



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Kedves Olvasó!

A Csurgói Városi Szociális Intézmény Gondozottjaiért Alapítvány 2014-ben kezdte el működését, főbb feladata az intézmény gondozottjainak életének és helyzetének könnyítése, mentális és fizikai állapotuk javítása, megtartása a lehető leghosszabb ideig, a gondozási körülmények javításával, továbbá a város



időskorú lakosságának támogatása, részükre szabadidős és kulturális programok szervezése.

Napjainkban az idős ember teste a régi korokhoz képest jól karban van tartva, alapítványunk feladatai közé tartozik, hogy segítsünk fenntartani, fejleszteni. Elkötelezetten azért is dolgozunk, hogy megbecsüljük az idős embereket, hiszen ha ezt nem tesszük, azzal a lélek karbantartásának elvesztését is kockáztatjuk. Aki épp fiatal nem biztos, hogy igazából érti, de az idős ember tudhatja Goethe miről beszél:

„Az öregkort nem megérni, hanem elviselni művészet”.



Életünk során sok minden történik velünk, sok mindennel szembe kell néznünk. Kezdetben meg kell tanulnunk bízni a világban, reménykedve, hogy az mellettünk van. Független, akarattal teli személyek lehetünk, akikben meg van a szándék a cselekvésre, a tette, életünk egy szakaszán, előbb - utóbb pedig mindehhez kompetenciát, készséget, képességet kell gyúrjunk. A sors és az élet folyása meg kell, tanítsa nekünk, hogy hűek legyünk önmagunkhoz és szerepeinkhez, de ez nem elég. Meg kell tanulnunk társaink, szeretteink, gyermekeink, párunk, unokáink szeretetét, meg kell ismerni az intimitás azon

fokát, amivel az elszigetelődést tudjuk legyőzni. Akiket szeretünk és szerettünk meg tudták nekünk tanítani hogyan is kell gondoskodni, adni, ahogy Ők tették ezt, és hogy ezt mi is meg tudjuk tenni.

Egy idős ember élete során, ha minden kihívást jól kezel, összeállhat benne egy egyedi teljesség, amiben nincs helye kétségbeesésnek, ez pedig a bölcsesség. Ez az átlátása a kulturális, spirituális és emberi dolgoknak. Ez a tisztán látás az időskor ajándéka. Ezzel a bölcsességgel jár a „szellemi szabadságuk”, mellyel függetlenebbek lehetnek és megengedhetik maguknak, hogy önmaguk legyenek.

Az évek során megszerzett tudásra, a fiatalabb generációknak szüksége van, arra a sok élettapasztalatra, amivel csak idősek rendelkeznek és a türelemre, elfogadásra, ahogy tanítanak bennünket.

Az idős ember egy lámpás. Hiszen tudjuk élete során mennyi nehézségen, hányattatáson kellett átmennie, hogy ott lehessen ahol épp van és mindezt nem csak önmagáért hanem a közösségéért, kollektívájáért tette meg.

Manapság csökkent társadalmunkban a spirituális gyökereinkhez, intuitív meglátásokhoz való viszonyulásunk, pedig éppen ezeket szerzi meg az idős ember annak az árán, hogy az anyagi, materiális javakkal való kapcsolata degradálódott, visszaszorult.

Tudjuk, hogy akkor vagyunk hasznosak lélektanilag, ha az idős embereknek nagyobb teret tudunk adni a gondolkodásunk formálásában. Az idős emberek láttak sok mindent és egész bizonyosan tettek is sok mindent, amit lehet el sem mondtak és nem is mondhattak volna el gyermekeiknek és unokáiknak sem, legfeljebb ezeknek a történéseknek egy magasabb egységbe foglalt igazságát. Ezek a jócselekedetek, hibák, igazságok, integrált tettek és vélekedések azok, amik tanáccsal szolgálhatnak mind a fiataloknak, a felnőtteknek és a társadalmunk teljes egészének.

Csurgói Városi Szociális Intézmény Gondozottjaiért Alapítvány működése



Az alapítvány 2013 óta a Csurgói Városi Szociális Intézmény által gondozottak életének és helyzetének könnyítésével, mentális és fizikai állapotuk fejlesztésével, a gondozási körülmények javításával, továbbá a város időskorú lakosságának támogatásával, részükre szabadidős és kulturális programok szervezésével foglalkozik.

Alapító: Vargáné Vörös Edit

Elnök: Zabundia Szilvia

Titkár: Sághyné Kardos Mária



Székhely: 8840 Csurgó, Basakuti u. 1/F.



Célja: a Csurgói Városi Szociális Intézmény működési színvonalának javítása, a tevékeny időskor elősegítése, az idős emberek életminőségének javítása, egészségük fejlesztése, aktivitásuk megtartása. Arra törekszünk, hogy minél

több izolált helyzetben lévő, magányos idős embert tudjuk bevonni a közösség életébe, ösztönöznünk őket egymás segítésére, a kapcsolattartásra. Programjainkkal alkalom adódjon egymás jobb megismerésére, az összetartozás erősítésére, közösségi élmények megélésére.

Az alapítvány eddig elnyert pályázatait:

- NEA: 2015-ben „A Csurgói Városi Szociális Intézmény Gondozottjaiért Alapítvány Programsorozata”: 3 napos idősek napi rendezvényt szerveztünk (985 000 Ft)
- NEA: 2016-ban „Az idősek esélyegyenlőségének javítása a számítástechnika eszközeinek segítségével” : az alsóki klubban számítástechnikai tanfolyamot tartottunk informatikus bevonásával (250 000 Ft)
- NEA: 2017-ben „Önkéntes munka a Csurgón élő idősek ellátásában”: önkéntes munka propagálása (100 000 Ft)
- NEA: 2019.-ben „Mentálhigiénés foglalkozások a Csurgói Városi Szoc. Int. Gondozottjaiért Alapítvány szervezésében”: mentálhigiénés csoportfoglalkozások az idősek klubjaiban klinikai szakpszichológus bevonásával (700 000Ft)
- NEA: Adományok után járó normatív kiegészítésen alapuló támogatás civil szervezetek részére 2021. (29 500 Ft)

- NEA: „Időskorúak életminőségének fejlesztése fiatalok és megváltozott munkaképességű személyek bevonásával” - (750 000 Ft) - 2021 : online csoportfoglalkozások szervezése fiatalok bevonásával főként a világjárvány alatt, amikor a személyes kapcsolattartásra kevés a lehetőség.
- Magyar Falu Program 2021. „Eszközbeszerzések a Csurgói Városi Szociális Intézmény Gondozottjaiért Alapítványban” : számítástechnikai eszközök beszerzése (1 000 000 Ft)
- NEA: 2022.: „Aktív idősödés elősegítése nyugdíjas emberek illetve megváltozott munkaképességű személyek képzésével és karitatív tevékenységbe vonásával” Projektünkben az érdeklődő nyugdíjas és megváltozott munkaképességű személyeknek nyújtottunk székhelyünkön, egy éven át heti két alkalommal ingyenes oktatást egészségügyi és szociális ismeretekből. A képzés után a karitatív tevékenységre nyitott résztvevőket a rászoruló idős emberek ellátásába vontuk. Ezáltal elősegítettük, hogy a képzésben résztvevők megváltozott élethelyzetükben még inkább értékes tagjai lehessenek közösségünknek. A karitatív munkájuk által növelhető lett az idős emberek társadalmi meg- becsülése, a szolidaritás, aktivitás, a helyi közösségek együttműködésének erősítése. (2 375 000 Ft)
- NEA: 2023. Egészségügyi-,szociális kutatások, szűrővizsgálatok, komplex egyéni tanácsadások, egészségfejlesztő előadások az idős emberek esélyegyenlőségének javításáért Jelenleg megvalósítás alatt álló projektünkben kérdőíves módszerekkel, egészségügyi szűrővizsgálatokkal szeretnénk felmérni az idős személyek és a szociális szakemberek állapotát, véleményét, igényeit, elégedettségét a Csurgói Városi Szociális Intézményben. Az eredmények kiértékelése után célunk a felmérésben részt vevők egészségét fejleszteni egyéni tanácsadással, egészségfejlesztő előa- dásokkal és tájékoztatások nyújtásával a szükséges és lehetséges ellátásokról, elérhető szakemberekről, segítő csoportokról. (2 660 000 Ft)
- Eddig több, mint 10 000 000 Ft értékben támogatta a NEA és a Magyar

Falu program az alapítványt. A beszerzett tárgyi eszközök: nyomtatók, laptopok, irodaszerek, dekorációk, poharak, tányérok, evőeszközök, terítők, függönyök, sötétítők. 19 főt tudunk megbízási munkaviszonyban foglalkoztatni a projektekből egy-egy feladat ellátására. 4 kiadványt adott ki az alapítvány.

- Csurgó Város Önkormányzata pályázata keretében tartottunk többször családi napot, gyümölcsnapot a Zis-tón, valamint az Önkormányzat autóbuszos kirándulást finanszírozott Órtilosba, Ágneslakra, Kaszóba.

Foglalkoztatás:

A Csurgói Járási Kormányhivatal és Csurgó Város Önkormányzata támogatásával 2019-ben az alapítványunk egy éven keresztül 5 fő közfoglalkoztatott segítőt tudott foglalkoztatni Munka Törvény könyvesként, akik az idős emberek segítségéért dolgoztak.

2022.-ben „Zenés teadélután” programsorozataink 3 hónapon keresztül tartottak élő zenével, megvendégeléssel

Adományok közvetítése: bútor, ruha, háztartási cikk egész évben folyamatos

Jótekonysági rendezvények bevételét is a támogatott intézményre fordítjuk:

- Alsoki klubban bútorok vásárlása (pl. asztalok, székek) háztartási eszközök pl. kávéfőző, rendezvények támogatása pl. bográcslás,
- autóbuszos kirándulások pl. Somogyszobra a Mocz tanyára,
- kreatív foglalkozások alapanyagát vásároljuk,
- családi napok szervezése,
- fellépők hívása az Idősek napjára, Mindenki karácsonya ünnepségre

- Bölcsődébe vásároltunk játékokat, babakonyhát
- Letenyei és a Lenti Kolping Idősek Otthonát is többször vendégül láttuk generációs kreatív foglalkozásra, irodalmi napra és a Zis-tón bográcslásra
- 2018-ban több alkalommal szupervíziót tudtunk szervezni a dolgozóknak klinikai szakpszichológus bevonásával
- Nagyatádi Idősek Otthonát Ágneslakra hívtuk bográcslásra, 2019-ben, kb 100 fő vett részt a rendezvényen
- dolgozóknak év végi rendezvényeket szervezünk
- karácsonyra szociális étkeztetésben téli kabátokat, esőkabátokat vásároltunk, vízhatlan kabátokat a gondozónőknek, bölcsődei dolgozóknak papucsot, vásárlási utalványt tudtunk adni valamint édességet, hímzett táskákat
- könyvelőt alkalmazunk

Kreatív termékeket elsősorban jótékonyági bálókra adjuk vagy támogatóinknak ajándékként.



Programjainkat hirdetjük szórólapokon, hirdetőtáblákon. A környékbeli önkormányzatokkal, egyházakkal, az oktatási, szociális, egészségügyi

intézményekkel, helyi vállalkozókkal hatékony együttműködésre törekszünk. Jó a kapcsolat a Csurgói Egészségfejlesztési Irodával, civil szervezetekkel, szponzorokkal.

Szervezetünk az egészséges élet érdekében csatlakozott az országos gyalogló klubok hálózatához.

A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető, olcsó és egyszerű sport, hasznos és tartalmas időtöltés, mindenkinek ajánlható kortól és edzettségi szinttől függetlenül” - idézet a Nemzet Sportolójától, a tájfutó világbajnoktól, az Országos Gyalogló Idősklub - hálózat alapítójától Monspart Saroltától. Ha a filozófiatörténet bugyraiban keresgélünk olvashatunk arról is, hogy Arisztotelész mindig séta közben filozofált, adott leckét tanítványainak. Jesse Castaneda az USA-ban 24 óra alatt majdnem 230 km-t sétált le. Mindhárom esetben közös, hogy ezek a személyek a mozgásban látták meg a szépséget!



A passzivitás egy furcsa csapda, ami kényelmességével és ismeretségével könnyen beépül a mindennapjainkba. Ez elől senki nem mentes, főleg akkor nem, hogyha nehéz számunkra a mozgás. Nem segít ebben az idősödés sem, mely szűkíti az életteret és csökkenti a lehetőségeket a mozgásra. Így a kettő

összeadódva még egyszerűbben vehet minket arra, hogy hanyagoljuk magunkat és az aktív életet. DE EBBEN VAN DÖNTÉSÜNK!

Kevés dologgal tudunk bejósolni megbetegedéseket amikor a lelket próbáljuk megfogni. Egy valamit viszont tudunk, hogy a hosszútávú egyedüllét és magány a dohányzásnál is negatívabb hatást fejt ki a lelkünkre és ezáltal a testünkre is. A társaságban tapasztalt áramlatélmény, mikor elveszítjük magunkat a tevékenységünkben a boldogság egyik legnagyobb forrása. Ferenczi Sándor pszichoanalitikus megfigyelte, hogy az érzelmi problémákkal rendelkező kliensei vasárnaponként voltak mindig a legrosszabbul, mivel ekkor nincs az embereknek leginkább teendője és sokan ilyenkor egyedül is vannak. Ezért kombináljuk a bölcsességüket és lássuk meg, hogy a társas testmozgás a jóllétünk egyik legjelentősebb forrása!

Tudjuk, hogy a testi jóllétet is milyen nagyban meghatározza az, hogy elmegyünk-e mozogni. Jót teszünk nem csak a lelkünknek, hanem a testünknek is azzal, hogyha kilépünk a passzivitásból, amennyire azt lehetőségeink engedik.



Van egy mondásunk, miszerint ép testben ép lélek lakozik, persze ez nem csak egyik irányba igaz, ép lélek ép testet is segít fenntartani.

Az ép lélek eszi a természetet. Lelkünknek a természet a legértetőbb

ambróziák egyike, a társaság pedig a nektár ami energiát ad, mindezt pedig a mozgás tudja összekovácsolni azzá ami lendületet és pozitív érzelmeket adhat az embernek. Nekem is sok emlékem van arról milyen jó kirándulásokon, gyalogtúrákon részt venni. Milyen szép emlékek is ezek!

Az ősz valamilyen melankóliával hat ránk ha eszünkbe jut hogy elveszi tőlünk a nyarat, mégis van benne egyfajta szépség ahogy a pihenésre készülő természetet figyelhetjük. Az idő csillapodása az óriási meleghez képest kitűnő lehetőséget ad a kirándulásra, gyaloglásra akár az őrtilosi Szentmihályhegyen, a kaszói erdőben vagy a Dráva partján. Üdítő a természetben látni a folyót, ami mint az élet szimbóluma csak folyik nagy tömegével előre a végtelenbe szinte. Ebben az időben gyönyörködhetünk az ágneslaki arborétum, vagy a gyékényesi kavicsbányató adta természeti csodákban. Amint rá tudjuk venni magunkat- ami valljuk be a legnehezebb része minden tevékenységnek-, megláthatjuk hogy társainkat még egyszerűbben tudjuk rávenni, hogy tartsanak velünk, amellyel mindannyiunknak örömet tudunk okozni. Akár még egymást ösztönözve azt is el



tudjuk érní hogy egyre többen csatlakozzanak a Csurgón és környékén megalakult gyalogló klubokhoz, ahol a közösség erejével még inkább tudunk találkozni.



Arisztotelész növekedésalapú jóllét elmélete az értelmet keresi. Próbáljuk mi is növekedést és jelentést keresni a mozgásban. Lássuk meg, hogy ez hozzátesz életünkhöz, kitérít a fizikai teret, amivel a lelkünknek is nagyobb „mezőket” adhatunk. A hedonizmus manapság negatív jelentéssel bír és sokszor félreértelmezik. Ami ennek a magja, hogy maximalizálni akarjuk az örömeket az életben és ezt most is megtehetjük. Nem biztos, hogy megelégedhetünk csak a társasággal, a

természettel, a mozgással. Lehet az a legjobb ha az örömünk maximalizálása érdekében mindezt kombináljuk.

Egy neves pszichológus szakember bölcsességét idézném:

„A mozgás lehetőség arra, hogy a valamilyen módon gátolt személy beszélhessen. Lehetőség, hogy a kívüllagra és másokra fixált személy a mozgásos én megismerésén keresztül a legmélyebb vágyait megismerhesse, felismerhesse. Harmadik legfontosabbként pedig a csoportban mozgás lehetőség, hogy a személy újra átélje azt a biztonságos milliőt, amit sokan legutoljára csak az anyaméhben éltek át.”

Az év végét színes programokkal zárjuk

Karácsonyra hangolódva színes, meghitt programokat és adománygyűjtést szervezünk a klubtagoknak és a lakosságnak. Megvalósultak a Bibliakör, kézműves programok, egészségügyi prevenciók szűrőnapok, filmklub, adventi

rendezvények, Mindenki Karácsonya ünnepség. Jótékonyági fenyőfaosztást tartottunk Babics Szilvia berzencei lakos felajánlásának köszönhetően.

Arra is törekszünk, hogy esztétikus és barátságos környezetet teremtsünk. Az Idősek Klubjainak helységei lehetőséget biztosítanak melegedésre, tisztálkodásra, valamint a személyes ruházat tisztítására. Egész évben segítünk a szociális ügyintézésben, biztosítjuk az adományok gyűjtését és továbbítását rászorulóknak részére ruha, pékárú, bútorok, háztartási ill. műszaki cikkek körében. Magyarország Kormánya által elindított Gondosóra program szolgáltatásról történő informálással elősegítjük az idős emberek biztonságát. Egészségmegőrző, közösségépítő céllal Gyalogló Klubunk továbbra is aktív, ösztönzi új klubok alakulását.

Várjuk új klubtagok jelentkezését.

A szolgáltatásról további információ kérhető személyesen az intézményben vagy a

+36-82/471-093-as

telefonszámon.

*Zabundia Szilvia
alapítványi elnök*

Támogatóink

Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.
Nemzeti Együtműködési Alap (NEA)
Szászfalvi László országgyűlési képviselő
Füstös János Csurgó Város polgármestere
AS-FOODS Kft.
AZÚR vendéglő
Balogh Étterem és Panzió
Berkics Pékség
Bíborcsillag Kft. Üzletház
Ciklámen Virág- és Ajándéküzlet
CS-FA SEFAG Zrt. Csurgói Faipari Gyár
Csicsó Pig Kft.
Csokonai Közösségi Ház
Csurgó és Vidéke ÁFÉSZ
CSURGÓ-COOP Zrt.
Csurgói Evangélikus Egyházközség
Csurgói Napsugár Egyesület
Csurgói Napsugár Szociális Intézmény
Csurgói Rétesgyártó Kft.
Csurgói Római Katolikus Egyházközség
Csurgói Városi Televízió
Csurgói Virágért Kft.
D-Back Sütő- és Hűtőipari Kereske- delmi Kft.
Délzalai Víz- és Csatornamű Zrt.
Dr. Horváth Gábor állatorvos
Dynamic-Csurgó Kft.
Faggyas József Somogyicsicsó Község polgármestere
Fehérló Vendéglő
HEN-TES-sék Húsbolt
ifj. Szabó János Porrogszentpál Község polgármestere
Járási Család- és Gyermekjóléti Központ és Szolgálat
Jeszek József Somogybükkösd Község polgármestere
Kaszó Zrt.
Kiss Ferenc Csurgónagymarton Község polgármestere
Komax Kft.
Korontos Kft.
Kovács Zoltán Berzence Nagyközség polgármestere
Magyar Posta Zrt.
Medicina Patika
Metallux Zrt.
Mozgáskorlátozottak Csurgói Csoportja
Nagy és Társa Kft.
Nagy Hús
Napsugár Virágbolt
PÁKAI Szórakoztatóipari Bt.
Sashalmi Miklós Senta Község polgármestere
Somogy Temetkezési Kft.
Szabó Hús 2009 Kft.
Szabóné Bódis Edit Papír – Írószer
Szivárvány Festékbolt ARAGON-INVEST Kft.
Szlávecz Károlyné Porrogszentkirály Község polgármestere
TOPESA Kft.
URIL Kft.
Visonta Farm Bt.

