



Idősek Otthona  
1112 Budapest  
Kamaraerdei út 16.

# Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA  
XX. évfolyam

2. szám. 2020 november

## A tartalomból:

2 oldal :

Bemutatók

3. oldal:

Új orvos

4-5 oldal:

Halottak napi megemlékezés

6. oldal:

Mártónnap

7. oldal:

A "D" vitamin

8. oldal:

A szociális munka napja

9. oldal

90. születésnap

10. oldal:

Férfi nap

11. oldal

Jeles napok,

orvosi rendelések

12. oldal

Gyógytorna Rupphegyen

## Weöres Sándor: Szép a fenyő

Szép a fenyő télen-nyáron,  
sose lepi dermedt álom:  
míg az ágán jég szikrázik,  
üde zöldje csak pompázik.

Nagykarácsony immár eljő,  
érkezik az újesztendő.  
Míg a mező dermed, fázik,  
a zöld fenyves csak pompázik.



## 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

## Kedves Lakók és Munkatársak!



**Balázs Kira, gyógytornász**

Balázs Kira vagyok, gyógytornász-fizioterapeuta végzettségemet 2019-ben szereztem a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán. Pályaválasztásom során a segíteni vágyás és a mozgás szeretete vezérelt. Gyerekkorom óta fontos szerepet játszik életemben a sport és az egészséges életmód. Diplomám megszerzése után a David Gerincklinikán kezdtem el dolgozni, ahol rengeteg szakmai tapasztalatra tettem szert, illetve továbbképzéseken vettem részt, ezáltal még hatékonyabb segítséget tudtam nyújtani gerinc- és térdproblémákkal küzdő pácienseimnek. Eddig megszerzett tudásomat jelenleg a Kamaraerdei Úti Idősek Otthonában igyekszem kamatoztatni. Már kötelező szakmai gyakorlatom során is foglalkoztam idősekkel, a velük való munkát rendkívül élvezem, hiszen rengeteg hálát és szeretetet adnak a mindennapokban. Úgy érzem, hogy gyógytornászként megtaláltam a hivatásom és még inkább megerősödött bennem a segíteni vágyás.



**Vargyas Fanni, gyógytornász**

Vargyas Fanni vagyok, 2019-ben végeztem gyógytornászként a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán. Tavaly szeptemberben kezdtem az intézményben dolgozni, célom a lakók fizikai állapotának javítása, megőrzése. Már a gyakorlatok során is könnyen megtaláltam a hangot az idősebb páciensekkel, úgy érzem ez itt, Kamaraerdőn is sikerül. Szabadidőmben rendszeresen sportolok, többek között ezért is kezdett el ez a szakma érdekelni. Ezen kívül szeretek olvasni illetve a párommal, barátaimmal programokat csinálni.



**Fotyék Bianka, gyógytornász**

Fotyék Bianka vagyok, gyógytornász. A Pécsi Tudományegyetemen szereztem diplomát 2020 tavaszán. Boldogsággal tölt el, hogy a hivatásom során emberekkel foglalkozhatok. Célom segíteni őket a jobb életminőségük elérésében vagy fenntartásában. Szabadidőmben szeretek a szabadban lenni, kirándulni és minőségi időt tölteni a családommal, barátommal és a barátaimmal. Nyitott vagyok az újdonságokra és fontosnak tartom készségeim és képességeim további fejlesztését.

## COVID-19 VÍRUS

### Betartandó óvintézkedések:

**Rendszeres és alapos kézmosás, fertőtlenítés**  
**Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**  
**Rendszeres szellőztetés**  
**Szájmaszk viselése**  
**Köhögéskor, tüsszentéskor használjon**  
**papírzsebkendőt**

F.M.



## Bemutatkozik az intézmény új orvosa



dr. Szalay Gábor Miklós vagyok, 2020.10.01-e óta az időszotthon intézeti orvosa. Tanulmányaimat az 1980-as években, a soproni gimnáziumban és a SOTE orvosegyetemén végeztem, majd a szomszédban, a villamos túloldalán elhelyezkedő Vasvári laktanyában kezdtem katoniorvosként dolgozni. 4,5 év csapatorvosság után kerültem be a Honvédkórházba, ahol belgyógyász szakorvos, majd sürgősségi orvos beosztásokat töltöttem be.

2010-ben kerkedvezményes nyugdíjjal szereltem le, azóta dolgoztam a délpesti SBO-n, a Dankó utcai hajléktalan kórházban, a Főnix orvosi ügyeletén és 5 évet a tatabányai megyei kórház SBO-ján. Egy rövid ideig (2012-2015) dolgoztam már ezen időszotthon kötelékében, elmondhatom, hogy munkám minden percét élveztem, azonban a korábbi vezetés más humánpolitikai megközelítése kényszerített a továbblépésre.

Három leányom van, egy 26, egy 24 és egy 6,5 éves. Szeretném a biztos és kiszámítható orvosi hátteret biztosítani Intézményünkben, ennek felépítése zajlik napjainkban, esetleges hibáinkkal kapcsolatban kérem szíves türelmüket!

**dr. Szalay Gábor**  
Intézményi orvos

## 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.

## Kedves Lakók! Bemutatkozik az Érdekképviselői fórum nyáron megválasztott új elnöke és jelenlegi tagjai

**Berbuch Miklósné (Petra) – Fórum elnöke (A/310)**

2012 óta lakom az otthonban, 62 éves vagyok. Szociálisan túlérzékeny vagyok. Önkénteskedtem – e területen, foglalkoztam többek között gyermekvédelemmel is. Színes a palettám.

Remélem, jól tudom hasznosítani a megszerzett tapasztalataimat a lakók megelégedésére. Nagyon szépen köszönöm a megelégedett bizalmat.

**Maráczai Sándorné - Ági (A/416)**  
1949-ben születtem. Az A épület IV. emelet lakója vagyok. Az intézményben 2017 óta lakom és elsősorban a mozgáskorlátozottak érdekeit szeretném képviselni.

**Józan Jánosné – (A/219)**  
1939.05.27-én születtem Újkígyóson. Budapesten 1950 óta élek. 1970 óta egyedül neveltem 2 lá-

nyomat, mindkettő diplomás. Én közgazdasági technikumot végeztem, két munkahelyem volt. Három unokám és négy dédunokám van. 1996 óta vagyok nyugdíjas. 2015 óta élek az intézményben. Fórumtag 2017 óta vagyok, azóta is azon fáradozom, hogy a lakók minél elégedettebbek legyenek az itt töltött idő alatt.

**Kinczel Andrásné (C/007)**

85 éves vagyok, 2016.07.22-óta lakom az otthonban, férjemmel együtt. 2 gyermekem és 5 unokám van. Szeretek segíteni az embereknek, és remélem sikerül megtalálni az utat a lakók és a vezetőség között.

**Szabó Józsefné (A/220)**

1936.05.14-én születtem Ötvösön. 1974-ben leszálalékkoltak. Füreden a kezelőorvos és a házi orvos tanácsára lakótelepünkön megalakított-

tuk a Vöröskereszt szervezetet, melyet 15 éven át titkárként irányítottam, családom és a körzeti orvosok segítségével. Ezek után átalakultunk egyesületté, melyet a fiam haláláig vezettem és irányítottam több társammal együtt. 2011-ben vidékre költöztem.

**Vargyas Sándor (A/105)**

1956.06.05-én születtem. Azért lettem fórumtag, mert képviselni szeretném az embereket.

**Papp János (C/222)**

1940-ben születtem Budapesten. Eleinte orvosnak szerettem volna tanulni, folytatva apai felmenőim hagyományát, de nem vettek fel. Tekintettel a fényképészet-filmművészet iránti érdeklődésemre ez irányban folytattam tovább tanulmányaimat. A tv Tolna megyei tudósítója voltam pár évig, majd az MTV operatőre lettem 15 éven át. A nyugdíjas évek előtt a 90-es évek második felében politikai szerepeket is vállaltam a harmadik kerületben.

## Halottak napi megemlékezés

2020. október 30-án, pénteken tartottuk Kamaraerdei úti telephelyünkön a halottak napi megemlékezésünket. A szép, őszi idő teret engedett nekünk a szabadtéri összegyülekezéshez az A épület előtti teraszon - természetesen szigorúan a járványügyi előírások betartásával.

- A halottak napja egy régi katolikus ünnep, ami a X. században Szent Odiló clunyi bencés apát kezdeményezése volt, hogy emlékezzenek meg mindenszentek után az elhunyt hívekről is. A halottak napi gyászmi sék az örök életéről és a feltámadásról szólnak.

- A protestánsok nem tartják egyházi ünnepnek a halottak napját. Ők október 31-én, a reformáció napját ünneplik. A halottak napjához legközelebbi vasárnapon pedig a gyászolók vasárnapját tartják, és istentisztelet keretében Isten vigasztalását kérik a gyászolókra. A halottak napja a család és a társadalom egyik legbensőségesebb, legfájdóbb ünnepe. Ilyenkor minden



embernek eszébe jutnak eltávozott szerettei, rokonai, ismerősei, barátai. Ez olyan nap, melyet áthat a hit, a remény és a szeretet mellett a szomorúság, a bánat is.

(folytatás a következő oldalon)



Ezen a napon visszatekintünk a múltba. Keressük emlékeinket, felidézünk arcokat, érintéseket, hangokat, hangulatokat. Meghatottság és tisztelet hatja át ilyenkor a lelkünket. Ilyenkor újra átéljük a gyászt, a veszteséget, a kicsinységünket, a sebezhetőségünket.

Ebben az évben a vírus miatti bezártság okán, még fájóbb volt lakóink számára ez az ünnep. Éppen ezért igyekeztünk a reményt és a vigasztalást kidomborítani számukra.

Megemlékezésünkön Petőné Püski Ilona református lelkész nő osztott meg velünk bátorító igei gondolatokat. Hangsúlyt kapott az elhunyt szeretteinkért érzett hála, a reményteljes elengedés és a feltámadásba vetett keresztényi hit. A megemlékezést követően lakóink gyertyát gyújthattak elhunyt szeretteik emlékére. Szép, meghitt ünnepünk volt.

Halottak napja a megemlékezés és az elengedés mellett tanítson minket a szeretetre és odafigyelésre! Arra, hogy nem szabad elfeledkeznünk az élőkről sem. Sőt! Forduljunk nagyobb figyelemmel a körülöttünk élő emberekhez és szeressünk, bocsássunk meg, amíg lehet!

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

**Baksáné Szabó Anikó**  
Terápiás munkatárs



### **Halottak napi megemlékezés Rupphegyen**

Rupphegyi kápolnában csendesen elvonulva tartottunk megemlékezést halottainkról. Ez alkalommal nem csupán a saját hozzátartozóinkról emlékeztünk meg, hanem a rupphegyi telephely ez évben elhunyt lakótársairól is.

November 1. a mindenszentek, november 2-a pedig a halottak napja. Ezek a napok a halottakra való emlékezés ünnepei nálunk. Az ünnep előestéjén a szentbeszéd közben megkondulnak a harangok, a hozzátartozók a kegyelet virágait tűzik az elhunytak sírjára. Mindenszentek napján a holtak lelki üdvéért gyertyát gyújtanak a sírokon.

**Varró-KissAndrea**  
Terápiás munkatárs

### **Szent Ágoston: Ne sírj azért, mert szeretsz**

*A halál nem jelent semmit.  
Csupán átmentem a másik oldalra.  
Az maradtam, aki vagyok  
És te is önmagad vagy.  
Akik egymásnak voltunk,  
Azok vagyunk mindörökre.  
Úgy szólíts, azon a néven,  
Ahogy mindig hívtál.  
Beszélj velem, ahogy mindig szoktál,  
Ne keress új szavakat.  
Ne fordulj felém ünnepélyes, szomorú arccal,  
Folytasd kacagásod, nevéssünk együtt  
Mint mindig tettük.  
Gondolj rám, kérj, mosolyogj rám, szólíts.*

*Hangozzék a nevem házunkban, ahogy mindig is  
Hallható volt, ne árnyékolja be távolságtartó pátosz.*

*Az élet ma is olyan, mint volt, ma sem más.  
A fonalat nem vágta el semmi,  
Miért lennék a gondolataidon kívül...  
Csak mert a szemed nem lát...  
Nem vagyok messze, ne gondold.  
Az út másik oldalán vagyok, lásd, jól van minden.  
Meg fogod találni a lelkemet és benne  
Egész letisztult szép gyöngéd szeretetemet.  
Kérlek, légy szíves... ha lehet, töröld le könnyeidet,  
És ne sírj azért, mert annyira szeretsz engem.*



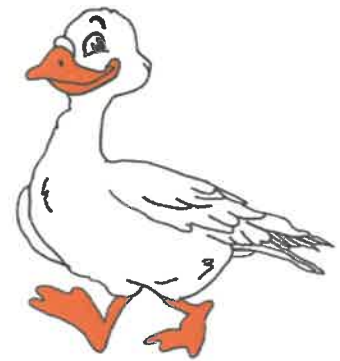
## Márton nap-november 11.



kor nem volt szabad takarítani, mosni, te-regetni, mert ez a jó-szág pusztulását okozta. November-ben már le lehet vágni a tömött libát, ezért a Márton-napi ételek jellemzően li-bafogások, így pél-

dául libaleves, libasült párolt ká-posztlával és zsemle- vagy burgo-nyagombóccal, mert a rigmus szerint: „Aki Márton napon libát nem eszik, egész éven át éhe-zik”. Szokás volt, hogy a liba hú-sából, különösen a hátsó részéből, küldenek a papnak is, innen ered a „püspökfalat” kifeje-zés.

Forrás: Internet F.M.



A Márton-napi népszokások egy-részt az év végéhez, a mezőgaz-dasági munkák befejeződéséhez, illetve az advent közeledtéhez kötődnek, másrészt ahhoz a le-gendához, amely szerint Szent Márton egy libaólban próbált el-rejtőzni, amikor püspökké akar-ták megválasztani, de a ludak elárulták gágogásukkal. A római időkben november 11. a téli év-negyed kezdő napja volt, ekkor az új termésből és az újborból tartottak nagy lakomát. Általában ludat, vagyis a hadisten, Mars szent madarát fogyasztották, ami latinul „avis Martis” (Mars isten madara). Ebből lett népies szófej-téssel „Márton madara”.

### Márton-napi lakoma

Márton napja a karácsony előtti 40 napos böjt előtti utolsó ünne-pnap, ezért ezen a napon rend-szerezések voltak a lakomák, bállok, vásárok. Ilyenkor nagy evés-ivást rendeztek, hogy a kö-vetkező esztendőben is bőven le-gyen mit fogyasztani. A lakmározásnak kedvezett az is, hogy a hagyomány szerint ilyen-



### Márton-napi versek

#### Gazdag Erzsébet: Jóbarátaink

Libám lábán sárga csizma,  
gúnár-varga rámán varrta.  
Abban megy a liba bálba,  
Harminchárom liba várja.

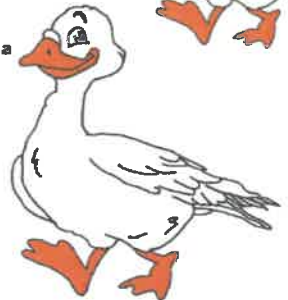
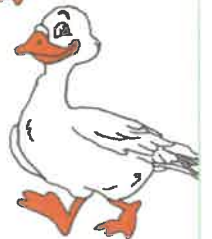
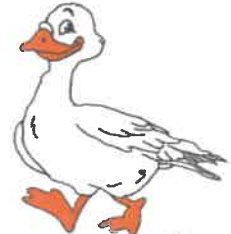
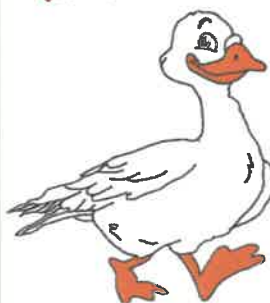
Liba-bálban, vízi bálban,  
csupa-csupa vízi tánc van.  
Ott forognak, ott sűrögnek,  
ha megunják, megfürödnek.

#### Verseghy Erzsébet: Libanátha

Lúdanyónak könnye pereg,  
kislibája nagyon beteg.  
Mégfázott a csupasz lába,  
mezítáb ment óvodába.

Jó mamája borogatja,  
forró teával itatja,  
meg is gyógyul harmadnapra,  
holnapután vasárnapra.

Hétfőn reggel korán költik,  
tó vízében megfürösztik,  
csizmát húznak lúdtalpára,  
úgy küldik az óvodába.





## D VITAMIN KIVÁLÓ HATÁSA: GOLYÓÁLLÓ MELLÉNY BETEGSÉG ELLEN

Ez az egyik legfontosabb vitamin a szervezet számára. Az emberi élet számos területén gyakorol pozitív hatást. Zsírban oldódó vitaminról van szó. Kevesen tudják, de éppen ezért úgy lehet segíteni a D vitamin hatékonyabb felszívódását, hogyha zsírban gazdag ételeket fogyasztunk.

### MIRE JÓ A D VITAMIN?

#### Immunrendszer általános erősítése

Növeli az immunrendszer erejét, ellenállóba teszi a szervezetet a baktériumok és vírusok ellen.

Csontok erősítése, csonttritkulás csökkentése. A kalcium a csontok építőanyaga. A kalcium a bélből szívódik fel, és ehhez D vitaminra van szükség. Tehát

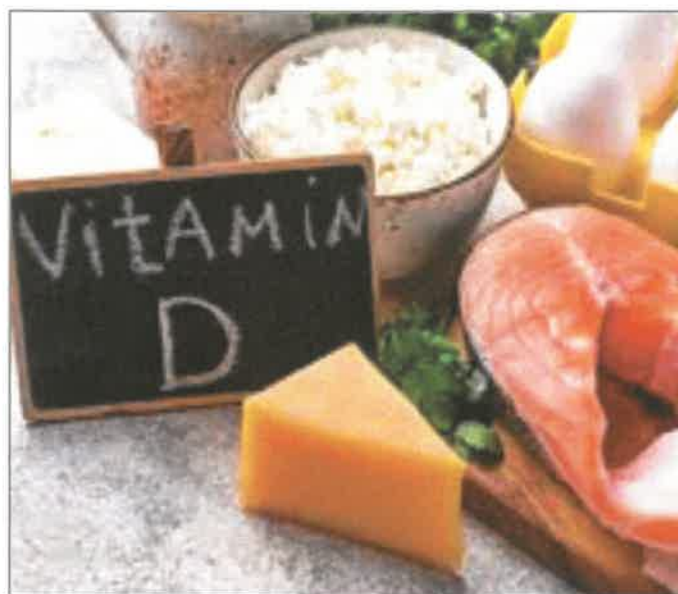
nagyban hozzájárul a csontozatod erejéhez és épségéhez. Továbbá segíthet elkerülni a csonttöréseket és idősebb korban a csonttritkulást.

Rák elleni védekezés elősegítése

Az amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet állásfoglalása alapján a D-vitamin szerepet játszik a vastagbél-, prosztatata- és emlőrák megelőzésében.

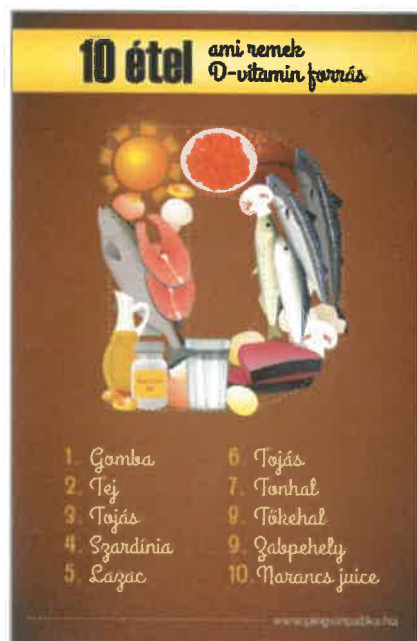
#### Cukorbetegség kockázatának csökkentése

Az NHI tudományos cikke alapján az egyre növekvő számú kutatás azt sugallja, hogy a D-vitamin szerepet játszhat az 1. és a 2. típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és glükóz intolerancia megelőzésében és kezelésében.



### A D VITAMIN A NAPPÉNYBŐL IS KINYERHETŐ D VITAMIN HIÁNYA KOMOLY EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKAT OKOZHAT

Forrás: Internet  
F.M.



## Élet a nehéz időkben

Az elmúlt héten, pénteken, a mentális lányok megleptek bennünket jó finom főzött kávéval, és egy kis üdítővel, ami ebben a zárt életben igen jól esett, hiszen már 2020.09.04.-től nem mehetünk az Otthon kapuján kívülre a COVID járvány miatt. A szükséges bevásár-

lásunkat is a mentális lányok intézik nekünk. Na, de a kávézás mellett igen kedves dalokat is hallgathatunk, ami felvidított bennünket ebben a bezártságban. Utána, ezen a héten pedig vetítés volt az elmúlt Márton napi összejövetelekről. Amit Mi, akik 1-2 éve vagyunk itt az Otthonban nagyon nagy figyelemmel néztünk végig. Reméljük, hogy lesz még ilyen ünnepség a Mi itt létünk alatt is, hamarosan. Köszönet a szervezőknek, akik ilyen időszakban is gondoskodnak a lakók kikapcsolódásáról.

Görgényi Jánosné  
Bánk bán úti lakó



## Szociális Munka Napja November 12.

A szociális munka az alkalmazott társadalomtudományok közé sorolt professzionális segítő tevékenység, mely elősegíti a társadalmi fejlődést, az egyének, csoportok, közösségek működésének javítását, helyreállítását, problémáinak megoldását. Segíti a hatalomtól megfosztottak számára a közös javakból való részesedést, a nagyobb társadalmi jólét és jól-lét elérését, melyhez igyekeznek kedvezőbb társadalmi feltételeket is megteremteni. Az emberi jogok és a társadalmi igazságosság, esélyegyenlőség elvei alapvetőek a szociális munkában. A szociális munka az egyén és a környezete közötti kölcsönhatásokkal foglalkozik. Feladata, hogy képessé tegye az embereket lehetőségeik minél teljesebb kiaknázására, megelőzze és kezelje a hibás működési módokat, javítsa az arra rászorulóok életszínvonalát. A szociális munkások a változás előmozdítói a társadalom és az egyén, a család és a szűkebb közösség életében.

A szociális munka – a szociális munkás és a kliens, az ügyfél között kiépülő segítő kapcsolat – az emberi történelemmel egyidős. Szakmává azonban csak a polgári társadalomban vált. A szenvedő embereknek felajánlott segítség története a biblikus időkig vezethető vissza. A segítségnyújtás kezdetben karitatív tevékenység formájában történt. Amikor a problémák társadalmi méretet öltöttek, közbeavatkozott az állam, és szerepet vállalt különböző módon és mértékben. Például Magyarországon már Szent István is rendelkezett az özvegyek és az árvák védelméről, a kora középkorban már ismert volt a „köztemetés”, ispotályokat alapítottak a szegények gyógyítására. 1868-ban bocsátották ki a törvényt a népiskolák alapításáról, 1920-ban megalakult a Népjóléti Minisztérium. Fontos állomás volt a társadalombiztosítás rendszerének kialakítása is.

Hazánkban 1990 óta képzik külön a felsőoktatásban a szociális munkásokat, akik jellemzően a család- és gyermekvédelemben, idősellátásban és a hajléktalanok érdekében dolgoznak. A házi segítségnyújtásban és az idősellátásban nélkülözhetetlenek a szociális gondozók és ápolók, akik OKJ-s képzés során sajátíthatják el a szakma elméleti és gyakorlati alapjait.

Szociális munkásnak lenni jóval több, mint munka: be-

pillanthatnak a családok életébe, egyéni problémákkal szembesülnek. Tevékenységük közben olyan tapasztalatokat szereznek, mely a konkrét, azonnali, olykor nélkülözhetetlen segítségen túl konfliktuskezelést, válságmegoldást kínál a mindennapi életben való boldoguláshoz. A Szociális Munka Napját 1997 óta november 12-én tartják világszerte. Magyarországon 2017-ben lett munkaszüneti nap az ágazat dolgozói számára.

Intézményünkben minden évben 12 dolgozót részesítenek dicséretben, kiemelkedő éves munkájuk megbecsülésének jeléül.

Intézményvezetői dicséretben részesülők névsora:



**Márkus Annamária** – mentálhigiénés csoport, terápiás munkatárs

**Hajma Józsefné** – B épület szintvezető

**Áldottné Farkas Erzsébet** – C épület szintvezető

**Fejősné Réz Andrea** – munkaügyi ügyintéző

**Jurácsikné Domány Ágota** – B épület, ápoló

**Kovács Lilla** – Rupphegy, ápoló

**Kovács Tiborné** – Könyvelő

**Ladik Ildikó** – gondnokság, mosodai dolgozó

**Némethné Dulo Mária** – gyógyszerkezelő ápoló

**Simon Mihály** – A épület, ápoló

**Szakács Mihályné** – élelmezés, szakács

**Szolner-Marcsó Emese** – Bánk Bán, mentálhigiénés csoport, terápiás munkatárs

Ezúton is gratulálunk elhivatott munkájukért!

M.Zs.  
F.M.



## 90. születésnapot ünnepeltünk Rupphegyen

Nagy szeretettel köszöntötték a rupphegyi dolgozók **Bíró Gabriellát** a 90. születésnapja alkalmából.

Vezetői köszöntés után következett Gabi néni jó hangulatú életúti emlékezése, melyet ezúton is köszönünk neki, hogy megosztotta velünk.



**90 év 10 évre van a 100-tól,  
ezzel nyugodtan dicsekedhetsz bárhol.  
Boldogságban, egészségben légy gazdag,  
mindent megkapj amit az élet még megadhat.  
Tőlem ezt a kis köszöntőt kapod,  
kívánok Boldog 90. Születésnapot!**

**Varró-Kiss Andrea**  
Terápiás munkatárs

### KÖSZÖNTŐ

Ezúton szeretnénk azokat a kedves lakókat köszönteni, akik a közelmúltban ünnepelték a születésnapjukat

*"Könny sose érje  
csillogó szemed,  
Bú sose takarja  
vidám szívedet!  
Legyen az életed  
boldog és vidám,  
Ezt kívánom Neked  
Születésed napján!"*



*F.M.*

## Férfinap!?



Minden ember tudja, hogy tavasszal megünnepeljük a női nemet, de nem kellene megfélelkezni az erősebbik nemről sem. A nemzetközi férfinapot november 19., először 1999-ben tartották meg Trinidad és Tobagóban, az ENSZ támogatásával. Az esemény ezt követően nagy elismertséget kapott a férfiaktól világszerte, például az Amerikai Egyesült Államokból, Európából, Afrikából, Ázsiából és a Karibi térségből. Magyarországon 2009-től szerveznek a nemzetközi férfinaphoz köthető rendezvényeket. A nemzetközi férfinap hivatalos weboldalán a nap fő céljai között szerepel a férfiak és fiúk egészségére való összpontosítás, a nemek közötti kapcsolatok javítása, a nemek közötti egyenlőség előmozdítása és a pozitív férfi szerepmODELLEK kiemelése.

Magyarországon persze kettő is van!

A magyar férfiaknak jó dolguk lehetne, ugyanis ha a férfinapról van szó, mindjárt két dátum is felmerül. Ha a Wikipédia szócikkének hiszünk, akkor a jeles napot november 19-én ünnepeljük meg. Erre buzdítana egyébként a férfinap hivatalos magyar oldala is, ahol az elmúlt 3 évben is november 19-én ünnepeltek.

Ennek ellenére a gyakorlatban alkalmazott dátum mégse ez, hanem május 19-e, Ivó és Milán napja. Hogy miért pont ez, annak több oka is lehet: egyrészt "Ivó napja", másrészt az, hogy a májusi időpont sokkal közelebb esik a nemzetközi nőnap időpontjához. Az International Men's Day oldalára, ahol egy csokorba gyűjtik azt, hogy a világon hogyan, mikor és mivel ünnepelik a férfiakat – talán nem véletlenül – már ez az időpont került fel.



**BOLDOG NEMZETKÖZI FÉRFINAPOT!**

**B. Radó Lili: A Férfi dicsérete**  
Szeretünk!

*Mert nélküled nincs igazi nő!  
És nincs életre keltő erő,  
nincsenek rózsák és illatok,  
szépség és szerelem nem ragyog!*

*Mert nélküled nincs gondoskodó  
békés otthon és vigasztaló  
szívderítő, meleg szeretet.  
Nincs haza! Nincsenek gyerekek!*

*Mert nélküled céltalan az út,  
minden vágy és ölelés hazug,  
hontalan vándor a boldogság,  
nélküled a lét, csak pusztaság.*

**Vojnits Gabi**  
Terápiás munkatárs

## 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  
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: 7.00-12.30  
Szombat: 7.00-12.30-ig

### BÜFÉ NYITVA TARTÁS: RUPPHEGY

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



*Jeles napok novemberben*

**November 1.**

**Mindenszentek ünnepe** - a naptárban nem szereplő szentek emléknapja

**November 2.**

**Halottak napja** - Katolikus ünnep, a nem üdvözült lelkek napja

**November 3.**

**A magyar tudomány ünnepe**

**November 4.**

**Az emlékezés napja** - az 1956-os forradalom leverésének emléknapja

**November 9.**

**A feltalálók napja**

**November 10.**

**A tudomány világnapja a békéért és fejlődésért**

**November 11.**

**Márton nap**

**November 12.**

**Szociális Munka napja**

**November 13.**

**A magyar nyelv napja**

**November 14.**

**A cukorbetegség világnapja**

*Jeles napok novemberben*

**November 16.**

**1995 óta a tolerancia nemzetközi napja**

**November 17.**

**Nemzetközi diáknapi Füstmentes nap**

**November 19.**

**Nemzetközi férfinapi**

**November 20.**

**A gyermekek jogainak világnapja  
Az ifjú zenebarátok világnapja**

**November 21.**

**A televíziózás nemzetközi napja**

**November 22.**

**A magyar közoktatás napja**

**November 25.**

**A nők elleni erőszak megszüntetésének világnapja  
Gulag-emléknapi Magyarországon**

**November 27.**

**A Nobel-díj alapításának napja  
A magyar véradók napja**

**VICC SÁROK**

- Mire vár a rendőr a szekrény mögött?
- ???
- Hogy előléptessék.

- Hogy hívják a fázós kutyát?
- ???
- Coldrex!

Az oroszláncölők egy embert kerget a fa körül.  
Az anyja rászól:  
- Hányszor mondtam, hogy ne játssz az étellel!

- Olyan szívesen síelnék! - panaszkodik a százlábú. - De mire fölcsatolom a sílécemet, elmúlik a tél.

Két jegesmedve sétál a sivatagban, az egyik megszólal:

- Te itt rettentően zord tél lehet!
- Miből gondolod?
- Nem látod, hogy mennyi homokot szórtak a jégre?

Pistike lelkesedve rohan haza a bizonyítványával:

- Apa, apa! Óriási mázlid van!
- Na, mesélj!
- Képzeld, jövőre nem kell új tankönyveket vened!



# Gyógytorna Rupphegyen!

**RUPPHEGY:  
KREATÍV ÉS  
MEMÓRIAFEJLESZTŐ  
FOGLAKOZÁSOK A  
DEMENS RÉSZLEGEN**



A memóriafejlesztés célja, hogy a demenciában szenvedő idősök eljussanak egy olyan fejlettségi szintre, hogy emlékezzenek az alábbi dolgokra: (a napi események egymást követő események, napirend, kialakult szokások, korábbi élményekre, tapasztalatokra)

Feladatok a memóriafejlesztés során:

- a rövid, majd a hosszú távú emlékezet fejlesztése
- elősegíthetjük a különböző érzékelési-észlelési területek összekapcsolódását, mellyel megkönnyítjük a felidézést (olyan feladatok, játékok, mellyel több érzékelési-észlelési területet kell használni): látás, hallás, bőrérzékelés, szaglás, ízlelés, egyensúlyérzékelés, térészlelés, időészlelés
- egyszerű összefüggések felismertetése, megtanítása a felidézés elősegítése céljából
- a kommunikáció fejlesztése, amely lehetővé teszi az emlékek kifejezését



**Varró-Kiss Andrea**  
Terápiás munkatárs