a képzelet hozta létre, bármely valós személyhez való hasonlóság a véletlen műve.” De itt nem pont következik, hanem vessző - és egy talányos„ámbár” Talán másoknak is volt egy ilyen szigorú orosz tanárunk. Talán mások is küzdenek depresszióval. Talán mások életében is fölbukkan egyszer csak a volt férj. Talán mások beleszerettek már valakibe, aki... És a kisváros, amelynek Fő terén körbenézve ott a templom, amott a szökőkút, még

arrébb a Strucc Hotel? Rozán Eszter nemcsak prózát ír, hanem verset is. Például haikut. A Napút című folyóiratban például előbb megmutatja a „reális képet”, aztán a haikut, amely a látvány-élményből született. Így: „Ott áll a domb tetején, integet. A győzelem jelével mutatja, sikerült. Mennyit álmodozott róla a balesete óta, hogy valamikor majd újra járni fog, és ismét képes lesz felmenni a kacskaringós utakon. Hosszú, vörös haja lobog a szélben. Körülötte pillangók kergetőznek. Ma minden csupa békesség. Visszafelé indul. Könnyű nyári ruhája alól egy pillanatra elővillan a múltáb.” Ebből ez a haiku lett, „vágyak helye, domb /büszkén feszít a fényben /életet hirdet”. Vagy: Égett avar szaga terjeng a levegőben. Itt a nagy őszi kertrendezés ideje. A nap lassan nyugovóra készül, de kertünkre még nem borul homály, mert a közepén máglya ég. Férjem szorgosan gyűjti a faleveleket. A tölgyfa alatt halomba gyűjti, mielőtt türe rakná. A szomszéd érdeklődve figyeli erkélyéről, ahogy a halom egyre nő. Hirtelen megmoccan a dombocska. Rémulten nézek férjemre, amikor egy apró sün kidugja a fejét”. És a haiku: „kosár a fűben /lassan hamvadó parázs/ megmenekült sün.”. lehet, hogy így párolódik regénnyé a megélt valóság is.

A Vas Népében megjelent cikket Tihanyiné Müller Mária, a III. számú Szakmai Egység Idősek Klubjának gondozónője küldte.

„Egészséges táplálkozás időskorban”

Az Egészség-hét keretében a IX. számú Szakmai Egység – Idősek Nappali Ellátásában Nagyné Ballér Judit tartott előadást „Egészséges táplálkozás időskorban” címmel. Judit, mint dietetikus fontosnak tarja a mérsékelt cukorfogyasztást. Tájékoztatta a hallgatókat a természetes édesítőszerekről. Hangsúlyozta a sok gyümölcs és zöldség fogyasztásának fontosságát is.

Elmondta, tanácsolja, hogy asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt zöldségféléket válasszuk a burgonya, tészta helyett. Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.

A résztvevőket az előadó teljes kiőrlésű lisztből készült korpás pogácsával kínálta.

Az előadás után a klubtagok bátran kérdezhettek Judittól, aki minden kérdésre készségesen válaszolt. A klubtagok egy újabb előadásra is invitálták, melyre a jövő évben sort fogunk keríteni.

**Pálné Németh Adrienn klubvezető
IX. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Főzőtanfolyam az Orlayban

Klubvezetőnk ajánlásával február 17-én az Orlay Szakközépiskolában rendezett főzőtanfolyamon vettünk részt a városban lévő más idősök klubjaival közösen. Öt fős csapatunk „megszeppeve” állt a modern berendezésekkel felszerelt konyhában. Segítőnk, az iskola egyik szakembere ”séfe” által összeállított recepteket kellett elkészíteni.



Az anyagokat megtaláltuk a munkaasztalon. A hiányzó dolgokat a séftől lehetett kérni. Csapatunk egy nagyon finom ételt készített el: fácánt, mézes-almás mártással. A tv-ben közvetített főzős műsorokhoz hasonlóan dolgoztunk. Volt köztünk egy ki nem nevezett irányító, aki összefogta a kis csapatot, és így sikerült elkészíteni a menüsört.

Természetesen, ha elakadtunk, kértük a séf segítségét, aki készséggel állt a rendelkezésünkre. Fantasztikus érzés volt, ahogy a számunkra ismeretlen étel fokozatosan elkészült és a végén felkerült a tányérra. Az elkészített ételt el lehetett fogyasztani (amit mindenki örömmel tett) és a többi csapatot is megkínáltuk. Mi is megkóstoltuk az ő ételüket. Jó hangulatú, barátságos délután volt.

Köszönjük a szervezőknek a lehetőséget!

**Soós Lászlóné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**

Ország, város vetélkedő a Barátság úti Idősek Klubjában

Gyermekkorunkban és később is sokat és szívesen játszottuk az „Ország, Város” stb. játékot. Most is ezt játszottuk a klubban, de nemcsak a megszokott dolgok szerepeltek a játékban. Kibővítve az étel, szórakozás, rossz szokás, jó szokás, foglalkozás, TV műsor rovattal. Nagyon jó játék, mert nemcsak memóriánk karbantartásához volt hasznos, hanem kiderül, hogy mire, mikre emlékszünk még fiatalkori tanulmányainkból. Ráadásul jól szórakoztunk és sokat nevettünk, ami a lényeg. Pl. azon, hogy milyen nevetséges foglalkozásokat, szórakozást és rossz szokást lehet kitalálni.

**Molnár Jánosné klubtag
X. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**

Egészséges életmód idős korban vetélkedő

Kergyikné Erika vezényletével egészségnapot rendeztünk vetélkedővel egybekötve. Három csapat vett részt a játékban. Érdekes feladatok voltak, mozaikból kellett összerakni az emberi szervezetet, kérdésekre kellett válaszolni, egy almát kellett megpucolni úgy, hogy a héja ne szakadjon el, és akié a leghosszabb volt, az lett a győztes. Az almát utána természetesen megehettük. Még lufi fújás is volt, amelyre a bátrabbak jelentkezték. Kaptunk emléklapot, a jutalom csipkebogyó tea és zabfalatok voltak. Sokat tanultunk ezen a napon.

***Darmos Katalin klubtag
X. számú Szakmai Egység Idősek Klubja***





Farsang a Barátság úti Idősek Klubjában

2017. február 21-én tartottuk a farsangi mulatságot. Szép számmal összegyűltünk. Az élő zene még jobban meghozta a kellő hangulatot. Mindenki táncolt, énekelt. Süteménnyel és fánkkal egészítettük ki a jó hangulatot. Zsóka lemezlovasnak, Katika indián lánynak öltözött be. János bácsi pillangós álarcban ropta a táncot. Szeretnénk még több ilyen hasonló eseményt szervezni, mivel mindenkit lenyűgözött az élő zene varázsa.

**Újházi Lászlóné Irénke klubtag
X. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Idősek Szabadegyeteme

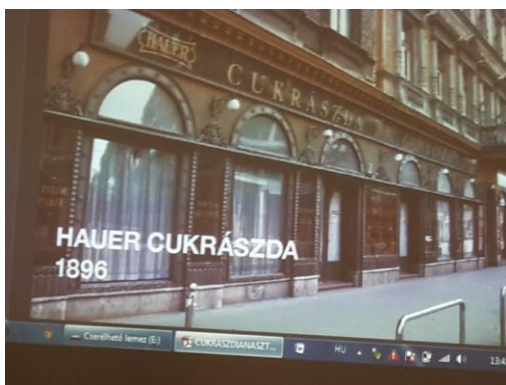
A Rózsa Cukrászda vezetője és tulajdonosa Rózsa Károly tartja az idei szabadegyetem előadásait.

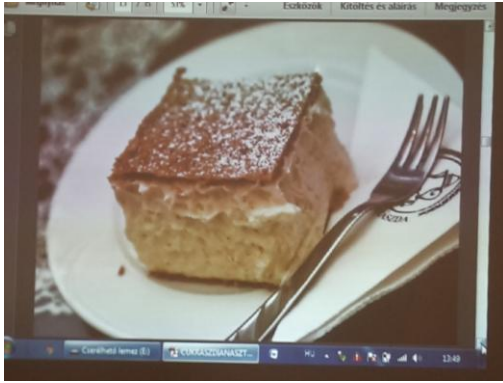
Februárban is ellátogatott hozzánk, és az előadást ismét összekötötte süteménykóstolással, aminek mindenki nagyon örült.

Híres cukrászdinasztiákról beszélt, akik nemzedékről nemzedékre adták át a tudásukat a fiatalabb generációnak.

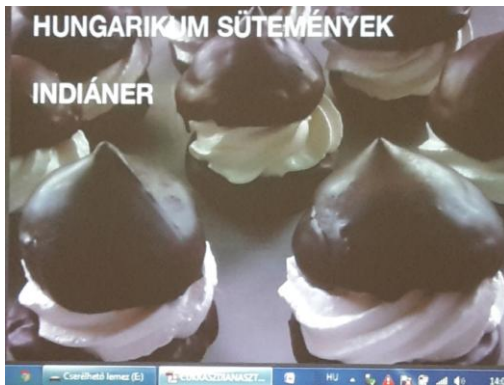
Schwabl Ferenc cukrász által megálmodott látványosan szép, családias hangulatú cukrászda 1827-ben kezdte meg működését a Szentháromság utca 7. szám alatt. Három évvel később Richter Lénárt, József nádor udvari sütője, majd Müller Antal vette át az üzletet.

Tóth Edina gondozónő
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja





Az indiáner



Az indiáner (vagy indusfánk) története szorosan összefügg a bécsi Theater an der Wien színházzal, amelynek a 19. század első felében gróf Pálffy Ferdinánd volt az intendánsa. Zsemley Oszkár leírása szerint (a 20. század közepén kiadott A magyar sütő-, cukrász- és mézeskalácsos ipar történetéből) a gróf felfigyelt egy Európát beutazó indián artistára, akit sikerült vendégszereplésre szerződtetnie a bécsi színházban. A történet szerint a gróf azzal bízta meg a szakácsát, hogy alkosson egy olyan édességet, amely hasonlít az artista bőrszínéhez. A sütemény annyira ízlett a grófnak, hogy elrendelte, hogy belépéskor minden egyes látogató kapjon egyet ingyen. Másnap pedig Bécs összes cukrászdájában az új süteményt, az indiánert keresték.

Elkészítése:

- 6 egész tojás,
- 10 dkg cukor,
- 14 dkg liszt,
- 1/2 dl víz,

Bevonat:

- 20 dkg cukor
- 4 dkg kakaó

Hab:

- 5 dl tejszín
- 5 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 habfixáló, vagy 2 zacskó tejszínporból készült hab

Elkészítése:

A tojás sárgákat kevés liszttel és 1/2 dl vízzel simára keverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, közben apránként hozzáadjuk a cukrot, majd az elkevert tojás sárgákat és utoljára megmaradt lisztet. A tömeget nyomózsákba tesszük és zsírozott, lisztezett sütőlemezre 5 cm átmérőjű félgömböket nyomi vagy a kerek mélyedésekkel ellátott sütőlapra úgy rakjuk, hogy a massa ne érjen fel a mélyedések pereméig.

Egyenletes, lassú tűznél gőzmentesen sütjük, ezért a sütő ajtaját néha kinyithatjuk. Végül gyenge tűznél szárítjuk. A sütőlemezről levéve vízszintesen felvágjuk, és belsejéből keveset kikaparunk a tölteléknek.

Bevonat: 20 dkg cukorból és 4 dkg kakaóból csokoládémázat készítünk.

A tejszínből kemény habot verünk, cukorral ízesítjük, s a bevonatlan fánkokra 2 cm magasan ráhalmozzuk.

A tejszín tetejére ráhelyezzük a fondanttal bevont fánkokat, és kis tortapapírban tálaljuk.



Süssük meg 10-12 perc alatt, de ne vegyük ki egyből a sütőből, mert beráncosodik, kicsit összeesik a tészta.



Rákóczi túrós

A hiedelmekkel ellentétben a süteménynek semmi köze II. Rákóczi Ferenc fejedelemhez. Az édesség névadója *Rákóczi János* cukrászmester, aki 1912-től különböző pesti éttermekben és konyhákban volt szakácstanuló. 1924-ben Párizsban járt, a Laure nevű étteremben dolgozott, 1926-ban hazatért és Horváth Nándor éttermében volt konyhafőnök. Később a lillafüredi Palotaszálló, majd a Gellért Hotel éttermének vezetője lett, 1953-tól nyugdíjazásáig a Duna Szálló konyhájának első embere volt. Több szakácskönyve is megjelent, számos szakmai díjat kapott. Az általa kitalált túrós desszert receptje 1937-ben jelent meg először egy szakácsoknak szóló szaklapban. Az édesség az 1958-as brüsszeli világkiállításon is jól szerepelt. A sütemény alapja egy jól nyújtható omlós lap, amelyre citromhéjjal, vaníliával és mazsolával ízesített túrókrém kerül. Tetejét könnyű, cukros tojásfehérje fedi, baracklekvárral díszítik.

Rigó Jancsi (a híres magyar cigányprímás) a leánykéréskor állítólag ezt a finomságot rendelte - egyes források szerint ő maga készítette - hercegnő szerelmének. A cukrász nevezte el a süteményt Rigó Jancsinak. Miután Clara elvált herceg férjétől, a pár állítólag Magyarországra, majd Egyiptomba utazott, ahol Clara például írni és olvasni tanította Jancsit.

Rigó Jancsi elkészítése

Hozzávalók:

Piskóta:
3 tojás
60 g kristálycukor
60 g liszt
20 g kakaópor

Krém:

800 g tejszínhab
200 g étcsokoládé
1 csomag zselatin
Csokoládé bevonat:
80 g étcsokoládé
10 g vaj

Elkészítés:

Piskóta

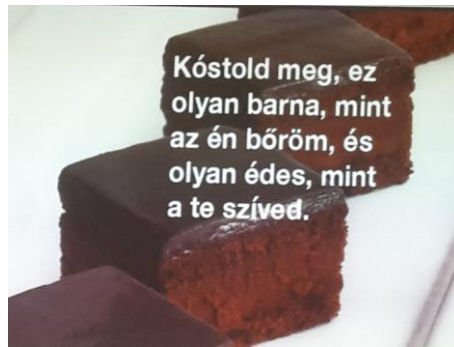
A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a kristálycukor felével habverővel habosra keverjük (kb. 10 perc), majd félretesszük. A tojásfehérjét a kristálycukor másik részével habverővel kemény habbá verjük, majd a sárgákat óvatosan a kemény habba forgatjuk. Végül, szintén óvatosan, hogy a hab ne essen össze, hozzákeverjük a kakaóporral elkevert lisztet. Egy sütőlemezt sütőpapírral lefedünk, liszttel vékonyan megszórjuk, és az elkészített piskótából szögletes lapot formázunk a kenőkés segítségével. Majd előmelegített 180 fokos sütőbe tesszük és 8-10 percig sütjük.

Krém

Az étcsokoládét apró darabokra törjük és egy tálba tesszük, melyet forrásban lévő víz fölé helyezünk, és főzőkanállal folyamatosan keverve felolvasztjuk. Vigyázzunk, ne legyen túl meleg. A gőzről levesszük, megvárjuk, amíg szobahőmérsékletű lesz. Közben elkészítjük a zselatint. Habverővel először a csokoládémasszához elkeverjük a tejszínhab 1/3 részét, a zselatint, majd főzőkanállal óvatosan hozzákeverjük a többi tejszínhabot, és hűtőbe tesszük.

Összeállítás:

A kihűlt piskótalapról a sütőpapírt lehúzzuk, és két egyenlő részre vágjuk. Az egyik lapot tálcára tesszük és a csokoládékrémet vastagon, egyenletesen rákenjük. A másik piskótát csokoládéval áthúzzuk (bevonjuk) a következőképpen: keverőtálba 80 g darabokra tört csokoládét teszünk, hozzáadjuk a vaját és gőz felett kevergetve felolvasztjuk. A felolvasztott csokoládét a piskótalapra öntjük és száraz késsel egyenletesen elkenjük. Megvárjuk, míg a csokoládé megköt és forró vízbe mártott késsel kockákra vágjuk, végül a krém tetejére helyezzük.



Esterházy torta:

A tortát feltételezhetően a Galántai herceg, Esterházy Pál Antal számára készítették a XIX. században. Esterházy Pálra pedig annál az oknál fogva esett a legendagyárosok választása, mert igen nagy ínycsok hírében állt, például az ő nevéhez fűződik az Esterházy-rostélyos is. Ugyancsak kérdéses, hogy ki készítette először az Esterházy-tortát, s arról is megoszlanak a vélemények, hogy kinek köszönhetően terjedt el viszonylag hamar az Esterházy mintával ékes sütemény.



A fent említett híres torták és sütemények beírták a nevüket a történelembe, hungarikumok lettek.

Köszönjük szépen Rózsa Károlynak a színvonalas előadást.

Külön köszönjük a finom Berliner szeletet.

**dr. Béres Ferenc klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**

Rozán Eszter könyvbemutatója a Váci úti Idősek Klubjában

2017.01.19-én került sor Rozán Eszter „Tilosban” című könyvének bemutatására az Irodalmi Kávéház keretében a Váci utcai Idősek Klubjában. Klubtagjaink már nagyon várták a programot, nagy lelkesedéssel készültek rá. Hárman az író mindhárom könyvét is elolvasták és felkészültek belőle. Megismerhettük a könyvírás folyamatát, az író viszonyát az íráshoz, bemutatta a könyv szereplőit.

Kérdéseinkre készséggel válaszolt.

Nagyon jól éreztük magunkat, kellemes hangulatban telt el ez a délután, amelyet teakóstolóval zártunk.

Köszönet a szervezőknek.

**Komondi Istvánné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**





Nőnap kiöszöntő a Váci úti Idősek Klubjában

Nagy lelkesedéssel készültek a III. Idősek Klubjának férfi tagjai a hölgyek nőnap kiöszöntésére. Több virágbolt és virágkertészet választékát megtekintették, hogy kiválasszák a legszebb virágokat. Klubvezetőnk és gondozónőink segítségével műsört állítottak össze, amely dalokból és versekből állt. Az ünnepi műsor bemutatására ebéd után került sor, amelyre minden hölgy klubtagot meghívtunk.

Nagyon jól sikerült a műsor, amelyet a virág átadása, a hölgyek felköszöntése követett. A program végén együtt énekeltünk vidám tavaszi dalokat.

Köszönjük a férfi klubtagoknak a szép Nőnap ki meglepetést!

**Bertalan Józsefné Klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Sütő-főző tanfolyam a Kereskedelmi és Vendéglátói Szakképző Iskola tankonyhájában



A III. számú Szakmai Egység Idősek klubjának néhány tagja is lehetőséget kapott, hogy részt vegyen egy alkalommal a Kereskedelmi és Vendéglátói Szakképző Iskola és Kollégium tankonyhájában időseknek szervezett főzőtanfolyamon. A tanfolyam az Aktív Időskor elnevezésű program keretében szerveződött. A klubtagok nagy lelkesedéssel mentek, remélve, hogy sok újat fognak tanulni. A munkafolyamatokat, az iskola szakemberének irányításával végezték. A képek magukért beszélnek.

**Tihanyiné Müller Mária gondozónő
III. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Pótszilveszter a Gagarin úti Idősek Klubjában

Az újév köszöntésére kicsit másképp készültünk, mint az eddigi években. Gondoltunk egy merészet, hogy megpróbáljuk egy Pezsgős köszöntéssel kezdeni a 2017-es klubos életünket. Mindenki kedvére választhatott a szép tálcáról hagyományos alkoholos vagy igazi alkoholmentes (nem gyerekpezsgő) pezsgőt is. Nagy sikere volt ennek a kis újításnak. Sokan készültek finomabbnál, finomabb édességekkel, házi készítésű sütikkel is. Ezt követte az élőzenés dínom, dánom, tánc. Mindenki táncolt, mulatott, fergeteges hangulat alakult ki. Ezt az is bizonyította, hogy még az egészségügyi okok miatt nehezen mozgó klubtagok is táncrea perdültek.

Természetesen a virsli sem maradhatott el, melyet hagyományosan a nagy fazékból viccesen terítettünk, egyenesen az asztalon lévő tányérokba. Egyik klubtagunk speciális céklasaláta receptje alapján elkészített salátával bolondították meg.

**Horváth Lászlóné gondozónő
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**

Farsangi mulatság a Gagarin úti idősek Klubjában



Több klubtag nagyon kreatív ötlettel fordult hozzánk a megvalósítással kapcsolatban. Nagy örömmel készült mindenki, hiszen jó érzés a végeredményt látni. Vállalkozó szellemű tagok még előadással, szerepléssel is készültek a többieknek. Meg is volt az eredménye! Ők lettek a nyertesek. Szerintem mindenkinek örömet szereztek azzal, hogy részt vettek ezen a vidám, mulatságos, kedves kis ünneplésen.

Rövid köszöntés után felkonferálta Ica, - az egyik legaktívabb klubtagunk - a részt vevőket. Mindenki nagy tapssal fogadta a leleményes jelmezeket.

Sok klubtagnak szerencsét hozott az újévi malac. Olyan értékes nyereményekkel térhettek haza, melyeket mindenki meg szeretett volna nyerni.

Rengeteg tombolaára felajánlott ajándékot hoztak a klubtagok is, így nagy volt az esély arra, hogy sokan nyerhetnek.

Mindenki szomorúságára egyszer csak vége lett a bulizásnak, mert be kellett zárni a klubot. Az utolsó pillanatig tapsolt, táncolt klubtagok segítségével végül rendet raktunk, és jókedvvel, de kellemesen elfáradva indultunk hazafelé.

**Horváth Lászlóné gondozónő
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**

Kocsonya főzés a Gagarin úti Idősek Klubjában

A tél beköszöntével mindenki megfogalmazódott, hogy kocsonyát kéne főzni. A tavalyi évben nagyon jól sikerült, így igény volt rá, hogy idén is legyen. A hideg tél miatt eléggé kitolódott a főzés, de végül sikerült egy olyan napot kiválasztani, ami tökéletes volt a kertben történő főzésre. Felállítottuk a nagy kondérunkat és alágyújtottunk. Egy kedves klubtagunk, Váradi Adolf vállalta, hogy vigyáz a tűzre és figyeli a főzési folyamatot. Végül megfőtt a kocsonya és nagyon finom lett. Mindenki megdicsérte, ami arra ösztönöz bennünket, hogy jövőre is főzzünk.

Székely Judit gondozónő
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja



Nőnap a Gagarin úti Idősek Klubjában

Minden évben megünnepeljük a nemzetközivé vált nőnapot. A férfi klubtagjaink jóvoltából kedves műsorral is megleptek bennünket a virágokon kívül. Szép verseket mondtak, és egy szál szegfűvel is köszöntötték a klub nőtagjait és a gondozónőket. Viszonzásul a klub nőtagjaitól finom túrós rétest, üdítőt és teát kaptak. A meghitt ünnepség jól sikerült, vidám hangulatban telt a délután.

Székely Judit gondozónő
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja

Pék Tibor előadása a változó klímáról

A klubunkba járó idősök nagyon sokirányú és érdeklődésű emberek. Nyitottak az újszerű, különböző témájú, érdekes előadásokra is. Pék Tibor úr a Változó klíma címmel tartott előadást nálunk. Szép számmal érdeklődtek az előadás iránt. Nagyon érdekes, figyelemfelkeltő témáról, a körülöttünk alakuló, változó klímáról beszélt.

Az előadás után sok kérdést tettek a klubtagok, ami azt jelezte, hogy felkeltette az érdeklődésüket a klímaváltozással kapcsolatban.

Székely Judit gondozónő
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja

Sütő-főző tanfolyam a Kereskedelmi és Vendéglátói Szakképző Iskola tankonyhájában

Polgármester Úr közbenjárására lehetőségünk volt részt venni egy vérbeli szakács szárnyai alatt, ételkülönlegességek elkészítésében. Az előkészített alapanyagokból, a megadott receptek alapján olyan ételeket főztünk, majd fogyasztottunk el, amelyeket nem ismertünk, számunkra ismeretlen, nem hétköznapi ételek voltak.

Köszönjük a lehetőséget.

Meskó-Csépany Zsanett klubvezető
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja



"Öltöztess, díszíts fel egy fát!" pályázat

Érkezett egy felhívás, mely szerint ruhába, anyagba kellene fákat beöltöztetni a Kámoni Arborétumban. Első gondolatunk: húúú, na ne, milyen buta egy ötlet! Aztán kicsit utánanéztünk a kezdeményezésnek és találtunk néhány olyan ötletes megvalósítást, ahol csúnya szürke fém oszlopokat, kerítéseket díszítettek fel ilyen módon. Már nem is tűnt olyan elvetemültnek az ötlet. Összedugtuk fejünket, jöttek az ötletek, ki ezt tette hozzá, ki azt, míg végül megszületett a nyuszink.

**Meskó-Csépany Zsanett klubvezető
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



A Kámoni Arborétum Öltöztess, díszíts fel egy fát! című pályázatára intézményunktől több Idősek Klubja is jelentkezett. A klubtagok lelkesen készültek a felhívásra. Szebbnél szebb alkotások születtek, amelyeket március 3-án kis csapatokban felraktunk a már előzetesen kiválasztott fákra. Nagy meglepetéssel néztük a felrakott alkotásokat. Reméljük, hogy az Arborétumba kirándulók számára is örömet nyújtottak a nagy gondossággal, csapatmunkában készült kézműves alkotások.

Hende Anita klubvezető
III. számú Szakmai Egység Idősek Klubja





Az Idősek Klubjai az alábbi címeken találhatóak:

❖ **III. számú Szakmai Egység**
9700 Szombathely, Karmelita u. 2/C
Vezetője: Hende Tamásné
Tel.: 94/314-185

❖ **IV. számú Szakmai Egység**
9700 Szombathely, Gagarin u. 24.
Vezetője: Meskó-Csépany Zsanett
Tel.: 94/510-284

❖ **VII. számú Szakmai Egység**
9700 Szombathely, Váci M. u. 1-3.
Vezetője: Ferencsákné Rácz Zsuzsanna
Tel.: 94/311-320

❖ **IX. számú Szakmai Egység**
9700 Szombathely, Pozsony u. 47.
Vezetője: Pálné Németh Adrienn
Tel.: 94/500-501

❖ **X. számú Szakmai Egység**
9700 Szombathely, Barátság u. 22.
Vezetője: Koroknai Anikó
Tel.: 94/314-574

Megjelenik évente 4 alkalommal.

A lapot kiadja a Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermejjóléti Szolgálat, 9700 Szombathely, Széll K. u. 4. Tel: 94/505-281

Szerkesztette: Kergyikné Léránt Erika foglalkoztatás- és programszervező