



Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XXI. évfolyam 2. szám

2021. március

TARTALOM JEGYZÉK

- 2. oldal:**
95. születésnapok
- 3. oldal:**
Magyar kultúra napja
Rupphegyen
- 4. oldal:**
Kreatív foglalkozások
- 5. oldal:**
Bemutakozás
- 6. oldal:**
Emlékeink
- 7. oldal:**
E vitamin
- 8. oldal:**
Egy kalandos életút
nyomában
- 9. oldal:**
Viccsarok
- 10. oldal:**
Jeles napok
- 11. oldal:**
Pályaművek
- 12. oldal:**
Palacsintasütés
- 13. oldal:**
Gofrisütés
- 14. oldal:**
Retro sarok
- 15. oldal:**
Keresztrejtvény
- 16. oldal:**
Rejtvényfejtők



2021-ben a húsvét és a hozzá kapcsolódó ünnepek február 17-én, szerdán kezdődik a hamvazószerdával, ami a negyvennapos nagyböjt kezdete is. Ez egyben azt is jelenti, hogy lezárul a január 6-tól tartó farsangi időszak. A nagyböjt a húsvétot megelőző nagyhéten ér véget, idén a húsvétvasárnap április 4-re, a húsvéthétfő pedig április 5-re esik. A húsvétot megelőző nagyhét a virágvasárnapkal kezdődik, majd ezen a héten a húsvéti szent három nap, a nagycsütörtök, nagypéntek és nagyszombat következik. Nagycsütörtök az utolsó vacsorának és a papság alapításának ünnepe, valamint Jézus elfogatásának, szenvedése kezdetének emlékezete. Nagypéntek Krisztus kereszthalálának napja, 2017-től pedig munkaszüneti nap - idén ez április 2-ára esik, így ezzel együtt lesz az év egyetlen négynapos hosszú hétvégéje. A húsvéti ünnepek nem zárul be húsvéthétfővel: azt ezt követő 7. vasárnapig, pünkösdvasárnapig tart, amikor a keresztény világ a Szentlélek kiadását ünnepli. A pünkösdvasárnap és pünkösdhétfő szintén munkaszüneti napnak számítanak, 2021-ben ez május 23-án és május 24-én esedékes. A húsvéti ünnepek mozgőünnepnek számít, vagyis minden évben más napra, de megessik, hogy más hónapra is esnek a fontos dátumai. Ezeket mindig a Gergely-naptárba illesztve adják meg. A Nap mozgása mellett a Hold mozgásától is függ a dátum, ami alapján minden évben meghatározzák, hogy mikor legyen. Legutóbb 2010-ben esett április 4-ére a húsvétvasárnap, 2060-ig pedig biztosan nem lesz megint ezen a napon az ünnep.

Rupphegyen ünnepelhattünk 95. születésnapokat!

Nagy szeretettel köszöntötték a ruphegyi dolgozók

Süli Idát és Gerstmár Tibornét 95. születésnapjuk alkalmából



Süli Ida néni

95 naposan az ember ismerkedik a világgal. Az őt ismerőkre mosolyog, már forgatja a fejét, növekszik testében, lelkében, kapcsolataiban. Sok élmény tanulás vár rá. Előtte az élet.

95 hónaposan

Kisiskolás, növekszik az ismeretekben.

Előtte az élet minden kihívásával, feladatával. Gyara-

podik tudásban, testileg, szellemileg fejlődik. Sok élmény vár rá.

95 évesen

Az ember már nem fejlődik nem gyarapodik testben. Nem vár rá túl sok kihívás. Mögötte egy élményekkel teli élet, és a tapasztalataira sokan kíváncsiak.

A lelke viszont egyre szebb lesz növekszik szeretetében, hitében, és olyan találkozásra vágyik ami az egyetlen igaz és meghatározó ami a legfontosabb.

Drága Ida néni! Szeretettel köszönjük, hogy megosztotta velünk élete sok tapasztalatát, szíve szeretetét és derűs lényét.

Különleges ünnep számunkra ez a nap.

Mert egy kedves lakónkra emlékezünk szeretettel.

Izzalommal készültünk erre a mai alkalomra,

Most lévén születésének évfordulója

Körülveszünk, mind ahányan vagyunk,

Sok szép gyönyörű napot kívánunk.

Légy csuda-vidám ezen a világon,

S életed legyen valódi tündéralom!

Utadat kísérje a szeretet csillaga,

Melyet beragyog az angyalok dallama.

Sok-sok boldog születésnapot kívánunk,

Mi, akik mindig melletted állunk

A pezsgő is jégbe hűtve, vár az ünneplésre,

Emeljük poharunk e nap boldog hősére!

S koccintsunk egy jó nagyot az egészségére,

Isten éltesen nagyon sokáig jó egészségben!

Varró-Kiss Andrea Terápiás munkatárs



Gerstmár Tiborné IBI Néni

ünnepelte 95. születésnapját szűk körben, otthonunkban. Az immár hagyományossá vált torta, kölyök pezsgő és egy virágcsokor átadásával szereztünk örömet lakónknak. A mentálosok köszöntőt mondtak, és közös énekléssel emelték az ünnep fényét. A vezetőség nevében Gálfiné Kurkó Erzsébet telephelyvezető köszöntötte IBI nénit. Minden dolgozó és házlakó nevében még sok boldog születésnapot kívánunk!

Rupphegyen Magyar kultúra napját tartottunk.

Beszélgessünk foglalkozás keretében tartottuk meg a Magyar Kultúra napját.

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük meg január 22-én, annak emlékére, hogy – a kézirat tanúsága szerint – Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le egy nagyobb kéziratcsomag részeként és jelölte meg dátummal Csekén a Himnusz kéziratát.[1][2]

Az évfordulóval kapcsolatos megemlékezések alkalmat adnak arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk évezredes hagyományainknak, gyökereinknek, nemzeti tu-



datunk erősítésének, felmutassuk és továbbadjuk a múltunkat idéző tárgyi és szellemi értékeinket.

Az emléknapon a ma-

gyarság szerte a világban megemlékezik a magyar kulturális értékekről. Kiállításokat és koncerteket szerveznek, könyvbemu-

tatókat, irodalmi esteket és színházi előadásokat tartanak.

Varró-Kiss Andrea
Terápiás munkatárs

Rupphegyen Holokauszt Nemzetközi emléknapot tartottunk.



Az ENSZ közgyűlése 2005. november 1-jei határozatával január 27-ét a Holokauszt nemzetközi emléknapijává nyilvánította. Az

emléknapi a legnagyobb második világháborús megsemmisítő tábor, az auschwitzi koncentrációs tábor felszabadításának évfordulója.

Magyarországon is megemlékeznek hivatalos emléknapi keretében a Holokauszt áldozatairól.

Tapasztalatunk szerint a Holokauszttal való szembesülésnek több szakasza van. Az első szakasz az érzelmi szakasz, amelyben kerestet keresünk a gyásznak, kifejezőmódot a traumának és a veszteségnek. Csak a második szakaszban vagyunk képesek racionális eszközökkel (mint pl. a történelmi kutatás) feldolgozni e témát és ezek után sikeresebben lehet tanítani. Ezen okoknál fogva a Holokausztnak vagy nincs nyelve, vagy talán több nyelve van, mint pl. az emlékezés nyelve, a kutatás nyelve, a tanítás és a nevelés nyelve. Ezért, amikor emléknapot szervezünk, fontos, hogy tudatában legyünk annak, hogy „melyik nyelven beszélünk”. Ez azt jelenti többek között, hogy az emléknapon elsősorban az érzelmek megközelítése a cél, egyben az emléknapi nyilvános keretet ad a Holokauszt emlékének

Kreatív foglalkozások Rupphegyen



Bár 2021 év eleje nem a mulatozásokról szól. Mindenki által ismert okok inkább szomorúságra mint vidámságra adnának okot, de mi figyelve a természet változását bízunk az újjászületésben bízunk abban, hogy amíg a világ világ

Isten ígérete szerint lesz vetés és aratás, lesz nap-pal és lesz éjszaka így bizonyon hihetjük, hogy lesz tavasz is. Lakóink számára sem jött el még az idő a bálra de a téltemetés szokása azért felelevenítésre kerül. Környezetüket igyekszünk hangulatossá

vidámmá tenni és felkészíteni a tavaszra. Kreatív foglalkozás keretében lakóink is segítségünk-

re vannak a papírdíszek elkészítésében amivel a többi lakónak is örömet szereznek.

Balázsolás-Gyertyaszentelő-Mackózás

2021. február 02-án Rupphegyen

Szt. Balázs III. századi vértanú halálának évfordulóján felelevenítettük a szokásokat.

Először a gyertya szentelő boldogasszony ünnepéről beszélgettünk a lakókkal. A SZENT SZÓ JELENTÉSE Isten számára elkülönített. Ezért a sima fehér gyer-

tyákat vitték a pap elé. A felszentelés után ezeket a gyertyákat az év folyamán minden problémánál előveszik, vihar jégverés mindenféle betegség esetén meggyújtották és imádkoztak felette.

Szent Balázs III. századi vértanú halálának évfordulója február 3. Az em-

léknap a szent neve napja. Hosszú évek óta kedvelt név Magyarországon is és Csehországban.

Az örmény származású szent életéről nagyon keveset tudunk. Haláláról azonban sokat. Vértanúként karddal elvagták a nyakát. A torokgyík és a mandula fájdalmak ellen a gyereket elvitték a templomba vagy elhívták hozzá a papot. Ezen a napon felidéztek a szent emlékét és az áll alatt keresztbe tett gyertyák jelképezve a kardokat imákat mondtak a beteg

felett akik hittel fogadva az imát többnyire meggyógyultak.

Világi hagyomány is fűződik ehhez a naphoz. A népi időjárás jósló megfigyelés a medvére irányult. A mackó kibújása és árnyék látása a tél megrövidülése vagy meghosszabodása függ ezen. Lakóink érdeklődéssel és kíváncsisággal beszélgettek a témáról kellemesen telt a délelőtt.

Nagyné Kiss Éva
szociális és mentálhigiénés munkatárs

Bemutakozás

Nagné Kiss Éva vagyok, mentálhigiénés és szociális munkatárs a Rupphegy úti telephelyen. A legszébb hivatás az enyém nagyon szeretem az idős embereket. 2018-2019 ben több mint egy évet már dolgoztam itt ebben a munkakörben. 2019 júliusában elköltöztünk Budapestről sikerült egy házikót vásárolnunk Pilisen így oda költöztünk. Sajnos akkor a munkaviszonyomat is megszüntettem és másik intézményben dolgoztam 2020. november

1-jéig. Nagy álmom volt, hogy visszakerülhessek kollégáim és a szeretett időseim közé. Ez most 2021 február 3-án sikerült. Nagyon örültünk egymásnak az idős emberekkel és a volt kollégáim is szeretettel fogadtak. Csodálatos érzés újra itt dolgozni. Köszönöm a vezetés bizalmát és támogatásukat. Bízom benne programjaimmal örömet szerezhetek az itt élőknek és dolgozóknak is.

SKYPE-AL A JÖVŐ FELÉ Rupphegyen

Intézményünkben 2020. szeptember 4 óta látogatási tilalom van. Lakóink már nagyon várják a nyitást, de addig is ki-ki telefonon tartja a kapcsolatot szeretteivel. Ott viszont csak hallhatják egymást és nem láthatják. Ha már a testi kontaktus, ölelés, puzsi elmarad, jó szolgál

latot tesz a videó telefonálás a skype. Rupphegyen nagy igény van rá. Naponta 4-5 skype beszélgetést koordinálunk, vezetünk. A beszélgetés elején már rögzítjük hetekkel előre a következő találkozást, így időben előre tudjuk, hogy pl. szerdán 11 órakor kit kell felhív-

ni és a tablet elé ültetni. Bizony ezek a beszélgetése sokszor sírós-nevetésre sikerednek. Van, aki nem érti, hogy kerül a hozzátartozója a tv-be. Van olyan aki nem reagál a kérdésekre kérésekre, de akad olyan is aki együtt mulat a képernyő elé zsúfolódó családjával. Mindenki várja a vakcinát, mindenki túl akar lenni ezen az időszakon. Jó, hogy lehetővé tették

a kapcsolatfelvételt ezen a fórumon is. Érdekes lenne statisztikákat készíteni a legtöbbször elhangzó mondatokról. Legtöbbször elhangzott mondatok:

-Úgy szeretnék már megölelni.

- Jó lenne már egy puszit adni.

- Szeretnék már látni. Sajnos ez még nem lehetséges, de mi dolgozók próbáljuk őket megsimogatni, próbáljuk betölteni az űrt amit a hozzátartozók hiánya okoz. Kezüket megfogni és bátorítani őket. Jó érzés, hogy segíthetünk és felhasználhatjuk ezt a vívmányt a kapcsolattartásban. Kérjük amíg a kapukat nem nyithatjuk keressenek minket, hogy a skypot felhasználhassuk a kapcsolattartásra az ellátottjaink számára.

Rupphegyi terápiás munkatársak



Locsoló versek

Én kis kertészlegény vagyok:
Locsolkodni járogatok...
Megkérdem az apját, anyját:
Szabad-e locsolni a lányát?

Jó reggelt, jó reggelt, kedves lilomszál,
Megöntözlek rózsavízzel, hogy ne hervadozzál.
Kerek erdőn jártam, piros tojást láttam
Bárány húzta rengő kocsin mindjárt ide szálltam.
Nesze hát rózsavíz, gyöngyöm, gyöngyvirágom,
Hol a tojás, piros tojás, tarisznyámba várom!

Kerek erdőn jártam
Kék ibolyát láttam.
El akart hervadni
Szabad-e locsolni?

Van e háznak rózsabokra,
nyúlják élte sok napokra,
hogy virítson, mint rózsaszál;
megöntözném: ennyiből áll
e kis kertész fáradsága,
piros tojás a váltsága.

Hol kitérek, hol betérek,
mindenütt egy tojást kérek.
Ha nem adnak, visszatérek,
nagyamától kettőt kérek.
Húsvét másodnapját
örömmel köszöntjük.
Ha tojást nem adnak,
mindnyáját leöntjük.



Emlékeink

Beszélgessünk foglalkozás keretén belül sor került a régi tárgyokról. Olyan tárgyokról, amelyek végig kísérik bennünket egész életünk során. Olyanok, amelyek szép emlékeket elevenítenek fel. Amitől semmi esetre sem válnának meg. Így kerül képbe egy jó pár éves bajusz fésű, tányérok, babák, fényképező gép. A lakók örömmel hozták féltve őrzött kincseiket és osztották meg emlékeiket egymással is. Jó hangulatú, sikeres program volt.

Andi és Éva

Februári csalogató

Olyan szépen sütött a nap már délelőtt, hogy a demens osztályról minden mozgatható lakót lehoztunk, hogy lenn tartsuk az előírt foglalkozást. Együnkünk nótázott a másikunk ismeretterjesztő emlékfelidéző foglalkozást tartott, rövid és hosszabb sétaköröket is tettünk a csodás kora tavaszi időben. Meg-

csodáltuk az udvarunkon nyíló hóvirág csokrot és a majdnem kipattanó rügyeket. Várjuk a babalevelek megjelenését, és azt, hogy zöld ruhába öltöztesse a ravasz tavasz a természetet Addig is amikor csak lehet mobilizálunk ezzel is örömet szerezve a lakóknak.

Rupphegy, mentálosok



Miben van E-vitamin?



tamint csak a növények képesek termelni, a növényi táplálékok különösen sokat tartalmaznak e tápanyagból. Mivel zsírban oldódó vitaminról van szó, a szervezet tartalékot is tud képezni belőle. Ez nagyon fontos, mert csak az emberek mintegy fele vesz magához elegendő E-vitamint a táplálékkal.

Az E-vitaminnak számos funkciója van a szervezetben, legfontosabb feladata pedig az úgynevezett szabad gyökök elfogása. Ezek például dohányzás, intenzív napsugárzás vagy stressz révén keletkeznek, és többek között a daganatos betegségekért, a szívinfartusért és más betegségekért tehető felelőssé. Az A-, C- és E-vitamin azért vannak, hogy ezeket a szabad gyököket ártalmatlanná tegyék. Ezen kívül az E-vitamin erősíti és támogatja az immunrendszert, valamint védi az ereket a lerakódásoktól, elősegíti a sebgyógyulást és késlelteti a bőr és a belső szervek öregedési folyamatát.



Legfontosabb E-vitamin forrásaink a növényi olajok, tehát a napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj, a búzacsíra és az egyéb gabonacsírák, a mogyoró, mandula, édes burgonya és a müzli. Az állati eredetű élelmiszerek közül

a hús, a máj és a tojás tartalmaz jelentősebb mennyiségű vitamint. Más zsírban oldódó vitaminokkal ellentétben a szervezetben rövid ideig raktározódik, ezért rendszeres pótlása szükséges.

Az E-vitamin a zsírban oldódó vitaminok

egyike. Mivel a szervezetünk nem képes előállítani a vitamint, azt a táplálékkal kell magunkhoz vennünk. Az E-vitamin egy antioxidáns, amely úgy védi a szervezetet a daganatos betegségek-től, hogy elfogja a szabad gyököket. Mivel az E-vi-

E-vitamin fő forrásai:

- gabonaolajak,
- dió, mandula, mogyoró
- pálmaolaj,
- zöldlevelű zöldségek, pl. spenót
- avokádó, spárga, brokkoli, kivi, mangó

/forrás internet/

Egy kalandos életút nyomában

A napokban beszélgettem Papp János Kálmánnal, aki 2019. novemberében költözött be intézményünk C épületébe. Megtudtam tőle, hogy szívesen megsosztaná velünk életútját, ami igencsak élményekben gazdag, kalandos volt. Több területtel is foglalkozott egyidőben, ami még változatosabbá tette mindennapjait.

Hol kezdte tanulmányait?

PJ: Általános iskolai tanulmányaimat egy kis alföldi faluban végeztem, ahol az egyetlen tanteremmel rendelkező olajos padlós iskolában tanultam. 1954-től a Kunszentmártoni József Attila Gimnáziumban folytattam Középiskolai tanulmányaimat, ahol 1958-ban érettségi bizonyítványt szereztem.

Mi szeretett volna lenni?

PJ: Mivel apám, nagybátyám és nagynéném is orvos volt, így természetesen az orvostudományi egyetemre jelentkeztem, ahová osztályidegen származásom miatt nem vettek fel.

Mivel nem sikerült az orvosi pálya, milyen irányba indult tovább?

PJ: Az orvosi pályáról le kellett mondanom, ezért elvégeztem az Egészségügyi Főiskola Közegészségügyi Járványügyi szakát. Néhány évig ebben a munkakörben dolgoztam. Tekintettel a fényképezés - filmművészet iránti érdeklődésemet, elvégeztem a Filmművészeti Főiskola TV operatőri szakát. Tolna megyei tudósítóként dolgoztam néhány évig. Majd Budapestre felkerülve az MTV állandó alkalmazásába kerültem operatőri beosztásba, ahol mintegy 15 évig dolgoztam. Érdeklődésem egyre inkább a vizuális antropológiai témakörbe tartozó filmek felé fordult, így elkezdtem néprajzi témájú dokumentumfilmeket forgatni. 1977-ben a Kulturális Minisztérium felkérésére megalapítottam a Néprajzi Filmstúdiót, ahol 10 évig stúdióvezetőként dolgoztam. Ezen idő alatt elvégeztem az Eötvös Lóránd Tudományegyetem

néprajz-történelem szakát, ahol bölcsész diplomát kaptam. A stúdió keretében 150 néprajzi témájú dokumentumfilmet készítettem, amik a Néprajzi stúdió filmtárában és az interneten is megtekinthető. 1980-1990-ig az ETK Film és Videó stúdió vezetőjeként építészettörténeti filmeket forgattam. 1990-től a Földművelési Minisztérium Agrovideó Stúdió vezetését vettem át. Közben a National Geographic Magazin főtálapályázatát elnyertem, így megbízást kaptam fotóriporter feladatok ellátására. kijelölt munkaterületem főként Dél-Amerika, Brazília és Amazónia volt. Főként bennszülöttek életét, szokásait, szertartásait dokumentáló filmeket készítettem. Munkám rengeteg utazással járt. Mindig oda mentem, ahol a munka megkívánta. Jártam Szibériában, ahol a sámán kultúrát dokumentáltam film formájában.

Nagyon érdekes és kalandos életutat járt be, ez milyen hatással volt a magánéletére?

PJ: Mivel sokat voltam távol ez a magánéletemnek nem tett jót, így a feleségemmel különváltan élünk. Egy fiam és 2 unokám van, velük szoros a kapcsolatom.

Utazásai során sok érdekes dologgal találkozott, egy későbbi interjú során kitérhetnének-e ezek részletes bemutatására?

PJ: Természetesen szívesen beszélek ezekről az utazásokról, amik számomra is nagy élményt jelentett.

Hogy érzi magát itt az idők otthonában?

PJ: Az otthon lakójaként, ilyen mozgalmas és mobil életforma után nehezen viselem el a bezártságot.

Beszélgetésünk során nagy élvezettel beszélt kalandos életéről, ezért abban maradtunk, hogy az interjú folytatásaként a későbbiekben egy-egy utazását kiemelve részletes beszámolót ad élményeiről, tapasztalatairól. Ezekkel a gondolatokkal köszöntünk el egymástól.

**Joó Gyuláné
Szociális munkatárs**

Lélegzem, tehát vagyok.

Ha nem lélegzem nincs bennem élet. A keresztény ember lélegzetvétele az imádság. Minél többet imádkozom annál inkább élek, annál szorosabb a kapcsolat az én Menygyei Atyámmal, egyre bizonyosabb vagyok nemcsak a földi, hanem az örök életem felől. Sőt, már egyre inkább csak rá figyelek, a kapcsolat a fontos, azzal az Istennel aki mindig elérhető, fontos vagyok számára, a legjobbat akarja nekem, gyermekeként szeret.

Isten ígérete:

„Ézért mondom nektek, hogy ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyétek, hogy megkapjátok, és akkor valóban teljesül kérésetek.” (Mk. 11:24)

„Ha megmaradtok én bennem, és beszédeim megmaradnak tibennetek, akkor bármit akartok, kérjétek, és megadatik nektek.” (Jn. 15:7)

„Folyamodjatok az Úrhoz, az Ő hatalmához, keressétek orcáját szüntelen.” (IKrónika 16:1./)

Az én hozzáállásom:

„Ha álnok szándék lett volna szívemben, nem hallgatott volna meg az ÚR” (Zsolt.66:18).

„Isten, légy irgalmas nekem, bűnösnek.” (Luk.7.13)

„Amikor kiáltottam, meghallgattál engem, bátorítottál, lelkembe erőt öntöttél.” (Zsolt.138:3)

„Ne nekünk Uram, ne nekünk, hanem a te nevednek szerezz dicsőséget, a Te kegyelmedért, és hűségédért.” (Zsol.115:1)

Isten nem igényeidre, hitedre válaszol. Isten jóságában, szeretetében, kegyelmében bízom.

Keresem „orcáját szüntelen”, várom, hogy mit mond, „mit felel panaszomra az ÚR”.

Akár megadja kérésemet, akár nem, alázattal elfogadom, mert tudom, hogy ez a legjobb számomra.

Lélegzel? Élész igazán?

**Somogyiné Berkes
Magdolna
Terápiás munkatárs**

VÍCCSAROK

A 60 éves Józsi bácsi éppen a házassági évfordulóját ünnepli vele egykorú feleségével, amikor megjelenik egy tündér azzal, hogy teljesíti egy kívánságukat. Józsi bácsi gyorsan lecsap a kínálkozó lehetőségre:

- Azt kívánom, hogy legyen egy harminc évvel fiatalabb feleségem!

Így lett aztán Józsi bácsi egy pillanat alatt 90 éves...

- Hogy hívják a külföldi birkapásztort?

- ???

- Német juhász.

- Apu miért pont anyut vetted feleségül?

- Hallod szívem, már a gyerek is ezt kérdezi!

- Hogy hívják?

- Kovács Gültem!

- Honnan ez a név?

- Amikor anyám azt mondta apámnak a szülőágyánál: – “Legyengültem”

- Mire apám: – “Legyen”

A rendőrségen megszólal a telefon:

- Segítség! Meg akarnak gyilkolni!

- Kicsoda?

- Egy fekete macska!

- Na ne szórakozzon velem! Kicsoda ön?

- Pityuka vagyok, a papagáj!

- Hallom, a lányod hegedülni tanul. Na és, hogy halad?

- Nagyon jól. Neki köszönhetem, hogy megvehettem a szomszéd házat féláron.

Egy kisleány bemegy a rendőrségre:

- Jó napot kívánok, itt van a talált tárgyak osztálya?

- Igen, itt. – válaszolja a rendőr. – Miért? Mi veszett el?

- Én.

A szőke nő felhívja a repülőteret:

- Jó napot! Mennyi idő alatt jutok el Budapestről New York-ba?

- Egy pillanat.

- És vissza?

Aranyosi Ervin: Tudod, a NŐ! (nőnap vers)

Egy fényesebb nap, amely csak róla szól.

– Vajon ki Ő? – A szíved válaszol!

Hogy lényed neked, és nekem mit jelent?

Ott volt a múltban, betölti a jelent,

s jövőt alkotni, lényed inspirál,

lűktető fény, egy végtelen spirál,

mely születéstől figyelni lényeddet,

s általa érted csupán a lényedet!

Világkapu, rajta át jutsz e földre,

bár más, mint te, meghatároz örökre!

Körül vesz, mint egy csillámló patak,

– a NŐ csoda – akármit mondanak!

Kíséri lépted, legelső indulásod,

általa bővül gyermeki tudásod,

érezni, élni csak tőle tanulsz,

nélküle csak a végtelenbe hullsz.

Újra és újra belép az életedbe,

táplálja lelked, s testedet etetve.

Az egész lényed önfeláldozás,

állandó mozgás, örök változás.

Minden mi szép a szívnek és a szemnek,

most egybegyúrva, benne ott lebegnek,

s bár elnéző, de mindig mást akar,

kit szívének át érinthet csak a kar.

Szeretetével ápol, megvigasztal,

étellel telik általa az asztal

és mint madár, úgy épít puha fészket,

s mint Órangyal, úgy óvja az egészet.

S ha jó az est, megveti puha ágyad,

ha szomjazol rá, csillapítja vágyad,

s bár néha kelthet vihart, zivatart,

de megnyugszol, ha két karjában tart.

Mennyei szépség és olykor gyötrelmem,

odaadó vagy épp könnyörtelen,

néha az élet szép harmóniája,

s olykor a földi értelem halála.

A szerelemnek földi helytartója,

az életnek fűszere, tiszta sója,

s minden miért még élni érdemes,

tudod, a NŐ, az mind tökéletes!

Márciusi jeles napok



Március hazánk éghajlati viszonyai miatt a tavasz első, bár gyakran sajnos még hűvös, csapadékos hónapja. A paraszti életben mégis a mezőgazdasági munkálatok kezdetének ideje. Számos az időjáráshoz kapcsolódó megfigyelés és jóslás kötődik ehhez a hónaphoz. Ugyanakkor március a húsvéti 40 napos nagyböjt hónapja is, ilyenkor tilos a vigalom, a lakodalom, a húsos ételek fogyasztása.

Március 8.

Nemzetközi nőnap, a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja.

Március 12.

Gergely napja, eredetileg a diákság ünnepe, A nap ünneplését IV. Gergely pápa rendelte el, ezen a napon emlékeztek I. Gergely pápára, az iskolák patronusára. Eredete a XVI. századra nyúlik vissza, amikor a tanulók maguk és tanítóik számára adományokat gyűjtöttek. Tulajdonképpen az iskolaév lezárását jelentette, a szeptemberi tanév kezdést csak a XIX. századtól vezették be.

Ezen a napon a gyerekek vidám jelmezes felvonulással, köszöntők énekletével és dramatikus játékokkal emlékeztek Gergely pápára, bemutatták az iskolai életet, az új tanulókat iskolába hívogatták, kosarukba pedig adományokat gyűjtöttek.

Március 18.

Sándor napja, a néphit szerint

az első meglehetősen nap. „Sándor, József, Benedek, zsákban hozzák a meleget.” Bizonyos vidékeken a zab és árpa vetésére legalkalmasabb napnak tartották.

Március 19.

József napja, kedvelt névnap ünnep. József, a názáreti ács, Jézus gondviselője. Az első meleg tavaszi napnak tartják falun. Erre a napra várják vissza a gólyákat, és a méheket is ekkor eresztik ki. A Mura vidéken a marhákat is kihajtják a legelőre. Számos termésjóslás is kötődik a naphoz. Azt tartják, amilyen az idő Józsefkor olyan lesz nyáron a szénahordáskor is. Ha az égen szivárvány látható, jó lesz a búzatermes.

Március 21.

Benedek napja, a csillagászati tavasz kezdete. A bencés rendet alapító Szent Benedek ünnepe. Egyes vidékeken fokhagymát szenteltek ezen a napon, amelynek aztán csodátévő, betegséggűző erőt tulajdonítottak.

Március 25.

Gyümölcsoltó Boldogasszony napja, Jézus Szentlélektől való fogantatásának napja. Az évszázados megfigyelésekre alapuló népi bölcsesség szerint ezen a napon indul meg igazán a mezők növényeinek növekedése, ekkor érdemes gyümölcsfát oltani, szemezni.

/forrás internet/

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

Csüt.:9.00-12.00-ig

Péntek: 9.00-12.00-ig

Dr. Kálmán Attila

helye: „C” épület Ambulancia

Intézményi orvos

Hétfő: 9.00-12.00-ig

Kedd: 9.00-12.00-ig

Szerda: 9.00-12.00-ig

Csüt.: 9.00-12.00-ig

Péntek: 9.00-12.00-ig

Dr. Kliment Edit

Pszichiáter:

Kedd: 8.00-12.00-ig

Dr. Szegedi Adrián

Miklós

helye: „A” épület Ambulancia

Havonta egyszer pénteki napon: 08.00-12.00-ig

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:

Csüt.: 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.

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

Pályaművek



M. Szívós Andrea A épület



Bodnár Árpádné A épület



Józan Jánosné A épület



Hortobágyi Józsefné A épület

Fülöp Attila, az Emmi szociális ügyekért felelős államtitkára a témában tartott budapesti sajtótájékoztatón kiemelte, hogy az év hosszú és embert próbáló volt, a szociális intézményekben, a gyermekvédelemben,

ben dolgozóknak és az ott élőknek egyaránt. Mégis az intézményekben járva azt tapasztalta, hogy minden kihívás ellenére megvan az a fajta összetartás, összekapaszkodás és bátorság, ami a mostani túléléshez szük-



2 emelt közös munka



Berbuch Miklósné A épület



Bodnár Árpádné A épület



Szabó Józsefné A épület

séges. „Annak a megtetszésülése, hogy együtt minden nehézséget le tudunk győzni, de csak együtt sikerülhet mindezen úrrá lenni” - mondta.

Hozzátette: ez a gondolat volt az ötletadója a Kreatív Karantén elnevezésű pályázatnak, amelynek célja, hogy mindenki, aki ma Magyarországon szociális intézményekben vagy a

gyermekvédelem rendszerében él, az elmúlt időszak nehézségeit egy művészeti alkotásban kifejezhesse, az összetartozás üzenetét megjelenítve.

Erre a pályázatra lakóink is készítettek pályaműveket, reméljük elnyerik a döntők tetszését is.

Vojnits Gabriella
Terápiás munkatárs
Kamaraerdő

PALACSHINTASÜTÉS az A épület 3. emeletén

Már évek óta, félévi rendszerességgel szoktunk palacsintát sütni a lakókkal. Ezt a programot mindenki nagyon szereti. A palacsinta nem csak hazánkban, hanem itt nálunk az Otthonban is az egyik legnépszerűbb édesség. Érdekességképpen említeném, hogy Európában az egyik legismertebb meleg tészta, de világszerte szeretik. Ismerik sós és édes változatban, főételnek, levesbetétnek és édességnek egyaránt. Sőt, már rekord is született: 1994-ben egy angliai városban, Rochdale-ben, sütötték ki a világ legnagyobb palacsintáját, amely 15 méter átmérőjű, 3 tonna súlyú, és kb. 2 millió kalóriát tartalmazó édesség volt.

A palacsinta még az ókorból származó ételünk. Neve latinul „placenta” (torta) volt. A legendák szerint bronzpajzson sütötték, hússal töltötték és nagyon fontos szerepet játszott a római légiók ellátásában. A Kárpát-medencébe is a rómaiak hozták be, első magyar nyelvű receptje 1439-ben jelent meg. Magyarországon vékony tésztával terjedt el, de világszerte különböző méretű és vastagságú palacsintákat készítenek.

A magyar palacsinták hagyományos tölteléke a túró, lekvár, kakaó és fahéj. A tészta nedvességtartalmát a tej, a könnyű levegős állagot pedig a szódavíz adja meg. A legismertebb hazai változatok a Gundel-palacsinta, a Hortobágyi húsos palacsinta – ami a nevével ellentétben nem a Hortobágyról kapta a nevét – és a tortaként felszolgált, lekvárral, dióval

megtöltött csúsztatott palacsinta.

De térjünk vissza az Otthonba. Sajnos a járványhelyzet idén januárban nem tette lehetővé számunkra a lakókkal való csoportos sütögetést, ezért búcsúzóban lévő pszichológus kolléganőmmel kettőn készítettük a palacsintákat a harmadik emeleti konyhában.

Villanytűzhelyen, két serpenyővel sütöttük negyvenöt emeleti lakónak a folyékony tésztából készült édességet. Kevés előkészület, hozzávalót, de annál több munkát igényelt az elkészítése. Órákon át álltunk a tűzhely mellett, de nagyon megérte. Toncsi sütötte, én töltöttem és osztottam a palacsintákat. Nagyon várták már a finomságokat a lakók. Szokás szerint mindenki kettőt kapott. Választhattak kakaósat, lekvárosat és a cukorbeteg diétás túrósat.

Azt hiszem a boldogsághormon szintet minden lakónknál sikerült megemelnünk. Ugyanis az agyunkban zajló folyamatokhoz, a gondolkodáshoz, az érzésekhez, a cselekvéshez, ingerületvivő anyagok szükségesek, amelyek információkat továbbítanak egyik idegsejtől a másikig. Tehát a finom ételek okozta örömező is beindítja a boldogságot okozó hormonok termelését, amik egészségtámogató hatásúak és ebben a stresszes járványhelyzetben kifejezetten hasznosak.

Baksáné Szabó Anikó
Terápiás munkatárs,
Kamaraerdő



Gofrisütés

Amikor hideg van odakint, mint mostanság, akkor már csak egy jobb dolog van egy forró italnál, a friss, meleg sütemény. Ha mindezt összeköthetjük egy kellemes beszélgetéssel és zene-

hallgatással, igazán felejthetlennél is tehetjük. Ez történt a „B” épületben is szerda délután. Két nappal előtte már arról beszélgettünk, hogy milyen jó lesz, milyen jól fogjuk érezni magunkat. Sajnos

még mindig nem tudunk annyian összejönni, ahányan szeretnénk, de ez senkit nem gátolt meg abban, hogy jól érezze magát. Volt ének és tánc. Néhányan csak bepillantottak, mások maradtak

végig, de a gofrinak nagy sikere volt. A sok mosoly és boldog arc valóban felejthetlenné tette a délutánt.

Fritz Melinda
Terápiás munkatárs
Kamaraerdő



RETRO SAROK

Roger Moore, az Angyal



1927. október 14 -én született, Londonban.

Aktív évei 1945–2017, híres szerepei:

James Bond, Élni és halni hagyni, Az aranypisztolyos férfi, A kém, aki szeretett engem, Holdkelte Szigorúan bizalmas, Po-

lipka, Halálvágta, Simon Templar Az Angyal, Lord Brett Sinclair Minden lében két kanál.

Díjai:

Francia Köztársaság Művészeti és Irodalmi Rendjének parancsnoka (2008) Verdienstkreuz 1. Klasse

des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland (2003)

Brit Birodalom Rendjének lovagparancsnoka (2003)

Brit Birodalom Rendjének parancsnoka (1999)

Karrierje kezdetén dolgozott grafikusként, fotomodellként, filmstatisztaként. Cambridge-ben kezdte színész pályáját. 1945-ben a tisztiiskola elvégzése után a Szórakoztató Szolgálat színésze lett. 1952-től Hollywoodban filmezett. 1956-tól a BBC tévésztárja. Leghíresebb szerepei: az 1958-as Ivanhoe c. tévésorozat, Az Angyal kalandjai sorozat címszereplője, Simon Templar, a Minden lében két kanálban Lord Brett Sinclair szerepe (Tony Curtis partnere-

ként). Hét alkalommal alakította James Bondot. A James Bond-filmek (1973–1985) után már nemigen szerepelt emlékezetes filmben vagy alakított maradandót. Svájcban és Dél-Franciaországban élt. 1991-től a UNICEF jószolgálati nagykövete volt. 1999-ben az angol királynő lovaggá ütötte. Utoljára 2016-ban szerepelt a filmvászonon: egy rövid epizód szerepben tűnt fel a magyar-angol koprodukcióban készült Jutulomjáték című filmben.


Négyszer nősült, három gyermeke született, mindhárom a harmadik feleségétől, Luisa Mattiolitól. Alig öt hónappal a 90. születésnapja előtt rákbetegségben hunyt el.

A Mazsola

Magyar televíziós bábfilmsorozat, amely főszereplője Mazsola. Kesztyűs báb technikával és Bálint Ágnes forgatókönyvíráásával készült. A történetekben jó példát mutatnak hétköznapi konfliktusok megoldására a gyerekek és a felnőttek számára egyaránt. Kedves humorral, szeretni való karakterekkel. Mazsola társa Manócska, aki felnőttként gondoskodik róla, tanítja, terelgeti. A Mazsoláról szóló sorozat első adása 1963. november 6-án került képernyőre. 1969-ben indult a sorozat folytatása: Mazsola és Tádé címmel.

A sorozat 1982-ben a két főszereplő tragikus halála miatt ért véget.



Doktor House					2.	PORTÉKÁKAT REKLÁMOZÓ RENDEZVÉNY	MENET-TÉRTI	AMMÓNIUM VEGYJELE	TÖRÖK
Dr. Gregory House zord külseje és mogorva stílusa nem éppen bizalomgerjesztő. A különc orvos határozott elve így hangzik: a betegséget kell kezelni és nem a beteget, hiszen a betegeket csak arra "találták ki", hogy az orvosok munkáját nehezítsék.				ÓKÓRI URALKODÓ					
Az orvost alakító Hugh Laurie-t Golden Globe-díjjal jutalmazták. Milyen kategóriában?				ALKOTÓ IDŐ JELE					
Rowan Atkinson komédiasorozatában több szerepben is játszott. Mi ennek a sorozatnak a címe?				VIZFORRÁS				HŐMÉRSEKLET JELE	
A kérdések válaszai a rejtvény fosoraiban olvasható.				LATIN EREDETŰ NŐI NÉV				TALÁL	
KÖNYVTÁR RÉSZLEGE	1.	CSEH POLITIKUS (RICHARD) (falbr)	DIÁK						
		VONALKÉZDETI!	MÉG						
SZÉLHÁRFA			TAGADÁS				ÉNEKLŐ SZÓCSKA		
LÁNGOL			SÓSPÁLCIKA				... DASHEN, ETIÓP HEGY		
ÉSZAK									
		REMEK TETT						NÉV, RÖVIDEN	
		SZEMBEN						SZAKASZ	
LÉPDELŐ					FOLYADÉKOT FELTÖRŐL				TURBÉKOLÓ MADÁR
HUSÁNG					MÁSHOVA PAKOL				
BŐR VEGYJELE			SZENTSZÉK						
			KÉPZŐ, A-VE PÁRJA						
ODA KÜLDET							A-VE PÁRJA		
							CSINOS		
DUPLÁN: ÉRTELMETLEN BESZÉD			KIRÁLY SZÉKE					VÉGÉN ÜLI!	
			ÜGY, DOLOG, LATINUL					TETEJÉRE, NÉPIES SZÓVAL	
SÁLVÉGEK!		CHRIS ...; BRIT ÉNEKES, GITÁROS					BECÉZETT ERIKA		
AZONKÍVÜL		FÉL MÉRŐ!					ÜST RÉSEI		
						TAKTUS			
TAKARMÁNY JELZŐJE	Í					CSAPAT			

Rejtvényfejtők Napja

Péntek délelőtt rejtvényfejtéssel foglalkoztunk mindannyiunk nagy öröme, Magdika és Bianka felügyeletével. Reméljük, hogy a közeljövőben ezt még sokszor megismételhetjük, akik szeretünk rejtvény fejteni és vágyunk a társaságra, hiszen most is 10 fő az ebédlőben, 4 fő a szobában izgult, hogy jól sikerüljön.

Az egyik rejtvény poénja: Ez a húsz éve lezárt makréla konzerv a Tiéd!

Romháti Imre Ferencné
Bánk bán telephely



KÖSZÖNTŐ

Ezúton szeretnénk azokat a kedves lakóinkat köszönteni, akik a közelmúltban ünnepelték a születésnapjukat.



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: 7.30-12.00-ig

Telefonszám: 06-1-203-2894

PÉNZTÁRI NYITVA TARTÁS:

RUPPHEGY

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30-14.00-ig

Péntek: 7.30-12.00-ig

Telefonszám: 06-1-246-2818

BÜFÉ NYITVA TARTÁS:

RUPPHEGY

Kedd: 9.00-13.00-ig

Csütörtök: 9.00-13.00-ig