

Sárváron jártunk

Szeptember 26-án kirándulni voltunk Sárváron. Vonattal indultunk. A pályaudvaron találkoztunk, tele voltunk örömmel és kíváncsisággal.

Hogy sikerült a kirándulás?

Megérkeztünk Sárvárra, ahol a vasútállomásról dottóval mentünk be a várig. Bár egy kicsit még hideg volt, a város szépsége lenyűgözött minket. A régi épületek és a már őszi színekben pompázó parkok vonzották tekintetünket. Sokan kezdtük mesélni útközben régi szép emlékeinket.

A várban rengeteg szép ereklyét láttunk. Udvarán pedig kicsit megpihentünk.

Hangulatos ebédlőben finom ebédet ettünk.

A délután folyamán meglátogattuk a kórházban régi klubtagunkat, Joli nénit. Betegsége miatt egy ideje már nem tud eljönni közénk, de innen is üzenjük, hogy nagyon szeretjük, hiányzik, és mielőbbi gyógyulást kívánunk neki.

Azután ellátogattunk az arborétumba. Vidáman sétálgattunk a szép környezetben.

A vasútállomásra dottóval mentünk vissza.

Szépen sikerült nap volt. Örömmel és élményekkel tértünk haza. Néhányunk pedig már az öt váró hozzátartozójának mesélhette a nap történéseit a szombathelyi állomáson.

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







Üdülés Hajdúszoboszlón



Az Erzsébet program, nyugdíjasok üdülési pályázatára tizenegyen adtunk be kérelmet, klubvezetőnk Zsanett segítségével. Nagy örömünkre mind a tizenegyen megkaptuk a lehetőséget az üdülésre. Klubvezetőnk segítségével az interneten keresve, Hajdúszoboszlót választottuk. Mivel többségük ott még sohasem volt. Hosszú

volt az út odáig, de nem unatkoztunk, vidáman telt el az idő. Öt napra teljes ellátást és kényelmes kétszemélyes szobákban kaptunk elhelyezést. A gyógyfürdő mindössze öt percre volt a szállodánktól. Egy napot a félórányra lévő Debrecenben töltöttünk. Először a debreceni híres református templomot látogattuk meg. Különleges élmény marad számunkra ez a történelemből már ismert hatalmas templom. Felmentünk fél útig lifttel, majd még két emelet magasra, a templom tetejére. A látvány felejthetetlen volt. Következő utunk a múzeumba vezetett. A termeken végig menve a csodálatos tárgyak és festmények utolsó állomása a Munkácsy terem volt, ahol a világhírű Krisztus trilógiát nézhettük meg. Krisztus

Pilátus előtt, Ecce Homo, Golgota. Csak ültünk és megigézve csodáltuk a gyönyörű, hatalmas festményeket. Fáradtan, de élményekben gazdagon tértünk vissza a szállodába. Vacsora után nagyokat beszélgettünk a szálloda teraszán vagy sétáltunk a szállodasoron. Végig szinte nyári időt fogtunk ki. Igazi kis összetartó csapatná kovácsolódtunk. Azt sajnáljuk, hogy a tizenegyedik társunk betegség miatt nem tudott velünk jönni. Gyógyulást kívánunk Mariannak. Sokáig emlékezetes marad mindenkinek ez a Hajdúszoboszlói üdülés.

Abajkovics Jánosné
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja



Kirándulás Somogyvámosra

Várakozással teli klubtagokkal robogott a busz Somogyvámosra. A Fő utcáról a Krisna-völgybe kanyarodott a busz egészen a bejárat előtti parkolóig. A belépő megvásárlását követően egy jót sétáltunk, megnéztük a kis tavakat, beültünk a vélhetően vallási hagyományból megépített kis pihenőkbe.

Tíz perces sétával értünk el a templomhoz. A klubtagok 2/3-a ökrösszekérrel tett kirándulást a külső körön. A vallási vezetőtől sok hasznos információt kaptunk a krisna-hívők életformájáról.

A templom előterében hasznos beszélgetéssel folytatódott a program, ahol a közösség vezetője tájékoztatott bennünket a vallásukról. Elmondta alakulásuk történetét, majd később betekintést nyerhettünk a mindennapi életükbe is.

Megnéztük a templomot is, ahol a Krisna-tudatú közösség imádkozik. Az idegenvezetés végén kicsit már éhesen mentünk az étterembe. Egyszerű, de tartalmas ételt kaptunk, utána rózsavízből készült limonádét.

A Krisna-völgy megtekintése után a somogyvári Tojáspatkoló Múzeumba mentünk, a kiállítást és az „élő tojáspatkolást” megtekinteni.

Élményekkel tele, jó hangulatban értünk haza Szombathelyre.

***Péntek Ferenc klubtag
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja***







Új Nemzedék Szombathelyi Közösségi Térben Kézműves foglalkozás az

Jó hangulatú összejevetelen vett rész a Barátság úti Idősek klubjából kis társaságunk. Megmutattuk a fiataloknak az apró ajándékok készítését. Készültek például telefontartók, karkötők, virágdíszek is.

Mivel több csoportban folyt a lázas munka, így lehetőségünk volt arra is, hogy a többiektől mi is tanuljunk. Nagy sikere volt például a kosárfonásnak.

Jól szórakoztunk az énekes, mesemondó műsoron is. Sőt még finom teával és uzsonnával is kedveskedtek nekünk vendéglátóink.

**Nagymiklósi Józsefné klubtag
X. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**







Szüreti Bál a klubban

Októberben a Váci utcai idősek klubjában szüreti mulatságot tartottunk. Nagy izgalommal készültünk az összejövetelre. Meghívtuk a Kertbarátok Egyesületét, a Dalkommandó vidám csapata pedig örökzöld slágereket énekelt nekünk. A retró nóták meghozták a jó hangulatot, táncra is perdültünk. Finom szőlőt, vörösbort, lilahagymás zsíros kenyeret kínáltak gondozónőink. Ezt követően Dávid Zsolt zenész dalaira roptuk a táncot. A tombolasorsolás szakította meg a mulatságot. Szép ajándéktárgyakat: könyvet, édességet, kávé, teát nyertünk. Ezután tovább folytatódott a tánc, kellemesen elfáradtunk. Még a fájós lábak is meggyógyultak!

Nagyon jól éreztük magunkat a szüreti vigasságon.

Szeretünk a klubba járni.

Szalay Károly klubtag
X. számú Szakmai Egység Idősek Klubja



Kirándulás Sárvárra

Kellemes szeptemberi napon felkerekedtünk, hogy ellátogassunk Sárvárra. Egyik kedves klubtársunk fiának meghívására érkeztünk, aki a várban dolgozik. Vasúttal tettük meg az utat odáig, majd dottóra ültünk és városnéző kisvasutazáson vettünk részt. A várban sok szép festményt, korabeli ruhákat, bútorokat láthattunk. A sárvári várvédők harcát megörökítő festmények nagyon tetszettek mindenkinek.

A kirándulást fagyizással zártuk, amely a délutáni melegben mindenkire frissítően hatott. Nagyon kellemes napot töltöttünk klubtársainkkal, gondozónőinkkel.

Köszönjük a szervezőknek ezt a szép programot!

**Takács Tiborné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja**



Etká- jóga erőgyűjtő módszer

Minden második kedden délelőtt Etká-jóga erőgyűjtő módszer foglalkozáson veszünk részt Kovácsné Károlyi Gizella vezetésével a Váci Mihály utcai Idősek Klubjában.

Az egész testet átmozgató tornát idősök is bátran végezhetik, hiszen a kíméletes, nyújtó gyakorlatok hatására az egész test felfrissül az ízületek megterhelése nélkül, sőt a csontritkulás is megelőzhető, javítható ezekkel a feladatsorokkal.

Az Etká jóga rendszer kidolgozója az örökifjú Benke Etká volt, aki számos súlyos betegségből gyógyította ki magát. Súlyos szívbetegséggel és nyitott gerinccel született, fájdalmakkal, gyógyszereken élt, mígnem kidolgozta jóga rendszerét, amellyel másoknak is sokat segített, akik különböző betegségekkel küzdöttek.

55 évesen kezdte el a tornát és egészen haláláig, 93 évig aktív, sportos életmódot folytatott.

Zelli sok praktikus tanáccsal is ellát minket a táplálkozással és az életvezetéssel kapcsolatban is. Sok hasznos dolgot tanulunk tőle. Köszönjük!

Soós Lászlóné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja





Etká anyó életvezetési tanácsai:

- Mozgasd a gerinced! Jógázz és legyen rugalmas a gerinced, mert ennek egészsége az egész testre kihatással van.
- Lélegezz tökéletesen! Az életerő a levegővel jut a szervezetedbe, ezért használd ki a tüdőd teljes kapacitását, és tanulj meg tudatosan lélegezni.
- Vissza a csecsemőkorbá! Úgy jössz a világra, hogy minden testrészed rendben van, de már kisgyermekkorodban elrontod a testtartásod, ezért vissza kell térned az alapokhoz.
- Rakd helyre a fejed! Ha jól tartod a fejed, egyenes lesz a gerinced.
- Rugalmas test - rugalmas tudat! Tested rugalmassága megmutatja, hogy az életedben bekövetkezett eseményekhez mennyire tudsz alkalmazkodni.
- Ne hagyj helyet a betegségnek az életedben! Ne a betegségről beszélj, hanem figyelj az egészségedre.
- Magadtól várd a boldogságot, sosem mástól! Ha elégedett vagy és kiegyensúlyozott, akkor a környezeted is ezt fogja visszatükrözni.
- Ott teremtsd meg a nyugalmat, ahol idegesség van! Tanuld meg uralni az érzelmeidet és a gondolataidat.



SZÜRETI MULATSÁG

A Váci Mihály utcai Idősek Klubjában október 16-án délután szüreti mulatság volt. A rendezvényre meghívtuk a Szombathelyi Kertbarát Egyesület tagjait is. Velük már évek óta baráti kapcsolatot ápol a klub. Ők is rendszeresen meghívják a klubtagokat a kertjeikbe.

A jó hangulathoz a zenét már szinte törzsvendégnek számító Dávid Zsolt szolgáltatta. Nagyon fel tudja dobni a társaságot. Természetesen a tombolasorsolás sem maradhatott el. Rengeteg nyeremény került kisorsolásra. Zsuzsa, a klubvezető egy kis meglepetéssel is készült. Egy háromtagú énekegyüttest hívott meg.

Ők is emelték a délutáni jó hangulatot, ismert dalokat adtak elő, amelyeket mindenki élvezettel hallgatott. Sokan táncra is perdültek, aminek a zenészek nagyon örültek. Közvetlen, barátságos emberek voltak.

Volt zsíros kenyér is lilahagymával, pogácsa, sokféle finomság. Ki-ki kedvére süthetett is. Klubtársunk, Kovács Lajosné Mariann néni nagyon finom saját készítésű sörkiflivel vendégelte meg a társaságot. Italt is lehetett fogyasztani. Kellett is, mert a sok táncban megszomjazott mindenki.

Jó hangulatú, kellemesen eltöltött délután volt. Köszönet érte Zsuzsának, hogy megszervezte, és mindenkinek, aki hozzájárult ahhoz, hogy jól érezzük magunkat.

Tóth Edina gondozónő
VII. számú Szakmai Egység Idősek Klubja



Hideg pénteki délutánon indultunk karaoke fellépésre a Váci Mihály utcai idősek klubjából. Már szinte hagyománnyá vált, hogy évente 1-2 alkalommal összejövünk énekelni és jól érezni magunkat.

Nem mindig indulunk jó kedvvel, de házigazdánk, Pálné Németh Adrienn, a Pozsonyi utcai Idősek Klubjának vezetője mindig nagyon jó hangulatot teremt, nagy örömünkre.

Az idén az Óperint u. 1. szám alatt található Esélyek Házában gyülekeztünk, ahol a hátrányos helyzetű fiatalok segítséget, támogatást kapnak az ott dolgozó szociális szakemberektől.

A résztvevő nyugdíjasok gyorsan összebarátkoztak az udvarias, készséges gyerekekkel, akik mindenben segítettek az időseket.

Teával és süteményekkel kínáltak bennünket, sőt az éneklésben is jeleskedtek.

Minden fellépő klub három nótával készült. A széles palettán minden stílus megjelent, a rocktól a mulatósig, sőt még népdalokat is hallhattunk. Végül, de nem utolsó sorban a házigazdák örvendeztettek meg minket a fellépésükkel.

A végén közösen énekeltünk Edda, Demjén Ferenc nótákat.

A Honfoglalás című dalt zenei aláfestés nélkül daloltuk, ez sokunknak nagy kedvence.

Nagyon jól éreztük magunkat a rossz idő ellenére. Vidám hangulatban telt el a péntek délután.

Köszönjük Kergyikné Léránt Erikának és a szervezőknek ezt a vidám programot.

Jövőre újra itt találkozunk!

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





Ha hétfő, akkor bowling

Nyitás előtt a Liget úti bowlingpálya épülete előtt mosolygós arcú nyugdíjasok beszélgetnek az elmúlt hét történéseiről. Mindenki elégedett a családjával, nem betegek, mehetnek dolgozni, oviba, iskolába, ezért a nagyik mehetnek bowlingozni. Nyitás után gyorsan átöltöznek a sportnak megfelelő ruházatba és indul az „egy órás gurítás”. Mind a három pálya működik, gurítanak a munkában megöregedett szervezetek, mindenkinek jólesik egy kis mozgás.

I-es pályán: Sami, Pista, Feri, Laci

II-es pályán: Margó, Rika, Tilla

III-as pályán: Erzsi, Marcsi, Mancsi, Icus

Az egy órás mozgás után kellemesen elfáradva indulunk ebédelni.

Ismét jól éreztük magunkat, jó volt megint bowlingozni a Gagarin úti Idősek Klubja és a Nyugdíjas Szövetség bowlingot kedvelő nyugdíjasainak részvételével.

Nem az eredmény, hanem a részvétel, a jó közösség és nem utolsó sorban a mozgás a fontos, szokták mondani. Ezt mi is megerősítjük.

***Péntek Ferenc klubtag
IV. számú Szakmai Egység Idősek Klubja***



Utazás Pozsonyba

A Polgármesteri Hivatal kirándulást szervezett az időseknek Szlovákia fővárosába, Pozsonyba. Az úti cél az adventi vásár megtekintése és városnéző körút volt. Több időpontot is megjelöltek a nagy érdeklődésre való tekintettel. A Váci Mihály utcai Idősek Klubjából induló kis csapat november 29-én indult útnak a Batthyányi térről. Mindenki nagy lelkesedéssel igyekezett elfoglalni a helyét az autóbuszon, de volt egy kis zavar, amelyet az utaskísérők talpraesetten elhárítottak. Természetesen ez senki kedvét sem vette el az utazástól. Első állomás az ausztriai Kittseeben található Csokigyár megtekintése volt. Filmet is vetítettek a gyár létrejöttéről és fejlődéséről. Az édességboltban pedig finomabbnál finomabb csokoládékat kóstolhattunk és vásárolhattunk meg. Mindannyian szívesen éltünk a lehetőséggel. Ezután utunk már egyenesen Pozsonyba vezetett, ahol idegenvezető segítségével mutatták be a város nevezetességeit. A közös program után ki-ki kedvére nézelődhetett az adventi vásárban. Az ínycsiklandozó ételek mellett forralt bor illata csalogatta a fázós embereket. Gyönyörű volt az esti kivilágítás, a fények. A visszautazást 18 órára terveztük, de később értünk haza. Ennek ellenére nagyon jól éreztük magunkat, sokat sétáltunk, vásároltunk és szerencsésen hazaérkeztünk.

Köszönjük szépen a város vezetésének a lehetőséget.

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





"Télapó itt van..." jönnek a bölcsis Mikulások

2018. december 6-án nem akármilyen, különös kis Mikulások lepték meg a Váci Mihály utcai Idősek Klubját.

Már hagyománnyá vált nálunk, hogy a szomszédos bölcsőde lakói Mikulásnak öltözve köszöntik fel az idős embereket. Kis kocsijukat lelkesen húzva szaloncukorral kedveskedtek az idős embereknek. Éneklésüket nagy siker követte, mi pedig megvendégeltük őket mandarinnal, szaloncukorral, üdítővel, teasüteményekkel. A lámpalázás kis palántákat minden évben nagyon várjuk, mert az idősök szívét szeretettel, melegséggel tölti el az aranyos, megszeppent csemeték látványa. Szekerüket húzva, nagy taps közepette vonultak ki a teremből.

Jövőre is várjuk őket sok-sok szeretettel!

***Bársony István András klubtag
VII. számú Szakmai Egységi Idősek Klubja***



A Százsorszép Bölcsőde bölcsisei lucáztak a Váci Mihály úti Idősek Klubjában

Minden évben december 13-án van Luca napja. A Százsorszép Bölcsőde kis lakói idén is megörvendeztették a nyugdíjas klub tagjait. Kis kocsijukon szalmát húzva jöttek egészséget, erőt, gazdagságot kívánva a következő esztendőre és így énekelve: „Luca, Luca Kitty-kotty, tojjanak a tikok.” Még Luca széket is hoztak magukkal, amely egy ötszögletű fazék. Kilencféle fa felhasználásával készül a hagyomány szerint és Karácsonyig el kell készülnie. A szék készítője magával vitte a széket december 24-én az éjféli misére, hogy meglássa a tetejére állva a boszorkányokat, majd maga mögé mákot szórva kellett elmenekülnie, de a lucaszéket el kellett égetnie. A kis bölcsisek is keresték, de az idősek között nem találtak boszorkányokat. Ezután Luca napi búzát is kaptunk cserépbe ültetve, közepében gyertyával, amit Karácsony napjáig kell öntöznünk, hogy minél magasabbra hajtson és kizöldüljön. A búza zöldje az adventi reményt maga a búza az élő kenyeret, Jézust jelképezi.

Békés, boldog Karácsonyt kívánunk mindenkinek!

***Komondi Istvánné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Váci Mihály úti Idősek Klubja***





Adventi elmélkedés a Váci Mihály úti Idősek Klubjában

Klubunkban évek óta szokás, hogy karácsony előtt a kámoni plébános meglátogat minket. Elhozza jókívánságait, beszélget velünk és kellemes ünnepeket kívánunk egymásnak. Idén nagyon sok a tennivalója Molnár Szabolcs atyának, így az idén Molnár Árpád atya a szombathelyi Markusovszky Kórház lelkésze látogatott meg bennünket, hogy közösen hangolódjunk rá az adventi ünnepkörre. Az Advent szó jelentése várakozás, a reményteli várakozás időszaka, amely a Karácsony előtti negyedik vasárnapal veszi kezdetét.

A hívő ember számára a lelki felkészülés Jézus eljövetelére, csendes, elmélkedéssel töltött hónap.

Ilyenkor elnézőbbek, megbocsátóbbak vagyunk, félretesszük sérelmeinket, többet szeretnénk segíteni embertársainknak.

Természetesen ilyenkor még nagyobb fájdalommal gondolunk elhunyt szeretteinkre, főleg, ha magányosak vagyunk.

A természetben is szemmel látható a változás, a téli napfordulóig egyre rövidebbek a nappalok és egyre hosszabb a minket körülvevő sötétség. A téli sötétségben a melegre és fényre, a megújuló életre vágyunk. Az adventi koszorú gyertyáinak fénye is meleget áraszt, ott ahol hideg van. Árpád atya a Karácsonyt magányosan eltölteni kényszerülő, nélkülöző, hajléktalan, beteg, idős emberekről is beszélt. Számukra szeretne szenteste közös énekléssel, programmal kedveskedni, ha van rá igény. Arra biztatott bennünket, hogy ne érezzük magunkat feleslegesnek, mert az élettapasztalat és bölcsesség a sok tudás, amivel bírunk, hasznos a felnövekvő generációk számára. Az elmélkedés végén közösen énekeltünk el egy csodálatos adventi dalt. (Ó jöjj, ó jöjj, Üdvözítő)

Ó, jöjj, ó, jöjj, Üdvözítő, beteljesült már az idő.
Törd át az ég zárt ajtaját, vár a világ sóvárogva rád.
Megnyílt az ég harmatozva, Megváltónkat hogy lehozza.

Ég felhői, nyíljatok szét, hozva Jákób fejedelmét!
Föld, virulj ki, hadd fakadjon viruló zöld völgyön-halmon!
Nyílj ki földnek szép virága, Dávid háza nagy Királya!
Ó, fényes Nap, ó, szép Csillag, Téged vágyunk mi látni csak.
Kelj fel Napunk, fényességed űzze el a sötétséget!
Ezután kellemes ünnepeket kívántunk egymásnak.

Békés Karácsonyt Mindenkinek!

Óvári Jánosné klubtag
VII. számú Szakmai Egység Váci Mihály úti Idősek Klubja



Karácsony a gangon? - karácsonyváró történet a Pozsony úti Idősek Klubjában

December 6-án a Hang-Szín-Pad Stúdió Egyesület adott elő egy karácsonyi történetet a Pozsony úti Idősek Klubjában. A klubtagok nagyon örültek a vicces darabnak. Önfeledten kacagtak az előadás alatt, a végén a dalokat együtt énekelték a társulattal. Az előadás után egy kis tea és édesség mellett beszélgethettek az idősek a darabról és a karácsonyról.

*Kocsis Lászlóné klubtag
IX. számú Szakmai Egység Idősek Klubja*



Karácsonyi ünneplés a Váci Mihály utcai Idősek Klubjában

Karácsony a kereszténység jelentős ünnepe, Jézus születésnapja. Napjainkra családi vonatkozása felerősödött, a szeretet, összetartozás, az ajándékozás ünnepe lett.

Nálunk, a Váci Mihály úti Idősek Klubjában hagyománnyá vált, hogy karácsonykor együtt ünnepelünk, megajándékozunk egymást és meglepetés programokkal készülünk.

Az idén december 17-én került sor az ünneplésre. Most is ellátogatott közénk dr. Beleznay Pálné a Bem Lakásszövetkezet elnöke, Horváth Soma önkormányzati képviselő és dr. László Győző a Derkovits lakótelep képviselője, valamint Molnár Lajos a Kertbarátok Egyesületének elnöke.

Ebéd után nagy volt a készülődés, sürgés-forgás, átrendeztük a termet, helyet csináltunk a színpadnak. Az első fellépők a dolgozók voltak, akik a Három fenyőfa című mesét adták elő színdarab formájában, amely nagy sikert aratott. Ezután következett az idősek ének csoportjának a műsora, akik gyönyörű karácsonyi versekkel és dalokkal örvendeztették meg a hallgatóságot.

Az idősek műsorát a Váci Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 4/A. osztályos diákjai követték, akik 18 fővel adták elő karácsonyi színdarabjukat.

Ezután következett egy meglepetés, amelyet titokban szerveztek a dolgozók. Ugyanis ezen a napon ünnepelte 90. születésnapját Szabó Gyula bácsi klubtársunk, akit tortával, tűzijátékkal köszöntött az intézményvezető asszony, Kulcsár Lászlóné és helyettese Dénes Timea.

Az ünnepelt könnyes szemmel köszönte meg a vezetőségnek a figyelmességét, amelyre egyáltalán nem számított.

Mindenkit megvendégeltek az ünnepi tortából, egy-egy szelettel.

Mellé diós- mákos beigli, karácsonyi linzert, pogácsát és sós sütit, forralt bort, teát és kávét kínáltak a figyelmes dolgozók.

Mindannyian nagyon jól éreztük magunkat. Köszönjük szépen a klubvezetőnek és a dolgozóknak a szép délutánt.

dr. Béres Ferenc klubtag
VII. számú Szakmai Egység Váci Mihály úti Idősek Klubja







INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT

2018.szeptember 5-én ingyenes látásvizsgálat volt a IX. számú Szakmai Egység – Idősek Klubjában. A klubtagok nagy örömmel vették a lehetőséget, hogy otthonukhoz közel ismerős közegben vizsgálathatták meg szemüket, illetve szemüveget is rendelhettek, melyhez csupán előleget kellett hagyniuk és egy hét alatt meg is érkezett boldog tulajdonosukhoz. A vizsgálat és a kiszállítás teljes mértékben térítésmentes és semmilyen kötelezettséggel nem járt. A szemvizsgálatokat diplomás szakember, optometrista végezte.

A vizsgálat tartalma:

- távoli-közeli és munkatávolságra a dioptria megállapítása
- szemfenék
- szürkehályogszűrés
- szemfenék érzet állapot felmérése

*Kocsis Lászlóné klubtag
IX. számú Szakmai Egység Idősek Klubja*



Ausztriában kirándultunk

2018. szeptember 26-án a kirándulást szervezett Léka, Bernstein, Güssing várainak megtekintésére. Útunk első állomása a Lékai vár volt. Az impozáns lékai vár egyedülálló környezetben, történelemmel átitatott múlttal és helyen, az Irottkő Natúrpark gyönyörű tájába beágyazva rengeteg teret biztosít aktív kalandokra, kikapcsolódásra, szórakozásra kicsiknek és nagyoknak. A középkori várfalak közt megcsodálhatjuk milyen is volt egykoron egy fellegvár lovagterme, kápolnája (sok száz év előtti freskómaradvánnyal), díszterme és konyhája, láthatunk kiállítást a hajdani szerzetesekről is.

A vár egyik fő látványossága a kínzókamra, benne a kínzóeszközök karakteres képviselőjével, a vasszúzzal. Lovagteremébe állítólag csak bizonyos időszakban sűt be a nap, ezért mind a mai napig sokan úgy vélik, egykoron misztikus lovagrendek használták. Manapság pedig titkos, szabadkőműves összejövetelek színhelyeként hallani róla, ahol magas rangú politikusok is megfordulnak. Egy közismert legenda pedig arról szól, hogy a várkápolnában éjfél tájt elhalt barátok kísértének.

A lovagteremben a kerekasztalhoz leülve megvitattuk Magyarország aktuális politikai kérdéseit. Nagyon jól játszottunk a vár falain belül.

A vár megtekintése után Bernstein városának vettük az irányt. A bernsteini vár (Borostyánkő), ma szállodaként funkcionál, hangulatos és csodaszép. A szállodát vezetéssel lehet megtekinteni 9 Euróért, így csak az udvarról báméskodtunk először, majd egy kedves úriember egy terembe beengedett minket és elmondta a vár történetét.

Mivel ekkor a csapat nagy része megéhezett elindultunk Bozsokra ebédelni Rohoncon keresztül, ahol megálltunk egyet sétálni a tó körül a csodaszép napsütésben.

Bozsokon bőséges ebédben lehetett részünk. A csapatot pogácsával és aperitívvel várták, majd kapáslakoma keretein belül, először házi májgombóclevest, majd csülkös, köményes oldalas, pároltkáposztás fő ételt fogyaszthattunk el. A végén vargabéles desszerttel zártuk az ebédet.

Utolsó állomásunk Güssing vára volt, ahova zárás előtt 1 órával sikerült megérkeznünk, így sajnos nem volt időnk eleget szemlélődni a gyönyörű kilátásban és a vár szépségében.

A várhoz felvonóval mentünk fel, így az idősebbeknek sem okozott problémát a vár megközelítése. Felérve az alattunk elterülő gyönyörű tavak látványa fogadott. hegy platóján fekvő fennsíkra több **várkapun** keresztül **bástyák** közt jutunk be. A szellős **váruvaron** a főkapuval szemben magasodik a vár belső magja, a tulajdonképpeni **várpalota**. Jobbra a plató szélén egy rendkívül színvonalas **éttermet** találunk parádés kilátással.

A németújvári vár az olasz bástyarendszerrel kiépült magyar **végvárak** típusába sorolható. A vár belső magjához-a palotához- egy meredek lépcső vezet. Itt található a kétemeletes lakótorony, a lépcsőház és a bástyák. A földszinti helységek többségét sziklából vágták ki. A palota és a kápolna között elhelyezkedő egykori **őregtorony** már csak az alsó részben középkori eredetű, a XVII. században kiegészítették és templomtoronnyá alakították át. A várral nyitott folyosós lépcsőház köti össze.

Mielőtt bemennénk a vármúzeumba, érdemes benézni a **várkápolna** ódon, gótikus épületébe. A falakat kívül a Batthyány család halotti címerpajzsai díszítik, bent az eredeti, fából faragott oltár található.

A lépcsőkön keresztül jutunk be a szűk belső **váruvarra**, a túloldalán a vár egykori **konyháját** találjuk a hatalmas, szabadkéményes tűzhellyel és régi konyhai eszközökkel.

Az emeleti kiállítótermekhez szűk belső lépcső vezet fel, a **kiállítások** megismertetnek a **Batthyány** család és a vár történetével, láthatjuk a magas támlájú székekkel körülvett hatalmas **asztalt**, ahol a család rendezte éves összejöveteleit. A galériában régi tájképeket, portrékat láthatunk, de van itt tróféákkal kidekorált **vadászterem** és egyházi gyűjtemény is.

Az egyik legérdekesebb rész egy berendezett **ebédlő** és a **zeneszoba**, ahol Európa legrégebbi orgonája van, amin még **Mozart** is játszott.

Ausztria legnagyobb **vasöntő** gyűjteményét is a várban találjuk, vasból készült tárgyak sokaságát állították ki, a dísz tárgyakon át a kályhákon keresztül az ékszerekig.

A több emelet magas **harangtoronyba** is fel lehet mászni, a parádés kilátás kárpótol minket a lépcsőzésért.

Hazafele Körmenden a nap izgalmait egy cukrászdában egy kávé és egy süti mellett beszéltük meg. Ez méltó megkoronázása volt a napnak.

Fantasztikus csapattal és nagyon jó kedvvel, hangulatban telt a kirándulás.

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



Betlehemezés a Pozsony úti Idősek Klubjában

A IX. számú Szakmai Egység Idősek Klubjának életében hagyomány, hogy az adventi időben ellátogatnak hozzánk a Vadvirág Óvoda óvodásai. Idén 2018.12.17-én a Gólyahír csoport gyermekei kedveskedtek betlehemes játékkal az időseknek, akik nagyon várták a gyerekeket.

A klubtagok is készültek, süteménnyel, teával kínálták meg a gyermekeket. Mindannyiunk számára megható volt az együtt töltött idő, a gyermekek műsora. Jó érzés volt látni a gyermekek és az idősek arcán az örömet a szeretet ünnepéhez közeledve.

*Ballér Kálmánné klubtag
IX. számú Szakmai Egység Idősek Klubja*



Az Idősek Klubjai az alábbi címeken található:

❖ **III. számú Szakmai Egység**

9700 Szombathely, Karmelita u. 2/C

Vezetője: Radakovics Bernadett

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 Rác 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 Gyermekjóléti

Szolgálat, 9700 Szombathely, Széll K. u. 4. Tel: 94/505-281

Szerkesztette: Kergyikné Léránt Erika foglalkoztatás- és programszervező