



# Otthonhír

A KAMARAERDEI IDŐSEK OTTHONA TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

XXI. évfolyam 4. szám

2021. május

## TARTALOM JEGYZÉK

### 2-3. oldal:

Ruphegyi hírek

### 4. oldal:

A pünkösöd

### 5. oldal:

Tavaszköszöntő  
vigadalom

### 6. oldal:

Anyák napja

### 7. oldal:

Születésnapok

Ruphegyen

### 8. oldal:

Egészség testnek és  
léleknek

### 9. oldal:

Nyugdíjba vonulása  
alkalmából  
riport

Joó Gyulánéval

### 10. oldal:

Vicc sarok

### 11. oldal:

Puzzle játék



### József Attila: MÁJUS

A rengő lomb virágban ég  
és készül a gyümölcsre,  
a nyílt uccára lép a nép,  
hogy végzetét betöltse.  
Iramlanak a bogarak,  
friss jelszavak repülnek.  
S az aranyba vont ég alatt,  
- mert beköszönt az ünnep -  
a szabadság sétára megy.  
Hős népe ágat lenget,  
s ő kézenfogva vezeti  
szép gyermekét, a rendet!

1935 vége

### Gyárfás Endre: Májusi koncert

Trombitanárcisz  
trombitál,  
orgonabokor  
orgonál,  
harangvirág csendül,  
virágoskert zendül.

Erősítő sem  
kell ide:  
szállnak a hangok  
messzire.  
Hallja falu, város:  
muzsikál a május.



## Rupphegyen is vártuk a húsvétot!

Március végén ünneplőbe öltöztettük a fákat az udvaron. Megcsináltuk a tojásfát és kidíszítettük az éledező bokrokat a bejáratnál. A jó időben a lakók sokan kinn tartózkodtak a szabadban így örömeiket fejezték ki a látvány miatt. A keresztény ünnepek közül a húsvét a legszebb. Nem csak az újjáéledő természet hanem Jézus feltámadása által az örök élet reménysége miatt. A szép színes bokrok fák virágok látványa a kedvükre is jó hatással van. Mindannyiuknak Boldog és Áldott Húsvéti ünnepeket kívánunk!

Rupphegyi terápiás munkatársak

## Május

Az év ötödik hónapja a Gergely-naptárban, 31 napos. Nevét Maia görög istennő római alakjáról, Maia Maiestasról kapta, aki ősi termékenységitennő volt a római mitológiában. A 18. századi nyelvújítók szerint a május: zöldönös. A népi kalendárium Pünkösöd havának nevezi. Az Ikrék havának is nevezik.

## Májusfa

A májusfa a természet újjászületésének szimbóluma, az ifjúság tavaszi szokásainak Európa-szerte ismert szimbolikus kelléke.

## Májusfaállítás

A májusfa felállításának legjellemzőbb, hagyomány szerinti időpontja az április 30-áról május 1-jére virradó éjszaka volt. A májusfát vagy májusi gallyat világosig őrizni kellett. A két háború között divatba jött a szerenád, az



éjjelizene május elsején. Nagykőrösön amelyik lánynak már volt udvarlója, az május 1-jén kapott májusfát. Leggyakrabban nyárfa volt, de állítottak vadkörtét,

orgonát, vadpiszkét is. A fákra színes papírszalagokat akasztottak. Ezután szerenádokat adtak, amit a lánynak fogadni illett egy szál gyufa meggyújtásával. A szerenádokat követően a lány kiment és borral

kínálta a legényeket.

Ez a szokás egyes falvakban még napjainkban is élő hagyományként van jelen. A hajdon lányok kapuját bekötözik, hogy ne tudjon megszökni, és a kerítés elé díszes (általában krepp) szalagokkal feldíszített fát állítanak, amire kisebb nagyobb ajándékokat (italok, ajándékcsomagok, parfüm, virág, ékszerek, lufikat stb.) is kötözhetnek az udvarlók. Egy kerítés előtt az illendőség szerint egy fának szokás állnia, de előfordul, hogy versengés alakul ki a faállítók között, ilyenkor kettő vagy több fa is kerülhet a kerítés elé.

Egyes vidékeken a májusfaállítás alternatívája az udvarlók részéről a májuskosár köttetése. Ez egy nagyobbacska kosár, teli ajándékkal és színes virágokkal, szalaggal átkötve.

## Májusfa kitáncolása

A májusfák kidöntése járt együtt általában na-



gyobb ünnepélyességgel, táncmulatsággal. A májusfa ledöntésének szertartásos mozzanata volt a fa körüljárása, a májusfára mászás. Különösen nehéz volt a lehúzott kérgű, magas fát megmászni. Azé lett a tetejére erősített ital, akinek ez sikerült. A legények gyakran megtréfálták egymást azzal, hogy az üvegbe paprikás vizet tettek.

Némely településeken hagyományörző rendezvényként éledt újjá a rendszerváltást követő időszakban a májusfaállítás szokása, egy közös, községi fa felállításával – az adott község főterén vagy valamelyik frekvenciált közterületén –, majd május végén a kidöntésével. Ilyenkor általában az állításhoz és a kidöntés-



hez egyaránt kapcsolódhat valamilyen települési ünnepi rendezvény, táncos mulatság.

**Forrás: internet**

melynek keretében rengeteg program várja az embereket. A legjellegzetesebb esemény ilyenkor a vidámparki mulatság. A szórakozás mellett jól esik a szabadban elfogyasztott finom magyaros ételek, mint például a sült kolbász mustárral, mely szintén szerves része a majálisnak. Az ünnepi hangulatot többnyire zenés, táncos fellépők koronázzák meg, mely a legtöbb helyen az egész napot kitölti. (forrás: internet)

Valahogy pont így néz ki mindenki képzeletében egy igazi majális. Amit nagy igyekezettel és szeretettel próbáltunk becsempészni az otthon udvarára. Néhány dologban eltértünk, hiszen igaz, hogy kolbász nem volt,

azonban a finomságokban így sem volt hiány. A mulatságon résztvevők kedvükre kóstolhatták

a finom pecsenyezsíros kenyeret lila hagymával és az omlós linzert. Mindehhez frissítőket kínáltunk, hogy a szép napos időben és a finom falatok után a szomjúság se tudja senki kedvét szegni.

A talpalávalót Gregus Anikó művésznő szolgáltatta, jól ismert slágerekkel. A vállalkozó kedvűek valóban táncrea is perdültek.

Az udvar színesbe öltözött erre a néhány órára, próbálva megidézni a májfák és a mulatságok hangulatát.

**Fritz Melinda**  
terápiás munkatárs



## **Majális Kamaraerdőn**

Majálist a munka ünnepén, a nemzetközi munkásmozgalmak által kiharcolt ünnepnapon, több országban is Május 1-én rendezik meg.

Jelentése: Májusi, szabadban rendezett vidám társas rendezvény.

Hazánkban a tavaszi melegben országsszerelten rendeznek majálist,

### **Ady Endre: Május**

Tündéri május, lombot fakasztó,  
Könnyű felöltőt szegre akasztó,  
Légy üdvözölve:  
Szívet fakasztó, emlék-marasztó...  
Járok a korzón, szívembe' mámor:  
Kacagva libben leányka-tábor.  
De szép az élet...  
Fél óra múlva – zuhog a zápor...

# A pünkösöd



A Pünkösöd a tavasz egyik legnagyobb ünnepe, ami nemcsak a néphagyományokban, de a vallási életben is igen fontos. Kevesen tudják, de nevét a pentekotész, vagyis az ötvenedik szóból kapta. A magyarázat könnyű, ugyanis a Húsvét utáni ötvenedik napon ünnepeljük ezt a jeles napot. Az 50 napnak is van megfelelő magyarázata. A zsidók ugyanis Pészach utáni ötvenedik napon arattak, ekkor szedték le az első gyümölcsöket. A magyar pünkösdi szokások elsősorban a keresztény ünnephez kapcsolódnak, de a szokás egyes elemei régebbi, pogány időkre nyúlnak vissza.

Sok más keresztény ünnephez hasonlóan itt is a már meglévő, pogány hiedelmekre épült rá a keresztény tartalom, s olvadt össze egy közös ünneppé. A keresztények Pünkösdkor azt ünneplik, hogy Jézus mennybemenetele után a Szentlélek leszállt az

apostolokra. A pünkösöd az egyház számára az öröm ünnepét jelenti, így számos népszokás fűződik hozzá.

Európa jelentős részén már a középkor óta tartanak *pünkösdi vagy májuskirály-választást*, ez a legismertebb pünkösdi hagyományunk. A királyt, lovasversenyen választották, ezt néhol egyéb erőpróbák is kiegészítették. Egy XIX. századi szokásleírás szerint a győztes „egy évig minden lakodalomba, ünnepélyre, mulatságra hivatalos, minden kocsmában ingyen rovása van, amit elfogyaszt, fizeti a község, lovát, marháját tartoznak a társai őrizni, s ha netán valami apró vétséget követne el, azért testi büntetéssel nem illetik. Ilyen nagyúr a pünkösdi király egy álló évig”. Mivel csak egy évig tart az uraság, a mulandóságára, értéktelenségére utalva alakult ki a rövid, mint a pünkösdi királyság szólásunk.

A pünkösöd egyben

a tavasz köszöntése. A Pünkösdhöz szorosan kapcsolódnak a virágok. Egyes helyeken például már kora hajnalban az ablakokba, vagy a ház kerítéselécei közé tűznek zöld ágakat, virágokat azért, hogy nehogy belesapjon a házba a villám. a legjellemzőbb ilyenkor

## A csíksomlyói búcsú

A csíksomlyói búcsút hagyományosan pünkösdkor tartják, a székeliek nagy ünnepe. Mészzi földről érkeznek a zarándokok a kegytemplomhoz, Máriát dicsőíteni. Története 1567-re nyúlik vissza, amikor is a székelyek legyőzték Já-



a *bazsarózsa*, vagy *pünkösdi rózsza*. Évelőágyban vagy vágásra termesztett, régi parasztkerti dísznövény. Hazája az Alpok és Ny-Balkán. Az ókori görögök és rómaiak vadontermő fontos gyógynövényként ismerték. Kerti termesztése a középkorban kezdődött, hazánkban a 16. sz.-tól említik először a források. A bazsarózsa név délszláv eredetű. A pünkösdi rózsza neve valószínűleg a reneszánszban a pogány római rózsauünnepek emlékeként támadt fel, hozánk csak a múlt században került, feltehetően német közvetítéssel.

nos Zsigmond seregeit a Hargita Tolvaj-hágójánál. Ennek a győzelemnek az emlékére kezdtek el a hívek a kegyhelyre járni, hogy pünkösöd napján együtt várják a szentlélek eljövételét. Manapság 5-600 ezer hívő is eljön a világ minden tájáról. A csángók, a székelyek, a magyarok együtt imádkoznak a Szűz Anyához, sokan nyírfaágot tartanak a kezükben, amit Mária szimbólumnak tartanak. A körmeneten gyakran felcsendül a Boldogasszony Anyánk és a Székely Himnusz.

Vojnits Gabriella  
terápiás munkatárs



# Tavaszköszöntő vigadalom



Rupphegyi otthonunkban vigadalommal ünnepeltük a beköszöntő tavaszt. Az elmúlt időszak nagyon nehéz volt mindenki számára, külö-

nösen a lakóink számára. Több mint egy éves bezártság után remény nyílt arra, hogy nemso-kára lazítanak a szabályokon. Kolléganőimmal

összedugtuk a fejünket és kitaláltuk egy szívkül-divel, táncmulatsággal tarkított tavaszköszöntő bulit. Sokan összegyűltek a meghirdetett időpontra sajnos a rossz idő miatt a harmadik emeleten lévő nappaliban. A tánc világ napja alkalmával egy rövid bevezető után az első szívküldi kívánság után KISIBOLYÁK GYÖNGYVIRÁGOK C. NÓTA könnyeket csalt a nótát kapó hölgy szemébe. Azután felkértük a lakókat egy táncrea. Kipirult arcok mosolygó szemek jelezték jól érzik magukat. A mulatság alatt játékok amiket terveztünk jól sikerültek. Az első játék tréfás párkereső volt. Külön cédu-lákon vidám elnevezések pl:tehen- tej voltak és zenére meg kellett keresni a párjukat. Nagy nevetések voltak amikor egymásra talált a rózsa az illatával vagy egér a sajttal. Később a táncolás után új játék következett. Különböző formájú és méretű üvegek tető nélkül a hölgyek kezében voltak A férfiak üvegtetőket kaptak akiknek az volt a feladatuk,hogy megtalálják az üvegüket. Nagy volt a vidámság amikor ki messziről ki közelről megtalálta a párját. Egy két szívből elküldött nóta után vidámsággal teli délelőttünk véget ért.

Rupphegyi terápiás munkatársak

## Petőfi Sándor: A tavaszhoz

Ifju lánya a vén télnek,  
Kedves kikelet,  
Hol maradsz? mért nem  
jelensz meg  
A világ felett?

Jöszte, jöszte, várnak régi  
Jóbarátaid;  
Vond föl a kék ég alatt a  
Fák zöld sátraít.

Gyógyítsd meg a beteg  
hajnalt,  
Beteg most szegény,  
Oly halványan üldögél ott  
A föld küszöbén;

Áldást hoz majd a mezőre,  
Ha meggyógyítod:  
Édes örömkönnyekeket sír,  
Édes harmatot.

Hozd magaddal a pacsír-  
tát,  
Nagy mesteremet,  
Aki szép szabad dalokra  
Tanít engemet.

S ne feledd el a virágot,  
Ne feledd el ezt,  
Hozz belőle, amennyit csak  
Elbír két kezed.

Nagyobbodtak a halálnak  
Tartományai,  
S bennök sokan a szabad-  
ság  
Szent halottai;

Ne legyenek szemfedőtlen  
Pusztá sír alatt,  
Hintsd reájok szemfedőül  
A virágokat!

## Anyák napja



Május első vasárnapja az egész világon elterjedt ünnep. Minden édesanya, nagymama megérdemli a köszöntést életkortól függetlenül. Azt a sok szeretetet viszonzni megköszönni sem lehet amit egész életünkben az édesanyánktól kapunk, de egy-egy szép szál virággal egy-egy kedves szóval megemlékezhetünk ezen a kedves napon. Így tör-

tént ez nálunk is. A csokorba szedett versek és szép dalok nagyon jól estek az időseinknek. A demens osztályunkon külön köszöntés volt szintén versekkel és szép zenével. A könnyes szemek a hálas tekintetek köszönetet mondtak a megemlékezésért.

Rupphegyi terápiás munkatársak

## Kreatív az udvaron

Kora nyári időben délelőtt már 28 fok felett volt a hőmérséklet, amikor lekísértük a lakóinkat árnyas udvarunkra.

Természetesen a demens részleg lakói is helyet foglaltak az asztalok körül.

Színes pillangókat vágta ki a lakók ami-



ből fűzér készült amivel díszítettük az étkezőnk ablakait. Vidám jókedvű dalolás mellett folyt a munka.

Szebbnél szebb dalok kerültek elő amibe a demens lakók is bekapcsolódtak. Beszélgetés is történt régi májusról régi szerelmekről udvarlásokról is szó esett.

A május elsei szokások között előkerültek a május kosár szokásai amihez hagyományok is társultak. Megemléztük pl, hogy aki fehér virágokból álló kosarat kapott az még

abban az évben összeházasodott kedvesével. A rózsaszín virágkosár a következő évben megtartandó menyegzőt jelentette. A zöld kosár a csak úgy neked érzés volt.

Meglepő, hogy mennyi élményre emlékeznek fiatal korukból még a demenciával küzdő emberek is.

Ma délelőtt is jó volt együtt lenni. Ismétlés következik.

Rupphegyi terápiás munkatársak

## Madarak és fák napja

2006 óta Magyarországon miniszteri rendelet-

megoldandó szépítészeti feladataink számbavéte-



ben rögzítették a Madarak és fák Napja május 10-én való megünneplését. Elsőként az iskolákba vezették be majd később átterjedt a közudvarokba is. Mi is ünnepeztünk Rupphegyen a jó időben. Madáreseményt vittünk a kertben lévő madarainknak és vidáman beszélgettünk énekeltek a kertben. Egy rövid tudományos bevezető után megcsodáltuk fáinkat és nem felejtettük el a környezetünkben

lét. Bizony sok feladatot ad a kert és udvar bokrainak metszése, a fűnyírás stb. Szép kertünk megóvása szebbé tette a lakóink jó közérzetét befolyásolja. Nem sokára a szalonnasütő helyre is ki megyünk addigra a biztonságos odajutáshoz a szükséges sétaútvonalak tisztítása nagyon fontos.

Rupphegyi terápiás munkatársak



## Újra lehet istentiszteletre járni



A járvány okozta nehézségek egyike volt az, hogy a vallás gyakorlása nem volt megoldható az otthonban, hiszen ahogy lakóink nem hagyhatták el az intézmény területét, épp úgy bejönni sem volt lehetősége senkinek.

Tudjuk, hogy a vallás sokak számára fontos és a mindennapi élet része. Emiatt is igyekezett azon mindenki, hogy ismét biztosítani tudjuk a lehe-

tőséget az istentiszteletek megtartására. Az intézmény május eleji megnyitását követően lehetőség nyílt erre.

Így május 11-től ismét **minden héten, kedden délután 14 óra 30 perctől** a református egyház lelkésze istentiszteletet tart, az „A” épület előtti teraszon.

Fritz Melinda  
terápiás munkatárs

## Intézményünk megnyitotta kapuit a hozzátartozók előtt

Az Országos tisztifőorvos, Dr. Müller Cecília április végén hozott 25710-1/2021 EÜIG határozata, Fővárosi Önkormányzat, mint fenntartó FPH144/356-29/2021 számú utasítása alapján május elsejétől megindult a látogatás az intézmény kapuin belül.

A kitűzött cél érdekében még be kell tartani pár fontos szabályt. Az intézmény kizárólag 18 éven felüli, védettségi igazolvánnyal rendelkező személyek látogathatják, továbbá telefonon időpont foglalás szükséges a mentálhigiénés csoport kollégáinál. Védettségi igazolvánnyal nem rendelkezők és 18 éven aluliak számára továbbra is az

érintésmentes látogatást és a Skype-on való kapcsolat-tartást biztosítja az Intézmény.

Hosszú idő telt el, hogy a lakók és hozzátartozóik újra láthassák egymást személyesen. A plexi függöny lehullott a védettségi igazolvánnyal rendelkezők előtt, ám sajnos a maszk és a biztonságos távolságtartás így is megmaradt. Ám bizakodóak vagyunk, hiszen kis lépésekkel, de haladunk afelé, hogy biztonságban megölelhessék egymást újra a családtagok, hogy a gyermekek és unokák újra megpuszilhassák szüleiket és nagyszüleiket.

Linda

## Újra születésnap Rupphegyen.



2021. március 29-én hétfőn ünnepeltük Balogh Lászlóné Marika néni 90. születésnapját. A harmadik emelet lakója nagy izgalommal várta az ünneplést. A harmadik emelet nappalijába több lakó összegyűlt az ünneplésre. Közös éneklés után gyerekpezsgőt nyitottunk és a csokoládétortát is felvágtuk. Aki csak akart mindenki kapott a finomságból. Marika néni vidáman kezdett arról mesélni, hogy milyen 90 évesnek lenni. Egy kicsit belebonyolódott a mesélésbe így ránk bízta a mese végét.

*Isten éltesse sokáig drága Marika néni!*

Kívánjuk, hogy a 95. születésnapját is együtt ünnepelhessük mindannyian.

Rupphegyi terápiás  
munkatársak

## Születésnap Kamaraerdőn a C épületben



2021. április 26-án, hétfőn ünnepeltük Vizély Istvánné, Éva néni 90. születésnapját.

*Isten éltesse sokáig drága Éva néni!  
Intézmény dolgozói nevében*

Tündi  
terápiás munkatárs

## Egészség a testnek és a léleknek

### Frontérzékenység - Hogyan hatnak szervezetünkre a frontok?

A frontérzékenység egyénenként különböző formában jelentkezhet. Tudományosan lehetetlen biztosan megjósolni, hogy egy adott egyénnél adott fronthatás milyen panaszokat fog kiváltani.

A front lényegében hideg és meleg légtömegek határán kialakult légköri képződmény, melyet egyes meteorológiai paraméterek (hőmérséklet, légnyomás, páratartalom, szélerősség, ionizáció) egyidejű, hirtelen változásai jellemeznek. Hazánk felett átlagosan heti egy ciklon vonul át, egy hideg-, illetve egy meleg fronttal kísérve, így évente kb. 100 front érinti az országot.

#### Meleg front és hidegfront

Az ember, mint minden élőlény, része a természetnek, így folyamatos kölcsönhatásban áll vele. Érthető tehát, ha környezetünk változásai szervezetünket (leginkább idegi és hormonális) alkalmazkodási mechanizmusok beindítására kényszerítik (vegetatív reakciók). Néhány ember esetében ezek komoly szubjektív, sőt olykor objektív tüneteket okozhatnak. Leginkább a túlhajszolt életmódot folytató, instabil idegállapotú, gyengébb fizikumú, idős, vagy egyes betegségekben szenvedő (pl.: reumatológiai, idegrendszeri, szív- és érrendszeri, immun- vagy hormonális krónikus betegségekben szenvedő) felnőttek esetében.

**Meleg front** esetén a tünetek már néhány órával a front átvonulása előtt jelentkezhetnek. Ilyenkor emelkedik a hőmérséklet, nő a páratartalom és csökken a légnyomás; mindezek vérnyomás csökkenéshez, pulzusszám emelkedéshez, esetleg a depressziós tünetek, zöld hályogos rohamok, illetve migrénes panaszok gyakoribb előfordulásához vezethetnek.

**Hidegfront** esetén a tünetek inkább a front átvonulása után jelentkeznek. A csökkenő hőmérséklet és

páratartalom mellett nő a légnyomás. Ezt ízületi fájdalmakkal, reumás panaszokkal, asztmás rohamokkal, gyomor-, epe- és vesegörcsökkel, illetve mellkasi panaszokkal, sőt a koraszülések számának emelkedésével, illetve a szívinfarktusok gyakoribb előfordulásával hozták összefüggésbe a rendelkezésre álló megfigyelések alapján.

Bizonyos általános idegrendszeri tünetek mindkét fronthatás esetében jelentkeznek, mint például levertség, ingerlékenység, nyugtalanság, alvászavar, a reflexek lassulása, a koncentrációképesség csökkenése és a fejfájás.

#### A FRONTOKRÓL

A front fogalmát Wilhelm Bjerknes norvég meteorológus alkotta meg az 1920-as években. Megfigyelte, hogy az időjárás változásai nagy kiterjedésű, eltérő fizikai tulajdonságú légtömegek kicserélődése okozza. A frontmentes, más néven anticiklonnak nevezett magasabb légnyomású időszakot rendszeresen alacsonyabb légnyomású, jól körülhatárolt frontokkal kísért légörvények, a ciklonok követik.

#### ÖN TUDTA?

Már Hippokratész feljegyzéseiben

#### KETTŐS FRONTHATÁS

Hazánkra jellemző a kettős fronthatás, amikor hideg- és meleg fronti hatások egyidejűleg vannak jelen, mely igen változatos tünetcsoportok megjelenését idézheti elő.

is találkozhatunk a frontérzékenységgel.

Egészséges étellel enyhíthetőek a hatások

A fronthatások enyhítése érdekében a legfontosabb feladat a megelőzés. Amennyire lehet, próbáljuk meg kiiktatni a mindennapi életünkben a stresszt, táplálkozzunk egészségesen, együnk vitaminokban (C-, B-vitaminok), ásványi anyagokban (Zn, Mg) gazdag, könnyen emészthető ételeket (sok zöldség, gyümölcs), valamint ügyeljünk a megfelelő (kb. napi 2-3 liter) folyadékbevitelre.

Fontos a rendszeres testmozgás, ne kíméljük magunkat, sétáljunk sokat akár melegben, esőben, szélben, vagy hóban, hogy hozzászoktassuk ezzel szervezetünket a szélsőséges időjárási viszonyokhoz is.

Szerző: Dr. Kozma Ákos





## Elköszönünk Joó Gyuláné, Ibolyától

Ibolya szociális munkásként végzett a főiskolán és 2003 óta dolgozik mentálhigiénés munkatársként. 13 évig dolgozott az Iváncsai Napfény Idősek Otthonában, majd 2016. március 8-án, nőnapon kezdte meg munkáját a Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthonában. július közepén nyugdíjba megy intézményünkől, ebből az alkalomból kérdeztük meg Őt.

*L: Szia! Elmesélnéd az első napodat a Kamaraerdei Úti Idősek Otthonában?*

**Ibolya:** Az első napom úgy kezdődött, hogy eltévedtem az épületek között. Majd megtudtam, hogy az A épület férfi szintjét kaptam, egyben nagy kihívásnak is tartottam, hiszen a férfiakat nehezebb foglalkoztatni. Egyből megkaptam az Otthonhír újság szerkesztését, amit azóta is szerkesztettem. A 4 hónapos próbaidőm lejártá után megkaptam a csoport terápiai munkatársak közötti koordinátori szerepet, ami nagyon jól esett. Mindig szívesen vállaltam közéleti szerepeket, így több éve a Közalkalmazotti Tanács tagjaként is tevékenykedem az intézményben.

*L: Mi az, amit szerettél a munkádban?*

**Ibolya:** Régebben dolgoztam programszervezőként és nagyon örültem, hogy itt az intézményben sok nagyrendezvény megszervezésével és lebonyolításával foglalkozhattam. Foglalkozások keretében mindig feltöltődtem. Jó volt hallani a végén, ami-



kor a lakók több alkalommal megkérdezték, hogy „már vége is?”. Ez egy jóleső pozitív visszajelzés volt számomra.

*L: Úgy tudom, a 25 éves jubileumi jutalom idején is már itt dolgoztál?*

**Ibolya:** Igen. Még próbaidős voltam, 2 hónapja dolgoztam itt, amikor Sasvári Erika Mentálhigiénés csoportvezető bejött az irodába, hogy azonnal menjek le vele az Intézményvezetőhöz. Amíg mentünk lefelé, Erika egy szót sem szólt, hogy miért. Megijedtem, és rengeteg gondolat átszaladt közben a fejemben, hogy miért kell lemennem azonnal. Eszembe jutott, hogy valamit nem jól csináltam és a próbaidőm alatt már nem tartanak igényt a munkámra. Ezért is ért nagy meglepetés amikor az igazgatói irodába lépve Szabóné Varga Valéria Intézményvezető egy nagy csokor virággal fogadott. Nagyon jól esett.

*L: Ha egy dolgot lehetne megemlíteni, hogy mi volt a legkedvesebb élményed az itt töltött évek során, akkor mi lenne?*

**Ibolya:** Amikor idejöttem dolgozni, akkor a mentálhigiénés csoport egy irodában volt elhelyezve a B épületben. Sokkal egységesebb volt szerintem akkor a csoport, mint most. Most irodákra van tagolva. Akkoriban együtt kezdtük a napot mindannyian. Szerettem azokat a reggeleket.

*L: Szerencsésen elérkeztél a 30 éves jubileumi jutalomhoz is.*

**Ibolya:** Igen. Nagyon meglepett, tényleg nem számítottam rá. Dolgoztam az irodában és belépett egyszer csak a vezetőség Havas Pálma Intézményvezető, Megyaszai Mariann Gazdasági vezető és Sasvári Erika Mentálhigiénés csoportvezető egy hatalmas, gyönyörű csokor virággal. Nagyon jól esett, hogy feljöttek és köszön-

töttek. Július közepéig dolgozom még az intézményben, utána megkezdem AKTÍV nyugdíjas éveimet. Rengeteg tervem van, így nem fogok unatkozni. Lakásfelújításba fogok rendezek, és természetesen rengeteget fogok unokázni.

*L: Köszönöm szépen, hogy megosztottad velünk az itt töltött idők szép emlékeit. A mentálhigiénés csoport nevében kívánok neked mesés szép nyugdíjas éveket és gratulálunk mi is a 30 éves közalkalmazotti munkaviszonyodhoz!*

**Ibolya:** Ezúton szeretnék elköszönni minden kedves kollégámtól és lakótól, akikkel az évek során együtt dolgoztam. Emlékezetes marad számomra az itt eltöltött idő. Kollégáimnak további jó munkát a lakóknak pedig jó egészséget kívánok.

Linda

# VICCSAROK

Vicc sarok

Két skót találkozik.

- Adjál egy cigit!
- Sajnos most nincs nálam.
- Oké, akkor rágyújtok a sajátomból, de legközelebb megadod!

- Miért került börtönbe? - kérdezi a pap a rabot.
- A hitem miatt börtönöztek be!
- Hogyhogy?
- Azt hittem, hogy a banknak nincs riasztóberendezése...

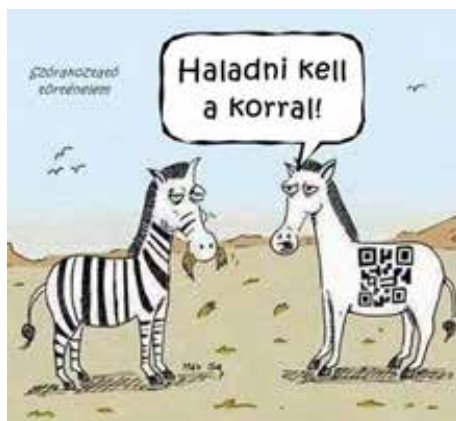
- Mennyibe kerül ez a kutya?
- Ötezer forintba.
- És húséges fajta?
- Meghiszem azt! Már vagy ötször eladtam, és reggelre mindig visszajött!

- Mi az, amikor a szőke nő átfesti a haját?
- ???
- Mesterséges intelligencia.

Az óvónő megkérdi Móríckától:

- Tudod-e, miért kel ki a kiscsirke a tojásból?
- Mert fél, hogy őt is megfőzik!

- Mit énekel a molylepke a szekrényben?
- ???
- Eddablúzt...



## 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

### 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: Fazekas Melinda

Tördelési és nyomdai munkák: Rolling Nyomda Bt. www.rolling-nyomda.hu Felelős vezető: Rozsnyai Zoltán



## Puzzle játék

A Bánk bán utcai telephelyen az élet lassan kezd visszazökkenni a régi ke-rekvágásba, és ha még nem is minden olyan, mint a vírus előtt, a látogatás és az intézmény elhagyásának lehetősége lakóink hangulatát egyre jobbá teszi, ami a mindennapokban is érezhető.

A séta, a levegőzés és a hozzátartozókkal való beszélgetés mellett, lakóink szívesen kapcsolódnak be a régi jól bevált foglalkozásokba, és érdeklődnek az újdonságok iránt.

Néhány héttel ezelőtt az egyik kedves ellátottunk, az intézmény lakóinak ajándékozott egy puzzle játékot, amelyet csoportos foglalkozás keretében kezdtek el kirakni a vállalkozó szellemű játékosok.

/a járványügyi előírások betartása mellett/

A kirakós egy tavaszi jelenetet ábrázol, amelyen színes pillangók, madarak, fák és egy madáretető mutatja be az évszak egy gyönyörű pillanatát. A kép látványa mindenkit lenyűgözött, és remélve, hogy hamarosan az intézmény egyik falán láthatják viszont, gyorsan munkához is láttak.

A kezdeti lelkesedés és öröm egyben egy kis aggodalmat is kiváltott, ugyanis az ezer darabos kirakós nem kis feladatot rótt a puzzle iránt érdeklődőknek. Lassan, de biztosan, egyre több részletet kirakva halad előre a tavaszi kép összerakása. „Munka közben” egymást biztatva haladnak lépésről lépésre, amíg egy-egy virág vagy madár képe



ki nem rajzolódik. A kirakozás közben pedig kellemes beszélgetést folytatnak az éppen őket érintő aktualitásokról. A munka hétről hétre folyamatosan zajlik, remélve, hogy a kirakós végül majd szép dísz lesz otthonuknak.

A puzzle sokaknak talán csak egy játék, de miközben megpróbálják megtalálni és egymáshoz illeszteni a darabokat, a játék élmé-

nyén kívül számos jó hatást gyakorolnak önmagukra. A puzzle türelemre tanít, fejleszti a gondolkodást, a finommotorikát, a koncentrációt, a térlátást és tájékozódást, a kitartást és a kudarctűrést. Mindezt úgy, hogy szórakoztat, és a mű elkészülése után sikerélményt is nyújt.

Szolner-Marcsó Emese  
Terápiás munkatárs

## Orvosaink rendelési helye és ideje:

### KAMARAERDŐ

**Dr. Szalay Gábor**

helye: „A” épület Ambulancia  
Intézményi orvos

Hétfő: 900-1200-ig  
Kedd: 900-1200-ig  
Szerda: 900-1200-ig  
Csütörtök: 900-1200-ig  
Péntek: 900-1200-ig

**Dr. Kliment Edit Pszichiáter:**

Kedd: 800-1200-ig

**Dr. Szegedi Adrián Miklós:**

helye: „A” épület Ambulancia  
Foglalkozás- Egészségügyi rendelés, előre egyeztetett időpontban

**Dr. Kovács László András:**

Bőrgyógyász szakorvos  
Rendel: Minden hónapban egy

előre egyeztetett napon

Promobil ortopédiai szakrendelés

Előre egyeztetett időpontban.

### RUPPHEGY

**Dr. Marosvári Márta**

Szerda: 900-1300-ig

**Dr. Darnói Tibor:**

Csütörtök: 900-1300-ig

Kedd: 900-1300-ig

**Dr. Kliment Edit Pszichiáter:**

Kedd: 700-800-ig

**Dr. Kovács László András:**

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

### BÁNK BÁN

**Dr. Nádory Éva**

Szerdán: 1200-1500-ig

Péntek

(páratlan héten): 1100-1400-ig

Péntek

(páros héten): 1200-1500-ig

**Dr. Kliment Edit Pszichiáter:**

Kedd: 1200-1400-ig

**Dr. Kovács László András:**

Bőrgyógyász szakorvos

Rendel: Minden hónapban egy előre egyeztetett időpontban.

## Jeles napok májusban

### Május 1

A munkavállalók szolidaritási napja

### Május 3

Nemzetközi sajtószabadság napja

### Május 4

Tűzoltók napja

### Május 5

Európa nap

### Május 8

Nemzetközi Vöröskereszt és Vörös Félhold napja

### Május 10

Madarak és fák napja

### Május 12

Ápolónők nemzetközi napja

### Május 14 ./május 15

Vándormadarak világnapja

### Május 15

Család nemzetközi napja 1994 óta  
Nemzetközi klímaváltozási akció nap

### Május 16

Fény világnapja

### Május 17

Az információs társadalom világnapja  
A távközlés világnapja  
Homofóbia, transzfóbia és bifóbia elleni világnap

### Május 18

Múzeumok nemzetközi napjanapja  
Azinternet világnapja világnapja

### Május 19

A tömegtájékoztató világnapja

### Május 20

A méhek világnapja

### Május 22

A biológiai sokféleség nemzetközi napja  
Kihívás Napja  
(Challenge ChallengeDay)  
Elhízás elleni európai nap

### Május 24

Az európai nemzetinemeti parkoknapja

### Május 25

„törülközőnap”  
Douglas Douglas Adams emlékére  
Eltűnt gyerekek világnapja

### Május 31

Dohányzásmentes világnap