



2020. Június - December

10. szám

Otthon-Itthon

A biharkeresztesi Gondviselés Háza Református Idősek Otthona időszaki lapja

„Ne veszítsétek el tehát bizalmatokat, amelynek nagy jutalma van. Mert állhatatosságra van szükségetek, hogy Isten akaratát cselekedjétek, és így beteljesüljön rajtatok az ígéret: 'Mert még egy igen-igen kevés idő, és aki eljövendő, eljön, és nem késik...' ...mi nem a meghátrálás emberei vagyunk, hogy elveszünk, hanem a hitéi, hogy életet nyerjünk.'"

Zsidókhöz írt levél 10. rész 36,37,39. vers

Kedves Olvasó!

2020 különleges esztendőként vonul be az emberi történelembe és a saját életünk, családjunk történetébe is.

Olyan esztendőként, amikor sok volt a félelem, a bizonytalanság, az aggodalom, a tanácstalanság. Időnként pánik uralkodott, különféle elméletek láttak napvilágot az események magyarázataként. A teljes tagadás, a felismerés és a döbbenet között hánykódott a lelkünk. Sok volt a fizikai és lelki távolság, hiszen időnként a gyanakvás is kö-



zénk lopódzott. Gátak, fékek, tiltások állták utunkat, fogták le kezünket és lábunkat. Közben matatva kerestük az öröm és a közösség morzsáit veszendőben lévő korábbi életformánk romjai között. Új életformát, új szemléletet kellett tanulnunk – és boldog ember az, akinek sikerült.

Időnként meghatódva csodálkoztam rá időseink bölcsességére: „Túlélünk már ennél nehezebb időket is! A háborúban is éltek emberek.” Ne veszítsétek el tehát bizalmatokat... A reménység és a bizalom: a félelem, a pánik, a tanácstalanság, az önmarcangoló

aggodalom legnagyobb (és talán egyetlen) ellenszere. Tudni azt, hogy lesz jobb, hogy mindennek van vége. Hogy nem marad így örökké. Hogy a legvastagabb falon is lehet rést találni. Hogy nem vagyok teljesen kiszolgáltatott, hiszen van Oltalmam. „Isten a mi oltalmunk és erősségünk, mindig biztos segítség a nyomorúságban.” (Zsoltár 46, 2.)

A reménytelen és bizalmatlan ember vak, nem láthatja meg a jó dolgokat, mert a lelke képtelen, alkalmatlan erre. Nem mozdul, nem tesz, nem tud tenni semmit, mert fizikailag is béklyóba zárja a félelem, a lemondás és reménytelenség, csak a leront-hatatlan akadályt látja. A reménység és a bizalom kinyitja a szemünket – a lelki szemünket is -, hogy észrevegyük a jeleket, a halvány fénysugarakat, a lehetőségeket. Találékonyra és serényre tesz bennünket. Felismerteti velünk, hogy a Legfőbb Pártfogó a miénk, s hogy nekünk is van részünk a világ és a saját életünk alakulásában. Ezért megmozdít fizikailag és lelki-
leg egyaránt.

„Mert még egy igen-igen kevés idő, és aki eljövendő, eljön, és nem késik”. Igen, hi-

szem, hogy eljön. Sőt már itt is van: a kertek alatt az ünnepben, Igéjével és Lelkével a hétköznapokban. Itt van bátorításával a félelemben, gyógyításával a betegségben, simogató szeretetével a magányosságban, s bizonyos ígéretével az örökkévalóságig kísér.

A reménység és a bizalom nem bolondság! Nem a szerencsétlen gyagyák butasága, akik nem látják a dolgok lényegét és a világ kegyetlen valóságát! A reménység és a bizalom nem egy pótszer az erő hiányának elfedésére. A reménység és a bizalom maga az erő, mely Istentől jön és hozzá tér vissza. Tőle kapjuk és Benne vetjük reménységünket és bizalmunkat. Ezért a látható dolgok nehézségei, az élet terhei, a gonoszság időszakos győzelmei ellenére „...mi nem a meghátrálás emberei vagyunk, hogy elveszünk, hanem a hitői, hogy életet nyerjünk.”

Áldott, reményteljes ünnepet, és Isten iránti bizalommal teljes új esztendőt kívánok Kedves Mindnyájuknak!

Nagy Zsoltné
intézményvezető

ÖSSZEZÁRVA

Történetünk 2020.04.14.-én kezdődött a COVID-19 kapcsán, amikor beindult a tömbösített munkarend. Sok helyzetet megéltünk már együtt, de ez teljesen más volt mindannyiunk számára. Rengeteg kétség, félelem, feszültség és pánik uralkodott el rajtunk, amit a lakóink előtt lepleznünk kellett. Még nem tudtuk mivel állunk szembe, hogyan bírjuk együtt és család nélkül. Mégis úgy gondoltuk, amikor ISTEN megteremtette az ápolót, akkor összegyűjtötte az erős nőket és férfiakat, adott nekik erőt, bátorságot, kitartást, méltóságot, empátiát és sok-sok szeretetet, amivel felvértezve helyt tudnak állni. A felkészülés időszaka befejeződött! Volt sírás, nevetés, továbbképzés, közös vacsora, baráti beszélgetés, megismerés, ami békeidőben teljesen más. Volt félelem: az első lázas lakó, az első piros cédu-la az ajtón, az első beöltözés, az első mintavétel, az első rendőri ellenőrzés, az első ének a "magányos" lakónak, az első szabadulás a zárt ajtó mögül, az első örömkönnyek, amikor megérkezett a nega-

tív teszt. A sok utálatos maszk, kézfertőtlenítő, a sok-sok dokumentáció, a sok szabály és utasítás... de megérte. Azt hiszem az első próbát kiálltuk. Köszönet a fenntartónak, az intézmény vezetőjének, a konyhai dolgozóknak, minden munkatársnak, minden olyan segítőnek, aki maszkvarrással vagy bármi aprósággal - piros szívecske az ajtón és benne a KÖSZÖNÖM - segítette a feladatunk ellátását, mindenkinek, aki lelkiert adott ebben a helyzetben. Köszönet Csorba Ildikónak, aki, ha távolról is, de velünk, végig mellettünk volt. Legfőképp a türelmes lakóinknak, hozzátartozóiknak és drága családunknak. Hálás szívvel az intézmény ÁPOLÓI.

"Egy homokszemben lásd meg a világot, egy vadvirágban a fénylő eget, egy órában az örökkévalóságot, s tartsd tenyeredben a végtelent."

Berei Zsoltné

ISTEN ÉLTESSE PIRIKE NÉNIT!

Ritkán fordul elő Biharkeresztesen, hogy valaki a 100. évet megélje. Úgy gondolom, ez Isten ajándéka. Piri néni gyermekkorom óta ismerem. Itt lakott az utcánk elején. Mindig egy kedves, aranyos asszonynak ismertem.

A lánya Kati a húgommal járt iskolába. Búti néni, a Piri néni édesanyját is ismertem, aki az Ady Endre utcán lakott, kb. ott, ahol az orvosi rendelő van. Voltam is ott, mivel albérletben lakott nála Szabó Ilona kartársnőm meg Mancsi a fodrásznő. Ő is kedves teremtés volt.

A koronavírus sem akadályozta meg a Gondviselés Háza lakóit és dolgozóit, hogy megfelelő körülmények között szeretettel köszöntsék Piri néni a születésnapján. Én, mint klubtag csak a facebookon keresztül láttam az ünnepséget. Megható volt látni a köszöntést. Vidámabbá tették az egész

napot a műsorokkal (vers, ének, tánc).

Egy alkalommal infúziós kezelésen egyszerre voltunk az Idegosztályon Piri nénival. Este átmentem hozzá a kórterembe, ahol jól kibeszéltük magunkat. Elmondta, hogyan került Budapestről az unokájától haza Keresztesre a Gondviselés Házába, ahol

már több kereszteti lakó is van. A gondozók egyrésze helybeli ismerős.

Mint klubtag szeretek kijárni a foglalkozásokra és a rendezvényekre. Már több bentlakóval jó kapcsolatom van. Ha a jó Isten úgy rendelkezik, nyugodtan leszek az otthon lakója. Remélem

a járvány rövidesen elmúlik, és újból részt vehetünk az otthonban folyó munkában.

Tisztelettel,

Szűcs Andrásné
(Szováthy Ica) ny. óvónő

2020.05.16.





**ITT A
FARSANG,
ÁLL A BÁL!**



2020

Hálámat és tiszteletemet

fejezem ki az Otthon vezetőinek és valamennyi foglalkoztatott dolgozóinak a „koronavírus” megjelenésével tanúsított gyors intézkedéseikért.

Március óta megfeszített erőkifejtéssel dolgoznak azért, hogy a rájuk bízott gondozottak biztonságban érezzék magukat. Az eredményeket látjuk, hiszen megbetegedés sem a gondozottak, sem a dolgozók körében nem történt. Azt is tudjuk, hogy a gondozottak biztonságban voltak eddig is. Az Otthon valamennyi dolgozója szakavatott, a rendre, a tisztaságra eddig is nagy gondot fordítottak, és ami a legfontosabb, családias légkörben, a dolgozók nagy szeretete veszi körül őket!

Ez a szeretet-megnyilvánulás most még nagyobb részükről, mivel a gondozottak nem találkozhatnak hozzátartozóikkal.

A találkozások nekünk, klubtagoknak is hiányoznak, hiszen különböző rendezvényeken sokat találkoztunk velük. Jó volt együtt lenni és kölcsönös szeretetet adni egymásnak. Sajnos ezek nekünk is hiányoznak!

Külön megköszönöm, hogy ránk, idősebb klubtagokra is odafigyelnek. Többször érdeklődnek hogylétünk felől telefonon keresztül, de előfordult, hogy személyesen is (védőmaszkban). Ezen kívül az ebédet házhoz szállítva kapjuk. Isten fizesse meg elhivatott gondoskodásukat, és elvesztett erejük helyett adjon újabbakat részükre.

A Biblia tanításaiból idézve:

„Szeretett testvérem, kívánom, hogy minden olyan jó dolgot legyen, és olyan egészséges légy, amilyen jó dolga van a lelkednek!” János 3,2

Nagy Barnabásné
klubtag

2020. május



Február 20. és március 2-á között demenciával élő személyek ellátása és gondozása témakörben zajlott képzés a Gondviselés Házában, melyen a térség szociális intézményeinek munkatársai vettek részt.

Munkatársi pizzázás.

Intézményünk saját kemencéjében sütöttük a saját készítésű pizzát.



Szabadtéri torna a távolságtartás szabályainak betartásával

ÓRIÁSI ÖRÖM ADNI ÉS KAPNI EGYARÁNT!

Most, a pünkösd előtti pénteken a Gondviselés Háza nagy családjába tartozók ezt tapasztaltuk meg mindannyian.

Kedves lakónk, Piroska néni 100. születésnapjára ünnepeléssel, műsorral készültünk, ahogyan arról képekben is beszámoltunk. Lakóink anynyira örültek, és úgy meghatódtak a (főként) dolgozók által előadott műsortól, hogy elhatározták, szeretnék viszonozni a kedvességet. Szeretnék megköszönni mindazt, amit az Otthon munkatársai értük tettek ezekben a nehéz időkben (is). Így aztán ici-pici

munkatársi segítséggel egy nagyon kedves műsorral köszöntötték bennünket és köszönték meg felénk irányuló és megnyilvánuló sokféle szeretetünket. Olyan szeretettel készültek, ahogyan a szülő igyekszik gyermekét meglepni: "nekik a legszebbet, a legjobbat kell adni" - mondogatták egymás közt a készülődés során (ahogyan a "kémeink" jelentették... ☺). A kedves versekkel, igei köszöntéssel, általuk igényesen kiválasztott odaillő zeneszámokkal, no és az aláírt "szívükkel" könnyet csaltak a szemünkbe. Olyan jó szeretni és szeretve lenni!!!

Mi pedig viszont-megleptük őket, bár a csütörtöki szabadtéri istentiszteleten már elárultuk, hadd örüljenek elő-



re: különleges ebédet készítettünk. A szépen rendbe tett kemencés filagóriánkban üstben főtt csülök pörkölt, grillen sült csirkemell, készültek, saláták és a kemencében meggyes-túrós rétes sült. A finoman megérlelt házi



bodzaital kísérte a remek ebédet. Kedves lakóinknak a kevesek által látogatott udvarrészben terítettünk, a munkatársakkal együtt ebédeltek meg, és úgy gyönyörködtek bennünk, ahogyan a szülő, nagyszülő gyönyörködik a felnőtt gyermekben, unokában - hiszen "olyan ritkán lát-

nak így együtt bennünket".

Ágyhoz, szobához kötött betegeink természetesen ugyanezt a menüt kapták meg a maguk helyén.

A Jóisten pedig a jó időt is kiharcolta. A nap hol szépen sütött, hol kicsit birkózott a felhőkkel, de egyáltalán nem volt hideg. S bár körülöttünk sok helyen szakadt az eső, jég is esett, a finom kávéig minket betakart a Gondviselő Isten tenyere. Öröm és hála volt és van a szívünkben: köszönjük, Urunk!

Köszönjük szépen a lakók irántunk megnyilvánuló szeretetét, jóindulatát, megértését - igyekszünk meghálálni!

És köszönöm a munkatársak igyekezetét, szorgalmát, kitartását, szeretetét, türelmét ezekben a nehéz időkben (is).

Isten áldjon mindannyiunkat!

**Nagy Zsoltné
intézményvezető**

Vigasz a léleknek

Ez az év teljesen más megvilágításba helyezte az életünket. Ez az év maszkokat tett arcunkra, letörölte a rúzszt, eltakarta a mosolyt. Elszigetelődést, félelmet, betegségtől való rettegést, bizonytalanságot okozott. Mégis volt benne valami, ami másra mutatott rá. Valamire, amit eddig nem értékeltünk, ami nem a vágyakról a minden megszerzéséről szólt. Lelassította mindennapjainkat, felnyitotta szemünket, hogy a valódi értékeket vegyük észre magunk körül: a családot, és hogy mennyire törékeny életünk. Megmutatta, hogy létezik a pénz, léteznek tárgyak és a kontroll nélküli kényszer, de létezik a valódi Isten, kihez fordulhatunk a bajunkban. Erre való az ima, a hit, a türelem, a bizakodás és remény egy jobb életre.

Áldott, Békés Ünnepeket Kívánok a HÁZ minden lakójának, hozzátartozóiknak, és minden kedves munkatársamnak!

Berei Zsoltné
főnövér

A jászol mellett

Sóhaj száll a téli ködben,
lámpást gyújt az éji csöndben.
Titkon mégis, ahogy száll így,
egy másik fény után vágyik,
de nem lámpa, gyertya fénye,
lobogó tűz, szikra kéne!

Más az, amit félve kérne,
támaszt keres földre-égre.
Szeretnek töve, nemes,
másik világ fénye kedves.
Csendes, tiszta fény az, melyet
ott találsz a jászol mellett.

Lugosi Teleki Enikő



Madarász Judit

10 éve
otthonunk
dolgozói. Jó
egészséget és
örömteli
életet
kívánunk
nekik!



Ákos Sándor

„Karácsonyi rege
Ha valóra válna
Igazi boldogság
Szállna a világra.,,
(Ady Endre)

Minden évben nagy szorgalommal készülünk a karácsonyra itt az idősek otthonában. Többnyire megállapítjuk, hogy szép minden, jól sikerült, elégedettek vagyunk, de jövőre még szebbet, még jobbat szeretnénk. Az idei karácsony más, mint ahogyan világszerte. Sokan közülünk átestek a vírusfertőzésen, mint jómagam is. Ki így, ki úgy, ki könnyebben ki nehezebben küzdött meg a szervezet számára ismeretlen vírussal. Ez nem kis terhet rótt a munkánkra, munkatársainkra, családtagjainkra. A munkámban fordult a kocka... A klubtagok majd két hónapon át érdeklődtek hogylétem felől telefonon, interneten, kérdezték, hogy segíthetnek-e, esetleg szükségem van valamire.

Nem volt könnyű, mint ahogyan másnak sem, de ezek az érdeklődések, törődések, kedves szavak megkönnyítették ezeket a napokat, amit szeretnék nagyon hálás szívvel megköszönni mindenkinek. Az idei karácsony talán nem olyan díszes, de mélyebb, meghittebb és bensőségebb.

Wass Albert soraival szeretnék áldott, békés karácsonyt és boldog, új esztendőt kívánni mindenkinek!

„Uram, kit közénk hozott ez a nap,
/ Gyújtsd meg felettünk szent csillagodat!
/ Minden kis otthon fényes legyen tőle,
/ Oszoljon szerte a bánat felhője!
/ S kik messze járnak harcban, hóban, télben,
/ Hitet, új erőt leljenek e fényben!
/ Uram, lehessen ünnep e nap,
/ Gyújtsd meg felettünk szent csillagodat!”

Szotter Gyöngyi
klubvezető

Lk 19,34

Az Úrnak van szüksége rá

Intézményvezető Asszony egyik utóbbi tartalmas igehirdetésében hangzott el a következő megjegyzés: amikor Jézus bevonult Jeruzsálembe, nem azzal küldte el tanítványait a szemben lévő faluba, hogy „lopjanak egy szamarat”, hanem, hogy hozzák el, mert az Úrnak van szüksége rá. Ez a megjegyzés elindított egy gondolatsort, arra keresve a választ: hogy lehet, hogy a szamárcsikó gazdái egyáltalán nem tiltakoztak, nem is álmélkodtak a dolgon, hanem amikor megtudták, hogy „az Úrnak van szüksége rá”, azonnal elengedték.

Minden rendszeres bibliaolvasóban élénken élnek azok az evangéliumi elbeszélések, amelyek arról szólnak, hogy Jézus megszólít valakit, hogy kövesse őt, s a megszólított azonnal engedelmeskedik neki. Jézus azonban nem mindenkit hív fizikai értelemben vett követésre, vannak akikkel másfajta kapcsolatot alakít ki. Különlegesen szemléletes az első tanítványok elhívása: Pétert és a Zebedeus-fiakat a halászháló mellől hívja el, hogy emberhalászokká tegye őket (Lk 5,1-11).

A dolognak azonban van előzménye: Jézus meggyógyítja Péter anyósát, aki ezt követően „szolgált nekik”. Ő nem szegődik Jézus nyomába, de bizonyosan máskor is szívesen látja, megvendégeli és ellátja úti elemőzsiával.

Ahhoz, hogy Jézus tanítványaival együtt keresztül-kasul bejárja az országot, szüksége volt ilyen bázisokra, ahol időnként megpihenhetett, feltölthetkezhetett és ahol vendégül látták, s bizonyosan úti elemőzsiával is őket. Ilyeneket az evangéliumok többször is említenek, néhányat emeljünk ki közülük.

A legismertebb alighanem Mária és Márta hajléka, ahol rendszeres vendég lehetett Jézus (Lk 10,38-42), s ahol Márta nagy igyekezettel akart kitenni magáért a vendéglátásban. Emlékezetes, ahogy zsörtölködik a nővérével Máriával, s hogy inti le Jézus azzal, hogy nem akar ő hétországra szóló lakodalmat, inkább azt, hogy ők figyeljenek rá. Nem az a fontos, amit ők tudnak adni, hanem, amit ő ad nekik. Nyilvánvalóan lesz is foganatja az intelemnek, hiszen amikor Jézus majd feltámasztja testvérüket Lázárt, akkor Márta ajkáról hangzik el az egyik legmegragadóbb hitvallás: „én hiszem, hogy te vagy a Krisztus, az Isten Fia...” (Jn 11,27).

Egy másik jellemző példa Simon farizeusé, aki nem túl szívélyesen, de vendégül látja Jézust (Lk 7,36-50). Hasonló esetekre máskor is sor került. Indítékait nem ismerjük, lehetett ez az önfényezés szándéka, hiszen azért Jézus nevezetes személyiségnek számított a tőle idegenkedők szemében is. Lehetett a meghívás oka a kíváncsiság is, és egyéb szempont; ezt nem tudjuk, csak azt, hogy elég távolságtartó volt a fogadtatás: mellőzte a farizeus a szívesen látott és megbecsült vendégnek kijáró formáságokat: a baráti ölelést, a lábmosást is. Meglepő fordulat, hogy egy bűnös nő jelenik meg a vendégsergében, megkeni Jézus lábát és a hajával törli meg. A farizeus méltatlankodására válaszul Jézus szemére veti ridegségét, és védelmébe veszi az asszonyt. Hogy a farizeussal mi történt a továbbiakban, nem tudjuk. Hogy az asszonymal mi történt, azt igen. A hite megtartotta és elment békességgel. Témánk szempontjából azonban az a szemléletes, hogy a farizeus ezért vagy azért, vendégül látta Jézust.

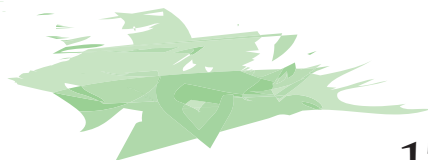
Visszatérve kiinduló példánkra, nyilvánvalónak tűnik, hogy a szamárcsikó gazdájának Jézus nem volt idegen. Feltételezhetjük csupán, de azért nem minden alap nél-

kül, hogy ők is azok közé a „bázis-emberek” közé tartoztak, akik vendégül látták Jézust és tanítványait, s ha valamiről azt mondták nekik, hogy „az Úrnak van rá szüksége”, akkor készségesen odaadták.

Kissé elgondolkodtató mozzanat, hogy arról nem olvassunk, hogy a csikó gazdái maguk is csatlakoztak volna a tanítványokhoz, hogy elmenjenek és a többiekkel együtt ők is hozsannázzanak. Otthon maradtak, legalábbis erre utalnak a körülmények. Biztosan volt rá okuk.

Most, amikor – dédunokám szavaival élve - „koronavírus van”, nekünk is van okunk az otthon maradásra. Az említett és a többi ebbe a sorba illeszthető példa tanúsítja, hogy ez is lehet áldás forrása, s hogy Jézust nem csak az úton haladva lehet követni, hanem helyben maradván is, csak figyelni kell rá. Most akkor tesszük jól, ha engedünk a felszólításnak: maradj otthon. Idegent inkább ne is engedjünk be. Őt beengedhetjük, mert az asztalunkhoz akar telepedni. Legyen szívesen látott vendég nálunk is.

**Szabó Csaba
nyugalmazott lelkipásztor**



KEDVES HOZZÁTARTOZÓK, KEDVES ÉRINTETTEK!

Igazán furcsa és különleges pillanathoz érkeztünk. Ismét elbúcsúzunk valakitől, aki első perctől kezdve társunk volt, egyike "alapító tagjainknak", kezdettől mindannyiunk élő lelkiismerete. Szorgalmas és odaadó, munkáját nagy elkötelezettséggel végző. Olyan, aki minden helyzetben a ránk bízott idősök jólétét, igényeit, szempontjait, boldogulását tartotta szem előtt.

Ebben a furcsa, sok és elentmondásos érzelmekkel terhelt helyzetben eljött az idő, hogy Csorba Ildikó terápiai munkatársunk letegyje a napi munka terhét és nyugdíjba menjen.

Többször beszélgetve egymással tudom, hogy ez számára egyáltalán nem könnyű. Tudom, hogy családja féltő szeretete régóta ösztönzi már e lépés megtételére. Tudom, hogy élete szinte

összenőtt az intézmény, az itt gondozott idősök életével. Tudom, hogy sokszor fogjuk szakértelmét, óriási tapasztalatát, különlegesen finom megérezéseit hiányolni. Tudom, hogy sokaknak hiányoznak majd a munkatársak között is a vele folytatott őszinte beszélgetések.

De szívből remélem, hogy - legutóbbi beszélgetésünk szerint - megtalálja új élete örömeit, szabadsága ajándékait. Szívből remélem, hogy kedvére élvezheti a világ szépségeit, az utazás boldogságát...

Kedves Ildikó!

Őszinte szívvel kívánjuk neked Istenünk gazdag áldását életed ez új szakaszához. Szívből reméljük, hogy jó egészségben és örömben telnek majd napjaid, éveid. Ha pedig elfáradnál a sok új élmény között, akkor nyugodtan látogass vissza egy kicsit megpihenni.

Isten áldjon!

Azért még sütizünk egyet...

Nagy Zsoltné
intézményvezető

Szüret

Hetek óta készültünk, hogy szüreti mulatsággal lépjük meg kedves lakóinkat.

Napsütéses őszi napon, kicsit csípős hideg reggelen, kis csapatunk hozzálátott, hogy a szürke hétköznapokból egy igazán különleges napot varázsoljunk.

Már a hajnali órákban az üstbe került a csülökpörkölt. Izzott a kemence, hogy az érkező néniket és bácsikat meleg pogácsával várhasuk. A konyhában készült a finom meggyes-túrós rétes, hogy a pogácsák után azok is bekeverülhessenek a kemencébe.

Kollegáink lelkesen díszítettek, színpadot építettek.

Előkerült a szüret fő eleme a prés, amelybe már előző nap begyűjtöttük a kedves adományozóktól a szőlőt.

Mire az idősek megérkeztek, a nap vígan mosolygott, a finom must vékonyan csordogált a présből.



Intézményvezető asszony és karbantartó kollégánk gyönyörű népviseletben néptánc produkcióval kápráztatták el a közönséget. Időseink versekkel köszönték meg nekünk az igyekezéteket, és vidították fel

egymás napját.

A bőséges ebéd elfogyasztása után mindenki élményekkel térhetett vissza a szobájába. Így ismét egy jó ideig volt miről beszélgetni.

Nagyné Kiss Andrea
élemezésvezető

KÜLÖNÖS HELYZETBEN

különös időkben egy időszokban élni nem egyszerű dolog.

Az elmúlt időszakban, ami nem rövidebb, mint jó három hónap volt, nem volt könnyű úgy megélni a mindennapokat, hogy tudjuk, nagy veszélyben lehet az ellátottaink élete. Az idősek voltak a legveszélyeztetettebb korosztálya a COVID 19 vírus által okozott világjárványnak. Nagyon sok intézkedés ért mindannyiunkat azért, hogy megóvhassuk azokat a kedves lelkeket, akik itt élnek a Gondviselés Háza falai között. A magánéletünkben sem viselkedhettünk úgy, mint máskor. A társasági életünk teljesen visszaszorult azért, hogy minél kevesebb kontakttal számoljunk, csökkentve ezzel a vírussal való találkozás esélyét. Lelkileg is nagyon megpróbált ez az időszak.

A nagyon tudatos élet nagyon fárasztó volt. Minden percen arra figyelni, hogy kezünket fertőtlenítsük, arcunkhoz ne érjünk, lábainkat tisztán tartjuk, ha kezet mosunk, azt a protokoll szerint tesszük, a tisztítószert pedig teljesen felmarta a bőrünket, a maszkviselés nagyon megnehezítette a légzésünket, ezzel fáradékonyabbak lettünk, a kesztyű alatt a bőrünk megizzadt. A sok testi nehézség mellett még jókedvűeknek, mosolygósaknak is kellett lennünk, hiszen erősíteniünk kellett a lakókat, hogy nem lesz baj, legyenek

türelmesek, kitartóak a várakozásban, hogy egyszer csak eljön az a nap, amikor a családjukkal találkozhatnak, amikor kimehetnek ők is az utcára, otthon a gyerekeinket tanítani, bátorítani, hogy jól fogunk kijönni az egszsból.

Most, amikor ezeket a sorokat írom, akkor már a korlátozások sokmindenben lazultak.

Könnű a lelkem, amikor már reflektálva azt mondom a lakóknak, hogy milyen jó, hogy nem lett semmi baj, hogy „ugye, hogy túl vagyunk ezen is és meg-jól-is vagyunk”.

Természetesen ez még nem a teljes lazaságot jelenti, amikor az ember meggondolás nélkül oda megy, ahová akar, úgy viselkedik, ahogyan más körülmények között megszokta. Intézményvezető asszony mondja nekünk nagyon sokszor, hogy ez még nem ért véget, és nagyon sok még a felelősség.

Ha valaki egy kicsit is pozitívan szeretne értékelni az elmúlt időszakot, akkor meg kell találnia az elmúlt három hónap nyugodtságának az áldásait. Jómagam hozzáállása az, hogy mindenben a „tele poharat” lássuk meg a dolgok folyamatában. Igaz, hogy nagyon sok új, megszorító intézkedéssel találkoztunk, de az a tény, hogy a munkából egyenesen hazamentem és családommal, gyerekeimmel lehettem, az mindennél többet ért. „Az átlagos” élethelyzetben többen több csábító forrás hívó

gat, hogy minél kevesebb minőségi időt töltsünk szereteteinkkel. A sok kínálózó program, a sok vállalás időben és energiában kiszipolyozza az ember erejét és lelkét és mindezt úgy, hogy meggyőzzük magunkat, hogy fontos, amit teszünk, más nem tudná ezt elvégezni, hasznosak vagyunk, szinte nélkülözhetetlenek. Igen, a családunknak vagyunk nélkülözhetetlenek!!!! Eppen ezért egy kis elhatározást hoztam én is az életembe, hogy ezután meggondoltabban vegyek részt mindenféle programon.

A COVID 19 járvány előtt sokszor elmondtam ismerőseimnek, hogy már lassan úgy tűnt az élet a maga forgatagával együtt, mintha még a Föld is gyorsabban forgott volna. Ilyen szempontból nagyon jó volt ez az időszak átértékelni a lényegtelen a lényegessel.

Az otthonban is, mivel megszűntek a közös programok, foglalkozások, egyre több gondozotton vettük észre a befele fordulást. Egy lelket megnyitó program indult el ebben az időszakban. Igaz, hogy ez volt az egyetlen s mindenki nagyon kapaszkodott a találkozások adta örömeibe, hiszen a 25 perces közös udvari torna mindenkit feldobott. A szabad levegőn zenére végzett mozgás más emberek örömteli társaságában gyógyító hatású volt.

Tudományosan kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a

depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban. Mindez igazolódott az időseinknél is. Már ők kérdezték, hogy mikor lesz a következő alkalom. Nem kis örömükre állandósult a mai napig, hogy hetente kétszer találkozunk az udvaron egy jó kis zene mellett egy kellemes testmozgásra. Erősíti a testet és a lelket.

Nem csak a pozitív hormonok felszabadulása igazolódott ezeken az alkalmakon és hosszú távon is igazolódni látszik, hogy mennyire fontosak a társas kapcsolatok. Annyira fontos az ember életében, hogy közösségben, szeretett személyek társaságában éljen, mivel ha ez hiányzik, akkor akár meg is betegítheti a lelket. Ha ez a közösség pedig közös élményeket is ad, amely még a mozgással is egybeköthető, akkor a terápia biztosan pozitív kimenetelű lesz.

Olyan jó volt saját közösségben, saját bőrön megtapasztalni, hogy az a szemléletmód, ami a testmozgást promoválja, az a gondolat, hogy a közösségi élet gyógyszer a léleknek, nem hiába való, nem egy elcsépelet frázis. Továbbra is arra bátorítok mindenkit, hogy ápolja testét mozgással, a saját képességeihez mérten, mert ezzel a lelkét is ápolja.

Pap Teréz
gyógytornász

KÁVÉHÁZI DÉLUTÁN

Remek ötletet hozott gyógytornász munkatársunk: tartunk egy kávéházi délutánt a



lakók számára. A karbantartó csapat jó ízléssel kiszolgáló pultot készített, a mosodások szép terítőket varázsoltak elő, a konyhás munkatársak hűtötték az ételt-italt és előkészítették, tisztították a tányérokat, poharakat. Szakács-cukrászunk süteményt



sütött, a munkatársi csapat terített, termet rendezett, a nővérek pedig lekísérték, segítették a lakókat.

Részből intézményi forrásból, részből a munkatársak felajánlásaiból állt össze a kínálat: a kívánság szerint főzött kávé frissen őrölt kávéból készítettük, volt 2 féle kapucsínó, fejszínhabbal és fahéjjal megszórva, mentás limonádé, házi bodzaszörp, 3 féle sütemény és többféle



fagyalt málnával, mentával, áfonyával díszítve.

Kedves lakóink (is) nagyon várták a kávéházi délutánt, ahol kellemes jazz zene mellett ők rendeltek és fizettek, mi pedig felszolgáltunk. Többen ünneplőbe öltözve jöttek le erre a kedves, jó hangulatú délutánra. Még a munkatársak némelyike is átöltözött, frizurát készített és sminkelt... Olyan "igazi kávéházi hangulat" kerekedett. Akik a kávé mellé egy kis "füstöt is kívántak" kint terített asztal mellett is elfogyaszthatták



kávéjukat. Mintha egy órácskára régi önmagukat nyerték volna vissza lakóink: hozták a pénztárcájukat és FIZETTEK. Kifizették azt, amit rendeltek. Mintha a régi önállóságuk tért volna vissza. (No nem kell nagy összegre gondolni, a kávé éppúgy 100,-Ft volt, mintha az automatából vették volna...) Nagyon jól éreztük magunkat mindannyian.

Úgy gondoljuk minden hónapban tartunk majd egy ilyen kávéházi délutánt, hogy kicsit felpozdítsuk a benti életet, s hogy felidézzük a régi (talán nagyon régen volt) szép emlékeket.



Lakóink köszöntése



„NE FÉLJETEK, MERT ÍME, NAGY ÖRÖMET HIRDETEK NÉKTEK.”

Így szólítja meg az angyal a szabad ég alatt tanyázó pásztorokat (Lk 2,10). A különböző karácsonyi és vele összefüggő történeteket, az előzményeket és a folytatást is, Máté és Lukács evangélista írja meg, a mi emlékeztűnkben és gondolatainkban ezek egyetlen karácsonyi történetté olvadnak össze. Lényegüket illetően pedig ugyanazt az üzenetet közvetítik.

Ami elsőként feltűnhet a figyelmes olvasónak, az, hogy milyen sötét árnyak borulnak az események fölé. Már Augustusz császár népszámlálása is riadalmat kelt, hiszen ennek célja a kíméletlen adóemelés volt. Félelmetes volt Heródes aljas viselkedése és szándékai. És több, mint lehangoló arról olvasni, hogy egy „mindenórás”, viselős asszonyt nem akarnak befogadni sehol.

Mai karácsonyi készülődé-

sünkben és ünneplésünkben különösen fogékonyak vagyunk a történetnek erre az oldalára, hiszen már hónapok óta ránk terhelődik a korona-járvány súlya, kire csak lelkileg, kire ténylegesen is. Lehet-e mégis örömnüppé az ünnep, reményteljes és félelmektől szabadító a karácsony?

Az angyal szava azt hirdeti, hogy igen! Örömmel töltheti el az embert a földön, hogy Isten a mennyből nem csak együttérzéssel nézi, hanem teljes szeretetével (mert ő maga szeretet) leszállt hozzá, hogy Megváltójává legyen. A sötétség még nem múlt el teljesen, de már hosszabodnak a nappalok! Már nincs éjszaka, mert felvirradt az „örök élet reggele” (489. ének).

Az Ige testté lett (Jn 1,14).

Szabó Csaba
nyugalmazott lelkipásztor

Kapuk záródnak be körülöttünk, időkorlátok közé szorultunk, szeretteink távolságába ütközünk. Sokan sokféleképpen élhetjük meg azt, hogy akarva-akaratlanul rácsok vesznek körül. Fontos, hogy mi magunkat ne zárjuk be, és nem a fizikai értelemben vett rácsokra gondolok. Már a megkötöttség tudata is nyomasztólag hat ránk, pedig a lassítás, csend számos dolognak adhat teret, többek közt annak is, hogy a lelkünket bezáró lakatokhoz kulcsokat keressünk. Ehhez pedig fókuszot kell váltanunk. Nem a fizikai körülmények felől kell közelítenünk. Mert mire vágyunk valójában? Szeretetre, megértésre, gondoskodásra, olyan örömforrásokra, amelyek életünknek értelmet adnak. Milyen jó, hogy nem az érzéseinket veszítettük el, hanem számos esetben csak a kimutatását segítő fizikai közelség jóleső érzését.

Egy hosszú utat tettünk meg, az eltelt hónapok súlya az ünnepek közeledtével egyre nehezebb. Milyen csodálatos mégis, hogy olyan korban kell ezt megélnünk, amikor a digitalizált világ szá-

mos módon felkészült erre. Nem pótolja a testi közelséget, de eszköze lehet az önki-fejezésnek egy telefon- vagy videóhívás. Valami mégis maradt a kezünkben, de ennél is többről van szó. Sohasem lehetünk egyedül, ha a megszületett kisdéd a megváltás reményét hozó hírével érkezik. Hova? Egy világba, ahol azzal kezdődik az élete, hogy nincs hely számára, szülei nem találnak szállást. Mi kinek adunk helyet? Befogadjuk őt vagy a körülöttünk élőket?

Álljunk fel, nézzünk körül! Kinek van szüksége ránk? Kihez hozhatjuk el az örömhírt, hogy: **Ébredj! Megváltó Krisztusod megszületett!!! Van remény!**

Lugosi Teleki Enikő
terápiás munkatárs





ÉV VÉGE

Az év végéhez közeledve általában számot vetünk az eltelt időszakról. Ez így van velem is. Ezekben a napokban sokat gondolkodom azon, hogy miért is lehetne hálát adni, ami a 2020-as esztendőben történt. Az Írás azt mondja, hogy „adjatok hálát

mindenért”. Pál arra buzdítja az efezusiakat, hogy mindig mindenért adjanak hálát. Ezt azért csak nem gondolja komolyan Pál apostol sem! Mikor egy világjárvány kellős közepén vagyunk, az egész esztendőnket gyökeresen megváltoztatta, amikor már az ismerőseim, rokonaim, sőt a családom és jómagam is átestem ezen az új beteg-

ségen?! Hogyan lehet hálát adni ennyi nehézség után?

Ennek ellenére mégiscsak jó, ha újragondoljuk ennek a hálaadásnak a gyökereit! Az egyház a polgári év utolsó napján, Szilveszter napján mindig hálaadó misét tart. Ekkor végigtekintjük, hogy mennyi mindenben megsegített a jó Atya. Ennek szellemében én is más szemmel próbálok nézni a világjárványra is. Igaz, hogy a szüleimet egy éve nem láttam, igaz, hogy a szociális életembe, az emberekkel való találkozásaimba is beleszólt a vírus, de az, hogy egy egész hónap állt a rendelkezésemre, hogy a családommal legyenek, hogy nekik főzhessek, hogy a kis veteményesemet betakaríthassuk közös erővel és nem kutyafuttában mindig a munka után 1-2 órát erre szánva és így készülhetünk fel a télre...így már igazán más fényt kap az otthon eltöltött karantén. Ez a COVID 19 egy kicsit lelassította a világot és az én életemet is. Azelőtt mintha még a Föld is gyorsabban forgott volna, mint azelőtt! Annyi elfoglaltságot, programot, plusz munkát dobott elénk a Gonosz,

hogy szinte észrevétlenül felőrölt az ő malomkereke. Éppen lefekvésre verődött össze a család, éppen elköthettük közösen a vacsorát, utána ágyba bújtunk. És ez így ment heteken, hónapokon át.

Most különösen jól esik, hogy a szigorú intézkedések is hazavezényelnek bennünket. Nincsenek extra programok, csak a szoros család. És olyan jó velük!! Jó megtapasztalni, hogy végeérhetetlenül van mindenkinek mesélnivalója, együtt végezhetjük a mindennapos házi teendőket, együtt tervezhetünk!

Van miért hálát adjunk! Többször találkoztam önmagammal és a Jó Istennel ebben az évben, kegyes volt hozzánk, növelte hitemet, az akaratomat, a kitartásomat és bízom abban, hogy a türelmemet is.

Bíztatok mindenkit arra, hogy adjunk hálát Istennek, hogy még élünk! Adjunk hálát, hogy van lehetőségünk hálát adni a rossz dolgok ellenére is. A többi pedig majd elmúlik.

Pap Teréz
gyógytornász

A Gondviselés Házában igénybe vehető szociális ellátások és egyéb szolgáltatások

Szociális ellátások:

- idősek és demensek bentlakásos ellátása (az ország egész területéről igénybe vehető)
- idősek és demensek nappali ellátása (Biharkeresztes, Ártánd, Bedő, Mezőpeterd, Told települések lakói számára) térítésmentes
- szociális étkeztetés

Egyéb szolgáltatások:

- menü étkeztetés előzetes megrendelés alapján
- családi és egyéb rendezvények, fogadások meleg vagy hideg étkezésének biztosítása helyben, vagy elvitellel
- konferenciák, rendezvények helyszínének biztosítása 120 főig
- meleg étkeztetés vagy állófogadás helyben 100 főig



Gondviselés Háza Református Idősek Otthona
4110 Biharkeresztes, Nagy Sándor u. 11-13.
Főépület: 06-54/541-094; 541-095; fax: 541-097
Demens részleg: 06-54/541-096;
E-mail: refgondviseleshaza@diakonia.hu

Honlap: www.gondviseleshaza.reformatus.hu
Facebook: www.facebook.com/gondviseleshaza.biharkeresztes