



Zalai Kapocs



A Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja

7. évfolyam 1. szám

TARTALOM

MÁSODIK ESÉLY

Második esély	1
Rácsok nélkül	2
Érzések—élmények a tréningekről	3
Képes beszámoló a projektben megvalósult programokról	4-5
Összefogással a szabadidő hasznos eltöltéséért	6
Szűrőssel a prevenció nap sikeréért	7
A hívószám a börtönben is: 104	8



A csoport néhány tagjának közös rajza

címmel, újabb drogprevenciók pályázatát sikerült megnyernünk a Nemzeti Erőforrás Minisztérium támogatásával.

Az egy évre tervezett, egymásra épülő sok-sok programot tartalmazó projekt indulása azonban nem volt zökkenőmentes. Hogy miért? Mert későn született döntés, így a támogatási összeg is a megvalósítási idő arányában jelentősen csökkent. Mégis nagyon örültünk, amikor az értesítést megkaptuk, hiszen a több éve működő prevenciók munkát a támogatással folytatni tudtuk a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben.

A módosítás komoly feladatot jelentett, mivel az eredeti tervhez képest sok változtatást kellett eszközölnünk, úgy, hogy az eredetileg megfogalmazott célunkat mégis elérjük. Olyan volt az egyes programelemekről a lemondás, mintha egy-egy gyermekünk kezét engedték volna el, de mégis dönteni kellett. Projektünkbe 24 főt vontunk be, akiknek hét hónap alatt, személyiségfejlesztő tréningre építve, egyéni segítő beszélgetéseket, ismeretterjesztő előadásokat, sport és kézműves programokat szerveztünk.

Legfontosabb célunk a tudásátadás volt, a kockázatkereső és/vagy tudatállapot-változást bemutató alternatív lehetőségek helyett az egészségkárosító magatartások csökkentése, az egészség megőrzése érdekében. Több előadónk azonos témáról, de más és más módon próbálta hallgató-ságát meggyőzni arról, hogy a problémák, megoldására van más lehetőség is. Tréner társammal egy-egy előadást követően vártuk a visszajelzéseket, aztán hosszasan beszélgettünk még a hallottakról. Bízom benne – ha ezt egyértelműen nem is mondták ki – megértették szándékunkat, annak lényegét megszívlelték.

Sikerként könyvelhetjük viszont el, azokat a visszajelzéseket, amelyek a gyakorlatok során, igazolták munkánk eredményességét, szükségességét. Pl. megjelent a droghasználó életmóddal szembeni alternatív életmód, mint érték. De jó volt hallani a beszélgetések során azt is, hogy megjelentek a célok, az alkalmi élménykeresés helyett.

Érdekes beszélgetések alakultak ki akkor is, amikor azt kérdeztük: mit tenne, ha gyermekét kábítószer hatása alatti állapotban találná?

A válaszolók között megjelent az aggódó apa is, de ott volt a barátként "had próbálja ki az a gyerek" gondolkodó apa is. Ide eljutni, hosszú és időigényes munkát jelent, ami nem is közvetlenül csak a droghasználat megelőzésére irányul, hanem tágabban értelmezve az egészséges életvezetés elérését célozza meg.

A válaszolók között megjelent az aggódó apa is, de ott volt a barátként "had próbálja ki az a gyerek" gondolkodó apa is. Ide eljutni, hosszú és időigényes munkát jelent, ami nem is közvetlenül csak a droghasználat megelőzésére irányul, hanem tágabban értelmezve az egészséges életvezetés elérését célozza meg.

A programok által kiváltott reakciók és a résztvevők körében megjelenő vélemények viszont, arra hívják fel a figyelmet, hogy az eredményesség szempontjából további teendők várnak még ránk, és másokra is.

Fehér Lászlóné
Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára

**„A sarokban szűköl és vágyódik a remény
Semmit sem kér csak elcsendesedve remél
Reméli a reményt mit soha el nem ér
Mert a remény a lét s léte semmit sem ér”**

**Francesco Johano Festenoda:
Vágyódás a reményhez**

RÁCSOK NÉLKÜL

Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel egy személyes élményemet. Én jelenleg a Zala Megyei Bv. Intézetben töltöm büntetésemet. Már több hónapja tartottak a benti élet gyakran monoton mindennapjai, mikor a nevelőink felhívására ellátogattam egy délutáni programra. Első alkalommal úgy gondoltam, legalább erre a kis időre kiszakadok a sokszor nehezen elviselhető bezártságból. Később az intézet kezdeményezésére kerültem be a drogrevenüciós csoportba, ami sok egyéb mellett, különböző foglalkozásokon való részvétellel is járt. Ekkor kezdődött egy hosszútávú programsorozat személyiségfejlesztő tréning címmel.

Kezdetben kicsit bizalmatlan voltam mindezzel kapcsolatban, de az első foglalkozáson rádöbbsentem, hogy jól érzem magam, mint ahogyan a többi fogvatartott is. Ekkor találkoztam először Fehér Lászlónéval, vagy ahogyan mindenki ismeri Zsuzsa, aki a Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára, illetve Lipóczki-Török Veronikával. Ezután kezdtem érdeklődni és figyeltem az itteni faliújságon mikor lesz a következő program, foglalkozás.

Azóta eltelt egy év, ezalatt rengeteg kiváló zenei, művészeti, egészségügyi programot köszönhetünk a Zalai Népfőiskolai Egyesületnek. Tartott nálunk előadást Kállai Csaba országos cigányvajda, a manapság oly égető kisebbségi kérdésekről, fellépett Lovay László táncdalénekes, a Mersy együttes, Sabrina, valamint Győzike is.



Ezen kívül találkoztunk Rózsás János íróval. Fellépett az Ezüst -Patak Zenekar, egy drogmegelőző előadással egybekötve, valamint sokszor a tiszteletét tette az intézetben Dr. Szinku Mihály, aki a népfőiskola elnöki tisztségét is betölti, de tartott nálunk érdekes előadást is. Ezenkívül többször volt program az egészségügy témakörben is, szűréseket tartottak a Zala Megyei Kórház szakemberei és elsősegélynyújtás témakörben is rengeteg hasznos dolgot tudtunk meg Szabó Sándortól az Országos Mentőszolgálat mentőtisztjétől.

Voltak persze emelett intelligencia vetélkedők, sakkverseny profi játékosokkal, kézműves szakkör, ügyességi versenyek, de rendkívül jó hangulatot hozott a fogvatartottak által

előadott színházi darab karácsonykor, valamint Valentin-apon.

De számomra legkedvesebb mégis az egyéni elbeszélgetések voltak, amelyen azokról a dolgokról is beszélni lehetett, amik az ember számára igazán fontosak.

Szeretném megköszönni tehát az előzőekben említetteket a Zala Megyei Bv. Intézet nevelőinek, a Zalai Népfőiskolai Egyesület munkatársainak, akik munkájukkal nemcsak az itt bent eltöltött időnket könnyítették meg hasznos, fontos és értelmes programokkal, de ami még fontosabb talán, hogy a fogvatartottak társadalomba való visszavezetésében is a segítségünkre vannak!

Köszönjük Népfőiskola, köszönjük Zsuzsa!

V.I.

(levelének gépelt, hiteles másolata) szerk.

Pályázati azonosító: KAB-ME-10-BV-0002

Megvalósítás ideje: 2010. november 15– 2011. június 15.

ÉRZÉSEK—ÉLMÉNYEK A TRÉNINGEKRŐL

Ezzel a cikkel, nem célozom az AVP* tréningek „nagykönyv szerinti” bemutatása, inkább az érzéseimet, gondolataimat és tapasztalataimat szeretném röviden összegezni.

Első gondolataim a tréningekről, mindig hasonlóak. Felelősséggel tartozunk a csoportért, amelyet vezetünk. Minden tréningre alaposan felkészülünk, átbeszéljük a gyakorlatokat, terveket készítünk. Nagyon érzékenyek vagyunk a csoporttagok kimondott és kimondatlan igényeire, valamint rugalmasan kezeljük az elénk tároló helyzeteket.

Többször előfordult, hogy az előre megtervezett tréningtervet a fogvatartottak igényeihez igazítottuk és időt adtunk a felmerült kérdések átbeszéléséhez.

A napirendet is a csoport hangulatához és tapasztalataihoz igazítjuk.

A másik, biztos pont az a sokéves tapasztalat, amelyet Zsuzsával (Fehér Lászlónéval) közösen átélünk. Azt gondolom olyan párost alkotunk, akik félszavakból, mozdulatokból is megértik egymást, ez a mi párosunk egyik erőssége.



A módszer, amit a börtönön belül alkalmazzunk, nem a tanításra, hanem a közös élmények, gondolatok megosztására épül. Az AVP alapelemeire a megerősítésre, a közösségépítésre, a kommunikációs képességre, konfliktuskezelésre és az erőszakmentes problémamegoldásra fűzzük fel a gyakorlatokat. Minden tréning más és más, nincs egyforma gyakorlat. Hiszem és tudom, hogy ezekből az élményekből, nemcsak a csoporttagok, hanem mi szakemberek is sokat kapunk. Minden csoport más, minden csoporttag egy külön ÉRTÉKES EMBER- EGYÉNISÉG.

A fogvatartottak magukkal hozzák problémáikat, örö-

meiket és élettapasztalataikat a tréningekre. Ezen tapasztalatokkal sokat lehet dolgozni a konkrét gyakorlatok során. Érzések jönnek elő a múltból, jelenből, amelyek sok esetben nem feltétlenül pozitívak. A gyakorlatok végén az „osztózkodásnál” mindig hagyunk időt arra, hogy ezen érzéseket a fogvatartottak kibeszéljék magukból, senkiben se maradjon megválaszolatlan kérdés.

Az érzelmileg nehéz gyakorlatok után „Könnyed és Élénk”, gyakran mozgásos játékokkal frissítjük fel a csoportot.

A tréningek végére kialakul egy igazi közösség a börtön falain belül, amely terepet nyújt arra, ahol a fogvatartottak jól érzik magukat, kommunikációs képességeik fejlődnek, valamint megtanulnak konfliktusmegoldó technikákat is.

Minden tréning egy tanulási folyamat, amelynek mi is részesei vagyunk. Én is sokat tanulok a fogvatartottaktól, ezek az élmények sokszor eszembe jutnak, gyakran nosztalgiazzunk Zsuzsával az évekkel ezelőtti tréningekről.

Bízom benne, hogy még sokáig lesz lehetőségünk arra, hogy ezen tapasztalatainkat tovább adjuk a börtön falain belül élő embertársainknak.

Lipóczki- Török Veronika
Szociális munkás, Szociálpolitikus
tréner

* AVP = alternatívák az erőszakkal szemben (szerk.)

A MOSOLY ÉRTÉKE

Semmibe sem kerül, de sokat ad.

Gazdagabbá teszi azokat, akik kapják, és mégsem juttatja koldusbotra azokat, akik adják.

Egy pillanatig él csak, de emléke örökké megmarad.

Senki sem olyan gazdag, hogy meglehetne nélküle, és senki sem olyan szegény, hogy ne lenne gazdagabb tőle.

(Általunk oly sokat hangsúlyozott, őszinte gondolatok)

KÉPES BESZÁMOLÓ A PROJEKTBEN MEGVALÓSULT PROGRAMOKRÓL

Személyiségfejlesztő tréning

A nevelők közreműködésével 24 fő elítélt és előzetesen fogvatartott került kiválasztásra. Egy-egy csoport indítását részemről mindig nagy várakozás előzi meg, ami új élményeket jelent nekünk is, nekik is. Módszerünk alapján megpróbálunk elég bizalmat kifejleszteni egymás iránt ahhoz, hogy a közös élmények hatására úrrá tudjunk lenni egy adott helyzeten és meg tudjunk oldani egy-egy konfliktust. Az előrehaladás és fejlődés érdekében fontos, hogy a csoport a résztvevőknek biztonságát jelentsen. Fontos az egymás iránti tisztelet, törődés, hogy meghallgassuk egymást, odafigyeljünk a másikra. Az egyes gyakorlatok során az a feladatunk, hogy felszínre hozzuk a problémákat és megtanítsuk azt, hogy saját megoldásaikat hogyan keressék meg.

Az utóbbi években Lipóczy -Török Veronikával vezettek csoportot, akivel jól ismerjük egymás gondolatát is. A tréning végén alig várjuk, hogy kettesben lehessünk, hogy kiértékeljük a gyakorlatokat, a fogvatartottak hozzáállását, levonjuk a tanulságokat. Összeszokottságunk eredményeként, szinte azonos szavakat, mozdulatokat, emelünk ki, és megállapítjuk, hogy: EZ VOLT EDDIG A LEGJOBB CSOPORT. Aztán hamar rájövünk, hogy ez így nem igaz, csak a friss élmények hatása, egyéni érzelmeink mondatják ki velünk ezeket a szavakat.

Visszajelzéseik persze nekik is vannak, amikor egy másik program közben el-el sütnek, mások számára érthetetlennek tűnő, de a csoportot összekötő poént, tréfás megjegyzéseket.

Egyéni beszélgetések

Segítő munkánk legszemélyesebb része, amikor nyíltan beszélünk a gondokról, problémákról, a börtönbe vezető út okairól. Nemrég egy különös helyzet részese lehettem, amikor egy olyan fiatalemberrel beszéltem meg, találkoztam, aki néhány perccel érkezésünk előtt tudta meg, hogy szabadul. Több hónapja ismertem N-t, de ilyen izgatottnak még nem láttam. Ennek ellenére készséggel állt rendelkezésre, és fogadta útravalóul tanácsaimat. Nagyon örülök, hogy megtapasztalhattam ezt az érzést is, mivel ennek az örömnak az ellenkezőjét - a szabadulás elmaradása okozta csalódottságot - már jól ismertem.

Művészetterápia

A foglalkozások keretében a csoportok tagjai zenére, ecsettel fogalmazták meg pillanatnyi érzéseiket. A terápia új eleme volt, hogy hozott hangszerekkel, az általuk komponált közös zene hatására is kifejezték érzelmeiket. Élvezték a zajosan induló, majd egységes egészzé alakuló közös zenélés élményét.

Ismeretterjesztő előadások



Projektünk céljának megfelelően sokat foglalkoztunk a kábítószeres káros hatásaival. Résztvevőinknek bemutattuk, hogy a kábítószeres veszélyt jelentenek az egészségre, a közösségre és a társadalom egészére is. Hatása fenyegeti a használatát és hozzá-

tartozóit egyaránt. Tudatosítottuk, hogy a kábítószer pusztítja az egyéni és közösségi akaratot. Figyeltünk arra, hogy a témákat, előadásmódot jól válogassuk meg, ezzel sokak érdeklődését keltettük fel. Ilyen volt, az életmentés a gyakorlatban, az interaktív beszélgetéssel egybekötött előadás, ahol Major Zsolt előadását az Ezüst-Patak Zenekar műsorával színesítettünk.



Dér Anikó előadását szűrővel egészítettük ki. Dr. Szinku Mihály a tudatmódosítók, mint aktív anyagok hatásait ismertette. Az előadásokat jól sikerültek, amit alkalmanként a résztvevők magas száma is igazolt.



Műveltségi vetélkedő

Ez a vetélkedő is egyike azoknak a népszerű programjainknak, melyeket időről-időre megismétlünk az éppen aktuális témákhoz igazítva. Tesszük azért, mert azt a tudást, melyet rögzíteni szeretnénk így szórakoztató, közösségfejlesztő formában erősítjük meg. A mostani vetélkedő kérdései három – egészség, sport, tudja-e... - témakörhöz kapcsolódott. A győztes csapat tagjait könyvvel, a többieket csokoládéval jutalmaztuk.



Sport

Másik kedvenc programunk keretében sakk, pingpong és ügyességi versenyeket szerveztünk. Ezeken a programokon egyszerre van jelen, a játék, a szórakozás, az egyéni és csoportterdek. Jó látni, ahogy a játék hevében rövid időre le tudnak feledkezni problémáikról, talán arról is, hogy hol vannak. A győzteseket könyvvel, édességgel jutalmaztuk.



Szakkörök

Régóta figyelem már, hogy milyen sokan, és szívesen jönnek ki a fogvatartottak egy ilyen szakköri foglalkozásra. Hogy mi ennek a titka, és mit csinálunk? – fazekaskodunk, képeslapot készítünk, tojást festünk, stb. – de ez talán sokszor nem is számít. Lényeg az alkotás öröme, hogy kijöhetnek, hogy egymást segítve ajándékokat készíthetünk, amit az éppen aktuális ünnepi alkalommal családjuk tagjainak adhatnak át. Amikor munka közben arról beszélgetünk, hogy máskor is részt



vettek-e ünnepek előtt a közös előkészületekben, szinte azonos a válasz, hogy nem. Én viszont biztos vagyok benne, hogy ilyenkor egy kis időre, gondolatban mégis ő is ott ülnek családjai körében. Nagyon szeretem ezeket a szakköröket, a délelőtti hangulatát, ahol adunk és kapunk ötletet, segítséget egymástól a munka sikeréért.



Családi kapcsolatok ápolása

címmel is említhetném azt a törekvésünket, hogy olyan programokat is szervezzünk, ahol a családok, - ha szűkebb körben is) de együtt lehetnek. **Karácsonykor** második alkalommal szerveztünk ilyen délutánt. Ajándékokat készítettünk, megtanultuk Dickens: Karácsonyi ének c. darabját és nagy izgalommal várták szeretteik érkezését. Másodszor szerveztünk ilyen, de a délután hangulatát nem tudnám jól megfogalmazni. Másnap, az intézeti karácsonyi program keretében a szereplők ismét bemutatták a darabot, társaik legnagyobb öröme, amit az Atya karácsonyi miséjével zárt.



Volt még egy családi program **Valentin napján**, ami szintén emlékezetesen sikerült. Gyönyörű szerelmes verseket kerestem, képeslapokat, virágokat készítettünk. Aztán jött számomra is a meglepetés. A szép szerelmes versek személyre szólóvá sorra átíródtak, amit meghatottan, kedvesen adták elő.

A versek tartalmazták mind azt a szeretetet, melyet az adott körülmények között ki lehetett mondani. A barátnők, feleségek meghatottan fogadták szerelmes párjuk egyéni vallomását.



Fehér Lászlóné

ÖSSZEFOGÁSSAL A SZABADIDŐ HASZNOS ELTÖLTÉSÉÉRT

Régóta tudom, hogy eredményesen dolgozni csak úgy lehet, ha tartós az együttműködés és a bizalom. Ennek fenntartása nem könnyű feladat. Tapasztalatom szerint ez úgy érhető el, ha részünkről folyamatos a jelenlét. Programjaink szervezésénél figyelembe vesszük az igényeiket—persze az intézet szabályainak betartása mellett. **Ezért örültem azoknak a megkereséseknek, amelyek adományként kulturális programok megszervezését tették lehetővé.**

Kik jártak nálunk?

Év végén **Lovay László** táncdalénekes és a **Mercy Együttes** szórakoztatták nagy számú közönségüket.



Január végén **Kardos Ferenc** néprajzkutató a cigányság helyzetét, általunk ismert és tisztelt személyiségek munkásságát mutatta be. A jelen lévők nagyon élvezték az előadást, melyet alkalom a n k é n t saját életüket is bemutató elbeszéléseikkel egészítették ki.



Február közepén **Kállai Csaba** országos cigányvajda Szabrinával és vendégeivel látogatott el hozzánk. Színes előadása keretében megismerhettük, mint énekes előadót is. Beszélt a cigányság helyzetéről, a vajdaság intézményéről, feladatairól.

Nagy örömünkre újabb előadást ajánlott fel számunkra, hagyományőrző csoportokkal kiegészülve.



Március elején a farsang jegyében, a **Tófeji Dalkör** tagjai felejthetetlen előadásukkal szórakoztatták az intézet lakóit.



Hagyományainkhoz híven 1848 tavaszáról ebben az évben is megemlékeztünk. **Rózsás János** író volt a vendégünk, aki nem először járt a zalaegerszegi intézetben. Dr. Szinku Mihállyal közösen elevenítették fel a budapesti és zalai eseményeket.



Fogvatartottak szavalataikkal színesítették a megemlékezést. Az ünnepség végén, kihasználva a lehetőséget, több kérdést fogalmaztak meg János bácsihoz a Gulággal kapcsolatosan, ami egyáltalán nem volt meglepő.

Hiszen, egy olyan ingerszegény környezetben, mint a börtön, nagyon fontos, hogy a mindennapok egyhangúságát legyőzzük. A napokat értelmes és hasznos tartalommal töltjük meg, ami lehet informális és szórakoztató is. Egy biztos, hogy óriási az igény. Kell valami, amiről a zárkákban napokig lehet beszélgetni.

Ezek a programok a projekt megvalósítási ideje alatt szerveződtek egy fogvatartott, illetve személyes kapcsolatok eredményeként.

Előadóinknak, vendégeinknek köszönjük a felajánlásokat, mindannyiunk nevében!

Szeretnék köszönetet mondani a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnokának, munkatársainak, hogy lehetővé tették „Második esély” c. projektünk, illetve a felsorolt, nagy létszámot megmozgató programok megvalósulását.

Fehér Lászlóné

SZŰRÉSEL A PREVENCIÓS NAP SIKERÉÉRT

Második alkalommal jártak börtönben a Zala Megyei Kórház munkatársai. Hogy miért? Egyszerű a válasz: most is azért, hogy segítsenek.

Egyesületünk két prevenciós pályázatot nyert, melyből egyiket a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet munkatársai, a másikat a fogvatartottak bevonásával valósított meg. A két pályázat lehetőséget adott arra, hogy a MESZK Zala Megyei Szervezetével létrejött együttműködésünket tovább erősítsük. Egy közös munkánk óta, jó tudni, hogy ha szükségem van segítségre Tóthné Földő Gyöngyi számát tárcsázva beszélgetésünk biztosan eredménnyel zárul. Így történt ez most is, amikor a fogvatartottak részéről megfogalmazott kérésnek próbáltam eleget tenni. Gyöngyinek felvázoltam elképzelésemet, mire Ő azonnal tettekkel reagált. Konkrét javaslatai voltak a program megszervezéséhez előadókra, kihelyezhető vizsgálatokra a program kivitelezésére. Elképzelésünk első alkalommal a dolgozók, majd második alkalommal a fogvatartottak kö-



rében aratott sikert. Mindkét programot azonos módon, igaz eltérő céllal szerveztem. A dolgozókat projektünk abban próbálta segíteni, hogy ismerjék fel a drogos „karrier” állomásait, a kábítószer-használatához vezető utat, és annak okait, azért, hogy szükség esetén tudjanak segítséget nyújtani, a hirtelen elvonás miatt keletkezett feszültség, egyéb tünetek feldolgozásában, a felügyeletükre bízott fogvatartottak számára. A fogvatartottak esetében pedig, az egészségkárosító magatartások visszaszorítása, a drogfogyasztással, alkoholfogyasztással, dohányzással szembeni alternatívák népszerűsítése, a bűnisméltés megelőzése volt a cél.



Dér Anikó „Sóvárgás és szenvedés – a drogfüggés jelensége” című előadásával, illetve az azt követő kérdésekre adott válaszaival úgy gondolom sikerült elérni célunkat. Mindkét alkalommal az előadást szűrés követte. Lehetőségeinkhez képest úgy gondoltuk, hogy ezek a szűrések - vérnyomás, csontsűrűség, szénmonoxid, húgysav, vércukormérés - mutathatnak egy általános képet, egészségünk pillanatnyi állapotáról. A program sikerességét a közel 100 fő jelentkezése igazolja.



Azt gondolom, hogy az első szűrést megelőző perceket sem hallgathatom el.

Itt nem a szakemberek munkájáról, hanem a munka-



végzés helyéről, más-
ságáról szeretnék be-
szélni. Hiszen mindkét
alkalommal volt egy „
félelem”, izgatottság
mindannyiukban, amit
én, rutinos bejáróként,
hasznos információk-
kal próbáltam csök-
kenten.

A második alkalom-
mal sem sokat válto-
zott a helyzet. Segítő-
im most találkoztak közel 60 fogvatartottal. A szűrés
megkezdését követően azonban a feszültség megszűnt,
itt már csak a segítő és az azt elfogadó kapcsolat volt
látható.

A programot követően rövid intézetlátogatásra invitál-
tuk Gyöngyit és kollégáit, ami szerintem mély nyomot
hagyott bennük.

Kezdeti félelmük ellenére, távozáskor mégis azt fogal-
mazták meg, hogy legközelebb is szívesen eljönnek a
Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet munkatár-
sai, fogvatartottjai legnagyobb örömére.

Köszönöm a munkájukat.

Fehér Lászlóné

(A cikk megjelent a ZM Kórház KÓR-LAP-jában is.)

FÁJÓ BELEGONDOLNOM

Fájó belegondolnom, hogy tisztán
mit sem érek, egy senki vagyok,
aki csak őrlődik, sodródik az árral,
s reméli egyszer elér egy kikötőbe,
ahol lelke megnyugvásra talál...
Ahol új életet kezdhet, valóra válthatja
álmaikat, s elérheti régen áhított céljait.
Félő, ha mindez nem sikerül, lelke
örökké csak bolyong majd a sötét
éjszakában, s tovább reméli, hogy
egyszer talán elér a felkelő Nap
Országába. Nem Japánba, hanem
a megváltást jelentő fényes világba.
Ahol tisztán csillogó, szenvedélytől
ittas tekintettel szemléli a tájat,
s észreveszi eddig csupán
sötét fátyolon keresztül
látta a csodálatos létet, a
megtisztulást elhozó igazi világot.
Boldogan élhet a beteg lélek, ha
maga is akarja, mert akarni kell,
ha nem teszünk érte, várhatunk,
mégsem érjük el...

Shelby



A HÍVÓSZÁM A BÖRTÖNBEN IS: 104

A napokban szervezett keretek között eleveníthettük fel rég elfeledettnek hitt elsősegély nyújtási ismereteinket. Ebben kiemelkedő előadómódjával nagy szerepet játszott az OMSZ munkatársa. Ezután már nem tűnik olyan félelmetesnek ha eszméletlen embert találunk, bátrabban segítünk, hiszen átismételtük az újraélesztés szabályait, gyakoroltuk, hogy miként segítsünk úgy, hogy ne ártsunk!

Ezek az élethelyzetek nemcsak a kinti civil életünkben jelentkezhetnek, de itt ebben a bezárt környezetben is hatékonyabban segíthetünk társainkon és könnyebben lépünk át a pánikon.

Egészségügyi szűrés Bv-s keretek között? - Lehet-e ez? Igen! Jó szervezéssel, agilis magatartással, odafigyeléssel és természetesen a Bv. Vezetése fogadókészségével megvalósítható. Sokan közülünk életünkben először vettek részt szűrővizsgálaton és győződtek meg arról, hogy fájdalommentesen, pusztán 5-10 perc alatt alapinformációkat, lényeges adatokat tudhatunk meg az egészségi állapotunkról. Vércukor szint mérés, vérnyomás-mérés, csonttritkulás vizsgálat... Előtte egy érdekes és alapos tájékoztatást kaptunk a kábítószer fogalmáról, élettani hatásokról. Mindenre kiterjedő érdekes előadás volt.

Köszönjük.

V.M.

(levelének gépelt, hiteles másolata)

Címzett:



Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

□ **Felelős kiadó:** Dr. Szinku Mihály

□ **Szerkesztő:** Fehér Lászlóné

□ **Szerkesztőség címe:** 8900 Zalaegerszeg, Kosztolányi D. u. 10

□ Tel.: 06/92 598-427 □ Fax: 06/92 598-426

□ **Nyomdai munkák:** Gura Nyomda, Zalaegerszeg □

A kiadvány megjelenését támogatja Nemzeti Erőforrás

Minisztérium □

email: zalanep@t-email.hu □

Honlap: www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola