



Idősek Otthona
1112 Budapest
Kamaraerdei út 16.

Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XX. évfolyam

1. szám. 2020 október

A tartalomból:

2-3 oldal :

Bemutatkozik az
intézmény új vezetője

4. oldal:

Bemutatkozás

5. oldal:

Szalonnasütés

Vicc sarok

6. oldal:

Orvosi rendelések

7. oldal:

A fertőtlenítő kézmosás

8. oldal:

Covid 19 Vírus

9. oldal

A "C" vitamin szerepe

10. oldal:

Jeles napok

11. oldal

Október 23

12. oldal

Gyógytorna Rupphegyen



Otthonhír

Kiadja: Fővárosi Önkormányzat
Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
1112 Budapest Kamaraerdei út 16.

Megjelenik: 400 példányban

Telefon: 06-1-309-5780

Felelős kiadó: Havas Pálma
Intézményvezető

Szerkesztő: Joó Gyuláné Ibolya

Tördelési és nyomdai munkák:

Rolling Nyomda Bt.

www.rollingnyomda.hu

Bemutatkozik az intézmény új vezetője

Sok szeretettel üdvözlöm az Intézmény valamennyi lakóját és dolgozóját!

Budapest Főváros Közgyűlése jóvoltából 2020.10.01-től azt a megtiszteltetést kaptam, hogy a Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona intézményvezetője lehetek.

24 évvel ezelőtt, 1996. szeptemberében ismerkedtem meg a szociális ellátással. Gyermekem születése előtt Tatán dolgoztam laborasszisztensként. A GYES lejártakor a fővárosba költöztem és mivel az egészségügyben a szokásosnál kiszámíthatóbbnak tűnt egy szociális intézmény munkarendje, a Kamaraerdei Úti Idősek Otthonában helyezkedtem el. Az intézmény vezetése bizalmat szavazott nekem és elkezdődtek a tanulóévek. Először gyógymasször képzést szereztem, majd a győri Széchenyi István Egyetemen a diplomás ápolói képzést végeztem el, amelyet később az Eötvös Loránd Tudományegyetemen szerzett szociálpolitikus oklevéllel egészítettem ki. A tanulmányok előrehaladtával a ranglétrán is egyre feljebb lépkedtem, a fokozott ápolást igénylők épületében osztályvezető ápoló, majd az intézmény ápolás vezető helyettese, majd a minőségirányítási vezetője lettem. 2014-ben egy rövid időre elhagytam az intézményt, hogy egy új „szerepben”, egy felelősségteljes pozícióban próbáljam ki magamat, a Terézvárosi Gondozó Szolgálat intézményvezetőjeként. A Terézvárosi Gondozó Szolgálat Budapest VI. kerületében látja el a szociális alapszolgáltatási feladatokat. Az intézmény gondoskodik a kerületben élő lakosok szociális étkeztetéséről, házi segítségnyújtásról, jelzőrendszeres házi segítségnyújtásról, működtet idősek klubját és egészségügyi ellátás keretében otthonápolási tevékenységet végez.

Ha visszatekintek a Terézvárosi Gondozó Szolgálatnál eltöltött közel hét esztendőre, egy mosoly jelenik meg az arcomon... Az Önkormányzat támogató ereje és a kollégák támogatása minden nehézségen átsegített. Terézvárostól elismerést és megbecsülést kaptam, amiért mindig nagyon hálás leszek a kerület vezetésének- a jelenlegi és az előző vezetésnek egyaránt. Innen is köszönöm Nekik, hogy segítettek és támogattak álmaim elérésében!

A Tegosz vezetői székéből és az Önkormányzat támogató légköréből most a három telephelyen működő, összesen 652 idős otthonául szolgáló intézmény élére



tertem vissza, oda, ahol egykor szakemberré neveltek. „Ami pedig a kiszámíthatóbb beosztást illeti, az óra nemcsak az egészségügyben, de a szociális területen sem számít. Aki egy ilyen intézményt vezet, annak a munkaidő csak papíron létezik. Nekem soha nincs kikapcsolva a telefonom. Éjjel-nappal, hétvégén, szabadságom alatt is elérhető vagyok és minden hívásra reagálok.”

A munkánk nem pusztán egy szakma. Hivatás. „Érzések, elkötelezettség nélkül legfeljebb csak kalandozni, de tartósan megmaradni biztosan nem lehet a szociális szférában. Hidegen, ridegen, lélektelen gépként gondozni senkit nem lehet. Akinek ez a munka nem a szívügye, az egykettőre tovább is lép. Nagyon sok olyan időst látunk el, akikre – a koronavírus járvány alatt kifejezetten- rajtunk kívül senki sem nyitja rá az ajtót, pedig a feladatok ellátásán túl muszáj időt szakítani egy kis beszélgetésre is.

Ebben a járványhelyzetben minden munkatársamra óriási teher hárul, de biztosíthatom Önöket róla, hogy az intézményi bezártság okozta nehézségeken átsegítjük Önöket! Együtt, átvészeljük a nehézségeket és ahogy lehet egy közös intézményi összejövetel keretében személyesen is megismerhetjük egymást.

Addig is, az irodám nyitva áll Önök előtt, problémáikkal forduljanak hozzám bizalommal!

A Kamaraerdei útra szinte üres tarisznyával érkeztem, majd félig megrakottal jöttem el onnan. Terézvárosból most magammal hoztam azt a sok-sok tudást és tapasztalatot, amit az évek alatt megszereztem.

Itt lettem vezető, itt tanultam meg, hogyan kell emberekkel bánni, a politikusokkal beszélni, az önkormányzattal kommunikálni. Köszönöm, hogy ott lehettem és mindezt megtanulhattam. Most pedig a megszerzett tudás birtokában részese lehetek annak a munkának, mely biztosítja a Kamaraerdei úti, a Bánk bán utcai és a Rupphegyi úti telephelyeken élő ellátottak legmagasabb szintű ápolását, gondozását és mentálhigiénés támogatását.

Szeretnék egy olyan világban élni, amelyben mindenki számára nyilvánvaló, hogy a szociális ellátás soha nem válhat a politika játékterévé. Mi ugyanis, akik ebben

a szférában dolgozunk, minden segítségre szoruló idős embert igyekszünk lelkiismeretesen, legjobb tudásunk szerint ellátni. Méltatlannak tartom, hogy azoknak, akik a bentlakásos intézményekben a koronavírus-járvány első szakaszában helyt álltak, köszönet helyett gyalázkodás jutott osztályrészül.

E téren, úgy tűnik, az elmúlt hónapokban évtizedeket léptünk vissza. Az biztos, hogy a mesterségesen szított botrányok, elszabadult indulatok nem teszik vonzóbbá a pályát, ami nagyon nagy baj, hiszen az ágazat régóta súlyos szakemberhiánnyal küzd.

Célom, hogy segítsem és megerősítsem a Kamaraerdőben, Bánk bán utcában és a Rupphegyi úton dolgozó kollégáimat, mert az Ő áldozatos tevékenységük nélkül nem valósulhatna meg az idősközpontú ápolás és gondozás, mely elsődleges feladata kell legyen mindannyiunknak.

Havas Pálma

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: KAMARAERDŐ

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-12.00-ig
Telefonszám: 06-1-309-5784,
06-1-309-5754

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: BÁNK BÁN

Hétfő-csütörtök: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-14.00-ig
Telefonszám: 06-1-203-2894

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS: RUPPHEGY

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30-14.00-ig
Péntek: 7.30-14.00-ig
Telefonszám: 06-1-246-2818

BÜFÉ NYITVA TARTÁS: KAMARAERDŐ

Hétfő-péntekig: 7.00-16.00
Szombat: 7.00-12.00-ig

BÜFÉ NYITVA TARTÁS: RUPPHEGY

Kedd: 9.00-13.00-ig
Csütörtök: 9.00-13.00-ig

SZÜRET

A szőlő művelése egész évi folyamat. A szüretelés azonban már ünneppé formálódott, a családok már hetekkel a kitűzött szüret napja előtt készülődtek. Amikor felvirradt a szüret napja, a családrokonság-ismerősök, apraja-nagyja, ünnepi hangulatban, izgalomtól fűtve munkához látott. Az asszonyok bőséges reggelivel vendégelték meg a résztvevőket. A férfiak jóféle pálinkát kaptak, a nők valamilyen gyengébb kontyálávalót. Gyűlt a vödörbe a szőlőfürt, amikor már majdnem tele lett, kiáltottak a puttonyosnak.

Ebéd után újra munkába álltak. Megpakolták még egyszer a szekert, minden felkerült rá, s hazamentek a házhoz a szüretelők is. A férfiak dolga még nem ért véget, le kellett darálni a szőlőt.

Az asszonyok a vacsorát készítették, eközben nagyon sok dolgot megbeszéltek.

Mire a férfiak végeztek mindenki, elfáradt, jól esett a vacsora.

A falusi szokás az, hogy amikor már minden gazda leszüretelt, úgy október vége táján, szüreti bált tartottak.

Ilyenkor a művelődési házban a nagytermet díszítik fel a fiatalok szőlőfürtökkel, szőlőkoszorúkkal.

Délben kezdődik a felvonulás, amikor is kicsik és nagyok népviseletbe öltöznek.

A lányokon bő ráncolt szoknya, alatta keményített fehér alsószoknyák (kb. 4-5db) a pruszlik (mellény) hímzett, alatta csipkés ujjú blúz. A fiúk viselete csikósruha: bőgatya, ragyogóan fehér ing, fekete mellény, s ehhez fekete kalap dukál.

Végig lovagolnak a falu utcáin, őket követi a feldíszített szüreti hintó, amelyben a bíró és bíróné ül.

A hintó mögött mennek a lovaskocsik, ezeken ülnek a csikóslányok, a gyerekek, az ünneplőbe öltözött falu népe és a zenészek.

Megérkeznek a felvonulók a díszített bálterembe, s megkezdődik a mulatozás.

Forrás: Internet

Kedves Munkatársaim és Kedves Lakók!



Németh Éva vagyok, 2020. október elején kezdtem meg a munkát a Kamaraerdei Úti Idősek Otthona Rupphegyi úti telephelyén. Telephelyvezető helyettesként dolgozom. 26 éve tevékenykedem

szociális területen. Voltam már gyermekotthon vezetője és nappali ellátás szakmai vezető is.

Főiskolai diplomámat az AVKF-án szereztem (már jó régen ☺), mint szociálpedagógus. Jó szívvel és büszkén gondolok vissza kedves tanáromra, a sokat publikáló Skrab-ski Árpádra (Kopp Mária férjére), aki az opponensem is volt. Ő kísérte a diplomamunkám készítésének folyamatát, majd elbírálta azt. Az egyetemi diplomámat pedig a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetében vehettem át, mint okleveles szociális munkás. Szakdolgozatom témája a meseterápia volt.

Ha érdeklődésre találok, később szívesen írok majd néhány szót a gyógyító mesékről, vagy „elolvashatunk” együtt egy-egy népművészeti alkotást. Ajánlok majd igazán izgalmas video felvételeket kedves előadómától, Kádár Annamáriától,

akivel többször is találkozhattam személyesen (például a Világszép Alapítvánnyal való együttműködésem során). Szívvel remélem, hogy hamarosan túl leszünk ezen a nehéz, járvánnyal terhelt időszakon. Újra sűrűsödnek majd az emberi kapcsolatok, lehetőség lesz a demens osztályokon egy-egy-egy dúdolóra, mondókára, vagy más szintek lakói közt egy-egy szép mesére azok felé, akik érdeklődést mutatnak. A mesélni tudás kincs. Könnyű vele mások szívéhez közel kerülni, érzelmeket felszabadítani.

Az osztályokat járva azt látom, hogy minden szakember hozza a maga eszközkészletét, az ismereteit, készségeit, amit használni tud a lakókkal való munkájában. Találkozunk hamarosan a mesék világában!

Jó egészséget kívánok!
Németh Éva

Kedves Lakók és Munkatársak!

Az intézmény mentálhigiénés csoportvezető helyetteseként kezdtem meg munkámat 2020. szeptember 25-én. Szociális munkás végzettségemet követően szociálpolitikusi diplomát szereztem az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen.

Pályám során hosszú időt töltöttem el Budapest Főváros Kormányhivatala Gyámügyi és Igazságügyi Főosztály Szociális és Gyámügyi osztályán intézményi referensként ahol szociális intézmények működési engedélyezése és ellenőrzése volt a feladatom.

2014-ben beiratkoztam a Károli Gáspár Református szupervizor és coach képzésére. Az itt megszerzett tudás nagy hasznomra vált munkám során.

2017-től a fővárosi önkormányzat

fenntartásában álló hajléktalanokat ellátó intézményben dolgoztam, mint ellenőrzési főmunkatárs. Itt elsősorban a szakmai dokumentáció jogszabálynak megfelelő vezetésében segítettem kollégáimat.

2020-tól egy civil fenntartású hajléktalanokat ellátó intézményben dolgoztam, mint szakmai vezető. Nagyon örülök, hogy ebben a csodálatos környezetben és nagyon kedves munkatársakkal dolgozhatok együtt.

Lakatos Éva
Kamaraerdő

Dr. Solymos Timea részlegvezető

Diplomámat a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Fogorvostudományi Karán szereztem. Gyermekfogászaton és felnőttfogászaton is dolgoztam, majd

az Országos Egészségbiztosítási Pénztárnál lettem ellenőrző-szakértő főorvos. Az itt töltött évek alatt megismerkedtem az egészségbiztosítás minden területével és közgazgatási szakvizsgát is szereztem. Az Emberi Erőforrások Minisztériumában egészségpolitikával és alapellátás-szervezéssel foglalkoztam. 2020. szeptember 1. óta látom el a Kamaraerdei Idősek Otthona „A” részlegének vezetését. Célom, hogy a munkatársaimmal együtt dolgozva biztosítsuk a Lakók mindennapi ellátását, testi és mentális egészségének megőrzését, fejlesztését, az egészségben eltöltött évek számának növelését, a hozzánk forduló életminőségének javítását.



Kedves Lakók és Munkatársak!

Losonczy Antónia, pszichológus

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Klinikai- és egészségpszichológia szakirányán tanultam, valamint a Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület képzésén személyközpontú tanácsadónak váltam. A pszichiátriai betegségek mellett kiemelten fontosnak tartom a különböző testi betegségekkel élők lelki segítségét. 2019 tavaszától dolgozom a Rupphegyi úti telephelyen, ahol már bensőséges kapcsolatot építettem ki az idősekkel. Idén szeptembertől hétfőn, kedden és szerdán a Kamaraer-

dei úton lakókkal, csütörtökön és pénteken pedig Rupphegyiekkel foglalkozom. Szívből remélem, hogy az új épületek lakói is bizalommal fordulnak majd hozzám, ha úgy érzik, egy kis támogatásra van szükségük, nehézségeik vannak, feszültek, esetleg konfliktusba bonyolódtak. Az egyéni beszélgetéseken túl kis létszámú önismereti csoportokra is várom a lakók jelentkezését, melyeken közös erővel jutunk közelebb önmagunkhoz és egymáshoz.

„Az, hogy jól bánjunk egymással, attól függ, hogy ne felejtjük el, hogy a másik hihetetlenül más. Végtelenül más, mint én vagyok.”

(Feldmár András)

Szalonnasütés

Végre jó idő, végre újra együtt. Július elején egy kellemesen meleg délutánon szalonnasütést tartottunk a Kamaraerdei úti telephelyünkön. Mindnyájan nagyon vártuk, hiszen régen voltunk utoljára így együtt. Már ebéd után feltűntek itt-ott a kíváncsi tekintetek, a váraozással teli toporgás, a csak „éppen erre sétáltam” mosolygós arcok. Majd szép lassan az illatok maradásra bírtak mindenkit. Volt ki segítséggel, volt ki egyedül, de körbe ültük a barátságosan patogó tüzet és jó beszélgetések és nevetések mellett ropogósra sütöttük a szalonnát.

A hangulat egyre jobban fokozódott, mikor az étkezés végére érve, következett a kívánságműsor. Egyedül, együtt, ki táncolva, ki csak kényelmesen üldögélve, de énekeltünk és örültünk a közösen együtt eltöltött időnek.

Fritz Melinda
Terápiás munkatárs



VICC
SAROK

Miért hunyod be a szemed, amikor iszol?

- Az orvos megtiltotta, hogy a pohár fenekére nézzek!

A bíró megkérdezi a válóperes tárgyaláson az asszonyt: Mikor volt az első nézeteltérésük?

- Egy órával az esküvő előtt. Én az esküvőre akartam menni, ő inkább ágyban maradt volna.

A mozi pénztáránál falusi bácsi bosszankodik: Tessék ideadni a panaszkönyvet és még egy jegyet!

- De bácsi, maga már a hetedig jegyet vásárolja!

- Hát éppen ez az! Ahányszor bemennék vele, ott áll egy nő és összetépi!

Pistike, melyik iskola tantárgyat szereted a legjobban?

- A csengőt.

Pistike rohan haza az iskolából:

- Papa! Hallottam egy jó rendőrviccet.

- Ejnye kisfiam, hiszen én is rendőr vagyok!

- Nem baj, majd lassan mesélem...

Orvosaink rendelési helye és ideje:

KAMARAERDŐ

Dr. Szalay Gábor:

helye: „A” épület Ambulancia

Intézményi orvos

Hétfő: 9.00-12.00-ig

Kedd: 9.00-12.00-ig

Szerda: 9.00-12.00-ig

Csütörtök: 9.00-12.00-ig

Péntek: 9.00-12.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 8.00-12.00-ig

Dr. Balogh Erika:

helye: „A” épület Ambulancia

Csütörtökön: 10.00-12.00

Foglalkozás-Egészségügyi rendelés

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett napon.

Promobil ortopédiai szakrendelés:

Előre egyeztetett időpontban.

RUPPHEGY

Dr. Marosvári Márta

Szerda: 9.00-13.00-ig

Dr. Darnói Tibor:

Csütörtök: 9.00-13.00-ig

Kedd: 9.00-13.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 7.00-8.00-ig

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

BÁNK BÁN

Dr. Nádory Éva

Szerdán: 12.00-15.00-ig

Péntek (páratlan héten): 11.00-14.00-ig

Péntek (páros héten): 12.00-15.00-ig

Dr. Kliment Edit Pszichiáter:

Kedd: 12.00-14.00-ig

Dr. Kovács László András:

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

Őszi versmondás

Kint zord az időjárás, esik az eső, itt a Bánk bán utcai Idősoththonban mégis meghitt a hangulat.

Mentálos nővéreink szép és tartalmas programot készítettek. Az évszaknak megfelelő verseket gyűjtöttek egy csokorba, amelyet mi verskedvelő lakók, jó páran egy foglalkozás keretében boldogan felolvastuk. Többek között Ady Endre, Móra Ferenc, Kányádi Sándor, Petőfi Sándor... stb. költők versei is, ami az őszhez kapcsolódott, mind elhangzottak.

Bízunk abban, hogy még folytatódik az ilyen jellegű foglalkozás.

Mi lakók, akik jelen voltunk, megköszönjük azt, hogy részesei voltunk, hiszen mindannyian verskedvelők vagyunk. Bízunk abban, hogy a legkö-

zelebbi foglalkozásnál még több verskedvelő lakótársunk jelen lesz.

Köszönjük szépen.

Molnár György Józsefné

Bánk Bán úti lakó



A fertőtlenítő **kézmosás** menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhigiénehez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

 A művelet időtartama: 40-60 másodperc

0



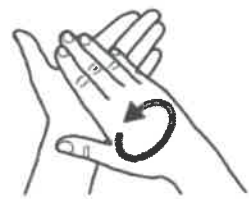
Nedvesítsük be vízzel a kezünket.

1



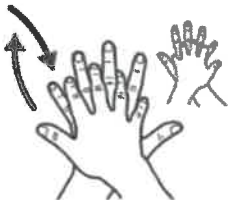
Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyerébe.

2



Dörzsöljük össze a két tenyerünket.

3



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.

4



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

5



Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszzkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.

6



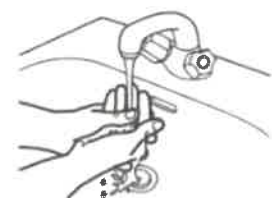
Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.

7



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, oda-vissza, majd váltsunk kezet.

8



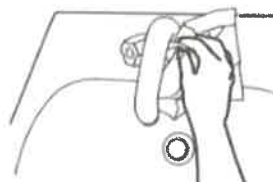
Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.

9



Kézszáritáshoz egyszerűhasználatos papírtörölt alkalmazunk.

10



A vízcsapot a papírtörő segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökáros orvosi csaptelepet).

11



Kezeink biztonságosak.

Covid-19 VÍRUS



Covid-19 vírus: a koronavírusok lipid burokkal rendelkező, egyszálú vírusok, embert és számos állatfajt képesek megbetegíteni. A koronavírus zoonózisok, képesek emberről állatra terjedni. A fertőzés tünetei, a betegség lefolyása A koronavírus cseppfertőzéssel terjed, fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal történik, és a légutakban okozza a főproblémát. A fertőzés kezdeti tünetei egybeesnek az influenza és egyéb légútfertőzés tüneteivel. A fertőzést követő negyedik-ötödik napon tapasztalhatjuk az első tüneteket, mely általában hirtelen felszökkenő magas láz, fejfájás és száraz köhögés. Az ötödik-hatodik nap környékén az addigi száraz köhögést felváltja a hurutos, ful-

lasztó érzéssel járó köhögés. A test hőháztartása felborul, a magas láz nem akar elmúlni, és kialakul a tüdőgyulladás is.

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése a legfontosabb.

Betartandó óvintézkedések:

*rendszeres és alapos
kézmosás, fertőtlenítés
Szemhez, szájhoz,
archoz ne nyúljon
Rendszeres szellőztetés
Kerülje a zsúfolt helyeket
szájmaszk,
gumikesztyű viselése javasolt
Köhögéskor, tüsszentéskor
használjon papírzsebkendőt.*

terápiás munkatárs

Élet a vírus alatt

A Bánk bán utcai Időotthon lakóira is egyik percről a másikra szakadt rá a karantén. Délben még szabadok voltunk, de délutánra már az organizmus fogságába kerültünk.

A külvilágtól való hermetikus elzárást mindenki megértéssel, de nehezen viseli. Megszokott életünk megváltozása fokozott alkalmazkodást, türelmet, megértést követel az otthon dolgozóitól is. A mentális nővérek is a hirtelen változással járó pszichés terhelésünket megfeszített munkával igyekeznek enyhíteni.

Minden foglalkozást a járványügyi előírásoknak megfelelően alakítanak át. A kézmosásra, maszkviselésre, távolságtartásra is fokozottan ügyelnek.

A bezártság alatt is jól esik mindenkinek a névnapok, születésnapok zenés köszöntése a hangosbemondón keresztül.

A hitéletünket sem hanyagolják el. Bibliaóra megtartására is sor kerül és a „csendes-percek” keretében felolvassnak a Bibliából is a hangosbemondó segítségével. Ugyancsak a technika segít a nemzeti ünnepek megünneplésében, valamint a „kívánságkosár”-ban zeneszámokat is küldhetünk segítőinknek és egymásnak.

Közös rendezvények során az előírt távolság betartásával lehetőség nyílik filmvetítésre, versolvasásra, ország-város, bingó, activity, tick-tack bumm kvízzjátékokra is. Az alkalomhoz illő dekorációval teszik otthonosabbá környezetünket, miáltal hozzájárulnak a bezártság érzésének enyhítéséhez. A kijárási tilalom miatt az otthon minden dolgozójára sok plusz teher hárul, mint pl. a hivatalos ügyeink intézése, a vásárlásaink vagy a hozzátartozóinkkal való kapcsolattartás időigényes feladata is. Mindnyájan fokozott gondot fordítanak a higiénias környezet megóvására az egészségünk érdekében. Ők a mi hőseink a járvány elleni védekezésben. Áldozatos munkájukért tisztelet, megbecsülés és hála illeti meg őket. KÖSZÖNJÜK!

Joósné Endrődi Margit
Bánk Bán úti lakó

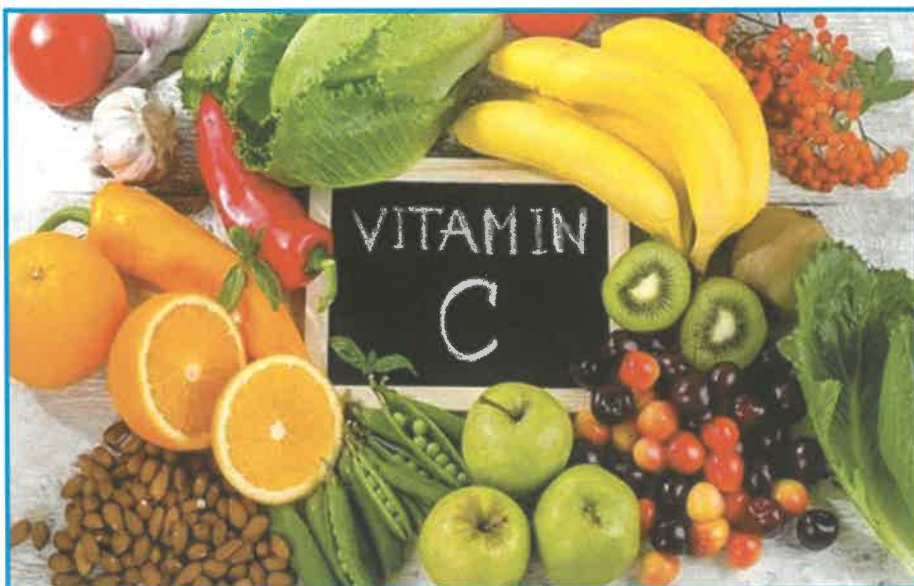
**Ha nem értted idáig:
Veszélyben vannak apáink!
Minél többen eljárkálnak,
Annál többen meghalhatnak.
A magyarok érdekében esküszünk,
Esküszünk,
Hogy fenekünkön megülünk!**

**Nem könnyű, de ébredj, ember,
Változtatni azonnal kell!
Azon, hogy most megérted-e,
Múlhat szeretted élete!
A magyarok érdekében esküszünk,
Esküszünk,
Hogy fenekünkön megülünk!**

**Régen jó volt harcra a kard,
Vírus ellen ne azt akard!
Ne piszkáljuk kézzel arcunk,
Önfegyelmet gyakoroljuk!
A magyarok érdekében esküszünk,
Esküszünk,
Hogy fenekünkön megülünk!**

**Úgy áldozz jövőnek s múltnak,
Ne indulj, csak okkal útnak!
A remény s imádság mellett,
Mossuk is meg kezeinket!
A magyarok érdekében esküszünk,
Esküszünk,
Hogy fenekünkön megülünk!**

A C.vitamin szerepe



A C-vitamin vagy aszkorbinsav számos biológiai folyamatban szerepet játszik. A testünk nem tudja előállítani, ezért kell a megfelelő táplálékkal bevinni a szervezetünkbe. Antioxidáns hatása van, és megvédi a szervezetet a testünkben folyamatosan képződő szabadgyököktől. A C-vitamin a kollagén képződésében is szerepet játszik, ami szükséges a vérerek, az ín, a csontok, a porcok, a bőr és a fogak normál működéséhez. Hozzájárul az immunrendszer működéséhez, a normál pszichológiai funkció fenntartásához, valamint a fáradtság és kimerültség leküzdéséhez.

A fizikailag aktívabb emberek (a sokat sportolók is), a dohányosok,

alkoholisták, a nagy stresszben élők és a betegségben szenvedők napi C-vitamin szükséglete magasabb. A legtöbb C-vitamint tartalmazó zöldségek és gyümölcsök:

- citrusfélék (narancs, citrom, grapefruit)
- kiwi
- bogyós gyümölcsök (áfonya, vörösfonya, málna, szeder)
- brokkoli, kelbimbó, karfiol
- zöld- és piros paprika
- spenót, káposzta, fehérrépa

A C-vitamin tartalom könnyen elvesz az ételek elkészítése, főzése vagy tárolása során

Hogyan tudjuk a legjobban megőrizni az ételekben a C-vitamint?

- Vásárlás után minél hamarabb fo-

gyasszuk el a friss zöldséget és gyümölcsöt.

- Közvetlenül főzés vagy elfogyasztás előtt vágjuk fel a zöldségeket.

- A C-vitaminban gazdag ételt gyorsan, minél kevesebb vízben készítsük el.

- A párolással vagy mikrosütőben történő elkészítéssel csökkenthetjük a vitaminvesztést. A C-vitamin különösen fontos szereplő a megfázás és az influenza elleni harcban, ugyanis kedvező hatással van immunrendszerünkre, hiszen segít növelni a fehérvérsejtek számát és fokozza működésüket. Persze ez csak egy a számos jótékony hatása közül, melyek miatt olyan fontos a megfelelő C-vitamin bevitel influenzaszézon idején. Alapvetően azt mondhatjuk, hogy ha valaki megfelelően egészségesen és változatosan táplálkozik, akkor nagy valószínűséggel a napi szükséges aszkorbinsav bejut a szervezetébe (amit egyébként testünk nem tud megtermelni). Viszont, ha jobban ki akarjuk használni a C-vitamin előnyeit, például a megfázások időszakában, hasznos rásegíteni arra, hogy elég legyen belőle a szervezetünkben. Egyébként túladagolni nehéz, hiszen vízben oldódik, így azt, amit nem használtunk fel, testünk a vizelettel kiválasztja.

Forrás: Internet

Utólag is köszöntjük kedves szépkorú olvasóinkat az idők világnapja alkalmából!

Október 1.

Az idők világnapja

Jeles napok októberben

- Október 1.**
1975 óta a **zene világnapja**, Yehudi Menuhin kezdeményezésére
1991 óta az **idősek világnapja**
- Október 2.**
2007-óta az **erőszakmentesség világnapja**, Mahátma Gandhi születésnapja
- Október 4.**
Az **állatok világnapja** Assisi Szent Ferenc, az állatok védőszentje születésnapja utáni napon.
- Október 4 - 10.**
2000 óta a **világűr világhete** (World Space Week)
- Október 5.**
1994 óta a **pedagógusjogok világnapja**.
- Október 6.**
Az **aradi vértanúk emléknapja** - Nemzeti emléknap.
- Október 10 - 25.**
Kódolás Hete (Code Week) - Az európai programozási hét célja a programozás és a digitális jártasság szórakoztató és érdekes módon történő bemutatása.
- Október 10.**
A **halálbüntetés elleni harc világnapja**.
A **lelki egészség világnapja** vagy Mentális Egészség Világnapja;
- Október 14.**
Steve Jobs Nap - Ezen a napon az Apple társalapítójának munkássága előtt tisztelgő rajongók teniszcipőt, kék farmert és fekete garbót öltenek.

© Tanulj velem IKT-val

Jeles napok októberben

- Október 15.**
A **fehér bot** (a vakok és gyengénlátók) **nemzetközi napja**
1988 óta.
A **kézmosás világnapja**.
- Október 16.**
Élelmiszeri világnap 1979 óta. A kenyér világnapja.
- Október 17.**
A **szegénység elleni küzdelem világnapja** - 1992-ben nyilvánította azzá az ENSZ.
- Október 18.**
A **testvérek világnapja**.
- Október 21.**
Földünkért világnap.
- Október 22.**
A **dadogás elfogadásának nemzetközi világnapja**.
- Október 23.**
Nemzeti ünnep az 1956. évi forradalom és szabadságharc emlékére.
- Október 24.**
Az **ENSZ világnapja** - 1945. október 24-én jött létre a világszervezet létrehozásának egyezménye.
- Október 24 - 30.**
A **lefedeztetés hete** (Disarmament Week).
- Október 28.**
Az **animáció világnapja** 2002 óta.
- Október 31.**
A **reformáció emléknapja** - Luther Márton 1517-ben ezen a napon függesztette ki tanait a wittenbergi vár kapujára.

© Tanulj velem IKT-val

KÖSZÖNTŐ

Az alábbi sorokkal kedveskedünk azon lakóinknak, akik a közelmúltban ünnepelték születésnapjukat.

Boldog születésnapot!

A nagy szavak nem érnek semmit,
Elszállnak, mint az őszi szél,
De a szeretet, ha tiszta szívből fakad,
Elkíséri az embert, amíg él.

József Attila



*Párisba tegnap beszökött az Ősz.
Szent Mihály útján suhant nesztelen,
Kánikulában, halk lombok alatt
S találkozott velem.*

*Ballagtam éppen a Szajna felé
S égtek lelkemben kis rőzse-dalok:
Füstösek, furcsák, búsak, biborak,
Arról, hogy meghalok.*

*Elért az Ősz és sügött valamit,
Szent Mihály útja beleremegett,
Züm, züm: röpködtek végig az uton
Tréfás falevelek.*

*Egy perc: a Nyár meg sem hőkölt belé
S Párisból az Ősz kacagva szaladt.
Itt járt s hogy itt járt, én tudom csupán
Nyögő lombok alatt.*

Az 1956-os év slágere a Bárhogy lesz, úgy lesz volt. Október 23-án azonban az egyetemi ifjúság és a hozzá csatlakozó tömeg azt mondta: ne legyen akárhogy! Elég volt a megalázottságból, a félelemből és kiszolgáltatottságból, az éjszakai elhurcolásokból és a rögtönítélő népbírósi perekből.

Az 1956-os forradalom Magyarország népének a sztálinista diktatúra elleni forradalma és a szovjet megszállás ellen folytatott szabadságharca, amely a 20. századi magyar történelem egyik legmeghatározóbb eseménye volt. A budapesti diákok békés tüntetésével kezdődött 1956. október 23-án, és a fegyveres felkelők ellenállásának felmorzsolásával fejeződött be november 10-én.

Az október 23-i budapesti tömegtüntetés a kommunista pártvezetés ellenséges reakciója és a fegyvertelen tömegre leadott véres sortűz következtében még aznap éjjel fegyveres felkeléssé nőtt. Ez a kormány bukásához, a szovjet csapatok visszavonulásához, majd a többpártrendszer visszaállításához és az ország demokratikus átalakulásához vezetett.



November első napjaiban az új kormány megkezdte a tárgyalásokat a Szovjetunióval a szovjet csapatok teljes kivonásáról, a Varsói Szerződésből való kilépésről és az ország semlegességéről. A szovjet politikai vezetés azonban a kezdeti hajlandóság után meggondolta magát, és miután a nyugati nagyhatalmak biztosították arról, hogy nem nyújtanak a magyar kormánynak segítséget, november 4-én a szovjet csapatok hadüzenet nélküli háborút indítottak Magyarország ellen. Az aránytalan túlerővel szemben egyedül maradt ország több napon át folytatott szabadságharca így végül elbukott.

Forrás: Internet

ÁLLAMALAPÍTÁS ÜNNEPE



Mint minden évben, idén is megtartottuk Kamaraerdei úti telephelyünkön az Államalapítás ünnepét. Sokan összegyűltünk. Hallhattunk magáról az államalapítás történetéről és arról is, hogy miért tartják ezen a napon az Új kenyér ünnepét. Ezt követően két lakónk verset szavalt, fokozva ezzel az ünnepi hangulatot. Petőné Püski Ilona lelkészasszony beszélt a szeretetről, az összetartásról végül megáldotta az Új kenyéret. A megáldott kenyéret felszeltük és közösen elfogyasztottuk. A zene, a halk beszélgetés, a lelkészasszony beszéde, a múlttól való megemlékezés, mindez együtt, kicsit közelebb vitt mindenkit ahhoz, hogy mennyire jó egymás

mellett és mennyi mindenért köszönetet mondhatunk. Az ünnepség végén, ugyan a zene elhalkult, a kenyér is eltűnt az asztról, de mindenki lelke ünneplőbe öltözött.

Fritz Melinda
Terápiás munkatárs

Gyógytorna Rupphegyen!

A gyógytorna a fizioterápia egyik hatékony kezelési módja. Olyan mozgásterápia, melyet az egyéni igényekhez és fizikai állapothoz kell igazítani. Személyre szabott gyógytorna gyakorlatokkal a mozgásszervi problémák enyhítésére, megszüntetésére törekszünk. Az érintett izmok nyújtásával, erősítésével javíthatók az ízületek élettani funkciói. Gyógytornával csökkenthető, illetve teljesen megszüntethetőek a kellemetlen fájdalommal járó tünetek, javítható a mozgáskorlátozottság, és helyreállítható a felborult izomerő-egyensúly.

Rendszeres gyógytornával megőrizhetjük a gerinc rugalmasságát, egészségét. Javíthatjuk közérzetünket és segítjük a mozgásszervi panaszok kialakulásának megelőzését.



Rupphegyi Telephelyen az első tavaszi napsugártól az utolsó őszi napsugárig az udvaron tartjuk a különböző foglalkozásokat.



Aranyosi Ervin:

A napsugár varázsa

Tanuljunk a Naptól őszintén szeretni,
szerte a világba fénymagot elvetni.

Mert, aki elveti, szeretetet arat,
áraszd tiszta fényed, legyen példád a Nap!
Figyeld csak a Napot, mindennap varázsol,
megszépül a Földünk kedves mosolyától.
Nem sajnálja szórni, nem fogy ki belőle,
szívünk általa kap mindig új erőre!

Ahol napfény ragyog, menekül a bánat,
varázsereje van az ő mosolyának.

Beléd is költözött élő tiszta fénye,
benned is virágzik a holnap reménye!
Bánat, bú, sötétség menekül előle,
hitet, bizakodást meríthetsz belőle.
Melegséggel tölt el fénye, ragyogása,
egy isteni csoda a napsugár varázsa.