

Mottó: „mint ahogyan a gyermekláncfű lánczemei, úgy kapcsolódnak egymáshoz a mi életeink...”

GYERMEKLÁNCFŰ

Caritas Szent István Szociális Központ
Heti Lap 2020. 42. szám

Téli fűtőanyag

Az elmúlt hét folyamán megérkezett központunkba az első pelet szállítmány. Mint tudjuk, már több éve a Központ téli fűtéséhez a szükséges peletet adományba kapjuk a **Schweighofer** cégtől, amely nagyon nagy segítség számunkra, hiszen a Központhoz tartozó minden épület kifűtését a hideg hónapokban csak ezen adománynak köszönhetően tudjuk biztosítani.



A Schweighofer céggel az elmúlt évben sikerült újabb három évre szerződést kötni, melynek értelmében egy fűtési szezonra 63 Tonna peletet kapunk támogatásképpen. Ennek értéke kb. 13000 Euro.

A pelet kiszállítását is a cég biztosítja, amely három alkalommal fuvaroz 21 zsák peletet.

A 2020-as év első szállítmánya tehát megérkezett hozzánk, amelynek nagyon örvendünk, hiszen már október elején elkezdtük a fűtést a házakban.

Köszönjük a Schweighofer cégnek és vezetőinek, hogy meleg szobákban és jól fűtött lakásban lakhatnak a gyerekek!



HOLZINDUSTRIE
SCHWEIGHOFER



Szilágyi Domokos ŐSZ

Tövist virágzik az idő,
mázsás ködöt a levegő,
légüres bánatok lebegnek,
szállanak, zuhannak, leesnek.
Avar hullámozik, bokámat
nyaldossa, szívemig fölrad
- ősz, te szilaj, te szomorú,
kegyelmes szívbeli háború,
add, hogy a szemem szép tágra,
kerekedjél a világra,
s legyen a szavam oly könnyű
s oly éles, mint a tavaszi fű.

Őszi színek – fotóverseny

Kedves Gyerekek a Szent István otthonban!

Központunk fotóversenyt hirdet, melynek keretében kérjük, hogy mindenki készítsen legalább 3 fényképet, melyet töltsön fel a **CSS Gyermekcsoportba** megörökítve az ősz legszebb színeit.

Az ősz utolsó napján
November 30-án kihirdetjük a győzteseket,
akiknek a díjja pénzbeli jutalom lesz.

Kattinccs okosan!!!

Nagyvárad Vörös zónává lett nyilvánítva

A koronavírus-fertőzöttek száma Nagyváradon is átlépte a 3 ezreléket (a legutóbbi információk szerint ez az adat pontosan 3,22), így tehát keddtől érvénybe lép a „vörös forgatókönyv” a városban.

Ennek értelmében az iskolákat ismét bezárják, a kilenc Nagyváradon tanuló fiatalunk online folytatja tanulmányait. Az éttermek, kávézók kizárólag a teraszaikat tarthatják nyitva, a mozikat, színházakat, fogadóirodákat és egyéb, koncertekre és előadásokra alkalmas termeket pedig mindet be kell zárni.



A döntést hétfőn délután hozta meg a Dumitru Țiplea prefektus által vezetett sürgősségi esetek megyei bizottsága. Mindemellett keddtől kezdődően kötelező lesz a maszkviselés nemcsak zárt, hanem nyitott közterületeken is minden ötéves kor fölötti személy számára.

Az iskolák helyzete országszerte

Országszerte 3014 tanintézetben zajlik kizárólag online az oktatás – tájékoztatott hétfőn a tanügy-minisztérium. A megyei tanfelügyelőségek által hétfő délig közölt adatok értelmében az ország 9748 tanintézményében a zöld forgatókönyv szerint, azaz személyes jelenléttel zajlik a tanítás, 4894-ben a sárga forgatókönyv szerinti, azaz hibrid oktatás zajlik, 3014 tanintézetben pedig a piros forgatókönyv alapján, kizárólag online folyik a tanítás. A szaktárca megjegyzi, hogy 382 iskolában a tanulók és tanárok körében jegyzett koronavírusos megbetegedések indokolják a digitális tanrendet.

Tippek az őszi-téli fáradtság leküzdéséhez Beköszöntött az ősz, közeleg a tél, egyre hűvösebb az idő, egyre kevesebb napfény ér minket, emiatt a kedvünk is rosszabb. Az elkövetkező időszakban szükségünk lesz immunrendszerünk tartalékaira, hogy könnyebben vészeljük át a hideg hónapokat. Hogy jobban viseljük a megpróbáltatásokat, kis trükkökkel elejét vehetjük a fáradtságnak, a legyűlésnek.

Ébredjünk kellemesen! Bizonyára mindannyian nehezebben ébredünk, különösen ha kint még sötét és hideg van, amikor felkelünk. Erdemes egy lágy, kellemes dallamot beállítani az ébresztőn, így mindjárt könnyebb az ébredés. Mielőtt felkelnék az ágyból, esetleg kapcsoljuk be a rádiót, vagy a tévét, adjunk még magunknak pár percet, hogy szervezetünk összeszedje magát, majd nyújtózzunk egy nagyot. Ha felkeltünk az ágyból, vegyünk egy gyors zuhanyt, hogy felfrissüljünk. Különösen ajánlott ilyenkor a hideg-meleg váltózuhany. A forró tusolás közben kitágulnak a hajszálerek, a hideg hatására, pedig összehúzódnak, ezzel könnyedén felélénkíthetjük magunkat. Fontos, hogy mindig meleggel fejezzük be a fürdőt, nehogy megfázzunk!

Reggelizzünk! Ne induljunk üres gyomorral iskolába vagy munkába. A sebtében legurított kávé helyett üljünk le, és szánjunk legalább 5 percet a reggelire. Fogyasszunk el egy banánt, de választhatunk joghurtot, vagy müzlit is. Ha pedig kiadósabb reggelire vágyunk, együnk teljes kiőrlésű kenyérből készült piritóst gyümölcslekvárral, vagy péksüteményt. A kávé pedig igyuk tejjel, vagy próbáljuk meg teával helyettesíteni.

Menjünk a szabadba! Ősszel és télen is fontos, hogy legalább naponta egy kis időt eltöltsünk a szabad levegőn. Igyekezzünk kihasználni a kellemes, napsütéses órákat, sétáljunk a szabadban, szívjuk tele a tüdőnket friss levegővel, és ne gubbasszunk a lakásban. Hétvégeente hosszabb túrákat is tehetünk a környéken, a kirándulás remek társasági program. Remélhetőleg a tippjeinek segítségével könnyebben és vidámabban át tudjuk vészelni a hideg őszi-téli hónapokat.



Sok szeretettel köszöntjük e héten

Október 31-én

Obada Florin

fiatalunkat

November 1-én

Porsztner Sarolta

Szociális Munkásunkat

Isten éltesen sokáig beneteket, sok örömben, boldogságban, sikerekben és főleg jó egészségben!