



Otthon-Itthon

A biharkeresztesi Gondviselés Háza Református Idősek Otthona időszakai lapja

Békesség az Olvasónak!

„A nép, amely sötétségben jár, nagy világosságot lát. A halál árnyékában lakókra világosság ragyog... Mert minden dübörögve menetelő csizma és véráztatta köpönyeg elég, és tűz martaléka lesz. Mert egy gyermek születik nekünk, fiú adatik nekünk. Az uralom az ő vállán lesz, és így fogják nevezni: Csodálatos Tanácsos, Erős Isten, Örökkévaló Atya, Békesség Fejedelme!”
Ézsaiás könyve 9. fejezet 1, 4, 5. versei.

Az emberi élet tele van kettősségekkel, ellentéppárokkal. Ahogyan jelen van az életünkben a világosság, éppúgy van jelen a sötétség, van öröm és szomorúság, van születés és halál, van háborúság és békesség, egészség és betegség, fiatalság és öregség, szelídség és ádáz indulat, szeretet és gyűlölet, és sokáig lehetne sorolni.

Az ember földi, mindennapi élete ezek között zajlik, és néha egészen viharosan hánykolódik. Vagy mi

magunk vagyunk bajban, vagy valaki, aki nagyon fontos számunkra. Ebben a hánykolódásban néha már annyira elfogy az erőnk, hogy elég egy idegen megindító helyzetét meglátni ahhoz, hogy a saját életünket, vagy a világmindenség sorsát is egészen reménytelennek, menthetetlennek lássuk. A minket körülvevő világ zaklatottsága visszatükrözi

és felerősíti az egyes ember lelkének viharait. A hatások oda és vissza működnek, ahogyan az egy irányba ható hullámok felerősítik egymást! Szinte látjuk és halljuk az igében említett dübörögve menetelő csizmákat és véráztatta köpönyegeket, halljuk az ágyúk robajait

és szinte élőben látjuk a gombnyomásra érkező halál szörnyűségét. „Milyen jó, hogy nem itt történt!” – sóhajtjuk megkönnyebbülten, némi büntudattal. A tehetetlenség szinte bénaságba szorít, mi pedig a közönybe menekülünk. Vállunkat megvonva mondogatjuk, hogy mi nem tehetünk semmit, ez a „nagy kutyák” világa, de ők csak a saját



hatalmi-politikai-pénzügyi hasznukkal törődnek, a kisember nem számít senkinek...

DE IGEN! A kisember nagyon is számít! Hiszen kétezer évvel ezelőtt éppen egy kicsike ember formájában érkezett hozzánk az, Akié valóban minden hatalom mennyen és földön – mindenki más csak ideig-óráig bitorolja a hatalmat. Ő az, aki lehajolt a kicsinyekhez, aki példának állítja a gyermekeket, aki a foglyokkal, betegekkel, árvákkal, elhagyottakkal, kiszolgáltatottakkal való bánásmódban láttatja emberségünk mércéjét, hiszen az ő személyükben jön egészen közel hozzánk: „ha eggyel megtettétek, velem tettétek meg” (vagy velem nem tettétek meg).

Az Atya a kicsiny gyermekként született Jézus Krisztusban arra is tanít bennünket, hogy egészen kicsi dolgokból is indulhatnak hatalmas változások, ahogyan egy kicsi magban is benne van a hatalmas fa terebélyes lombjának és tonnányi gyümölcsének minden lehetősége és ígérete – de ehhez meg kell becsülni a kicsi magot, s meg kell benne látni a jövő reménységét! Szóval nincs békesség, sok a szomorúság, nagy a lelki sötétség, pusztulással fenyeget a kapzsiság és a háborúság? Értsük meg végre, hogy nem vagyunk tehetetlenek! Jézus Krisztus, az Erős Isten, a Bé-

kesség Fejedelme jóra akarja ezt a világot vezérelni. Mi odaállhatunk Őmellé. A jövő reménységének kicsi magjai ott vannak a kezünkben. Mert ahogyan a családjunkkal bánunk, ahogyan a munkahelyen viselkedünk, ahogyan a boltban, a szomszédban, az utcán megszólalunk és cselekszünk (vagy ahogyan nem folyunk bele valami hitvány dologba), azzal mind a jót, a békeséget, végső soron az Isten Országát munkáljuk! Hozzunk hát létre magunk körül kis békesség-szigeteket, ahol nyugalmat találhatnak az emberek a világ háborgása közepette. És minél több ilyen sziget van, s ezek minél nagyobbak lesznek, végül majd összeérnek. Tudom, a hézagokat csak Isten békessége pótolhatja ki. De soha ne higgyük el, hogy nem tehetünk semmit, hiszen Isten ránk bízta a békéltetés szolgálatát! Csak vessük bátran a magokat, hadd teremje a mi életünk és minél többek élete a „szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség” gyümölcsseit! (Gal 5, 22-23.)

Áldott ünnepet és békességet munkáló, édes gyümölcsökkel telt hétköznapiakat kívánok Kedves Mindnyájuknak!

Nagy Zsoltné intézményvezető



Áprilisi hónapunkat Bibliakiállítással kezdtük, melyen közel 100 különböző kiadású, nyelvű, méretű bibliát tekinthetett meg a közönség, egy a nyomtatott biblia kialakulásának történetét bemutató, kivetítéssel egybekötött rövid előadás után.

A Zsákai Rhédey kastély meglátogatása nagy élmény volt számunkra. A szépen felújított kastély és a benne található színvonalas, a korabeli viszonyokat hűen tükröző kiállítóterem számos emléket idéztek fel idősebb lakóinkban, különösen a Zsákáról származókban. A kastélylátogatás után a református templom udvarán lévő Trianon-emlékműnél versmondással és a Himnusz eléneklésével róttuk le tiszteletünket. Ezt követően az idősek klubjában vártak nagy szeretettel egy kis műsoros összeállítással és süteménnyel.



Október 6.-án az esős nap ellenére, a Nagykeréki Bocskai Várkastélyba látogattunk a Gondviselés Háza Református Idősek Otthona lakóival és klubtagjaival. Az 1500-as évek történelmi eseményeibe tekinthettünk a tárlatvezetés alatt. A várkastély különböző kiállításoknak is helyet ad. Jelenleg a Kölcsey Vándorkiállítást és Fábíán Sándorné (Rácz Vilma) fest-

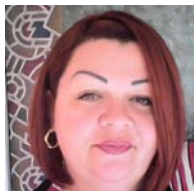


Április 29-e a vidámság napja volt. A tréfás vetélkedőn lakóink és vendégeink mérték össze tudásukat és tehetségüket a szép számú szurkoló előtt. Az eredményhirdetést tréfás versikék, nóták, viccek követték, sőt még egy bohóc is betévedt rendezvényünkre.

ményeinek kiállítását tekinthettük meg. A helyi kézműves kör munkáit is megcsodálhattuk, melyből vásárolhattunk is párat. A kis csapat egy élményekkel teli délelőttel gazdagodott.



Hála és köszönet



Hálát adok neked Uram egész életemért
A múltamért, a jelenemért és jövőmért.
Emberekért, akiket mellém adtál életem során
Eseményekért, sikerekért s kudarcokért.
Hála neked Uram jószágodért, szenvedésért, dicsőségért!

Azt mondják különleges emberekkel találkozni, akit tisztelsz míg élsz, egy pillanat műve. Megszeretni egy nap is elég, de elfeledni már lehet kevés egy élet is.

Amikor az otthonba kerültem, nem tudtam mi vár rám, azt tudtam, hogy nem lesz könnyű, mert úgy szakmát mint életmódot is változtatnom kellett, de az otthonban szeretetre, megértésre és sok segítségre találtam, olyan csodás emberek vettek körül, akiket egyre jobban megismertem, és soha míg élek nem fogok elfelejteni. Rövid kis állomása volt életemnek, de megérte.

Nagy tisztelettel és boldogságtól könnybelábadt szemmel fogok visszaemlékezni az ott töltött időkre. Emlékszem minden egyes eseményre, mozzanatra, pillanatra, a jóra és a kevésbé jóra egyaránt, mert az is volt sajnós. Az öregedést, a szenvedést, az elmúlást az én szívem és tudatalattim nehezen veszi be, így aztán szenvedtem is eleget, nehezen jöttem rá, hogy ez az élet rendje, de ezt is töletek tanultam meg. Sokat tanultam az életről, a szeretetről és odaadásról.

A búcsú pillanatát mint egy alvajáró úgy éltem át, nem tudtam szólni, egész testemben remegtem, meghatódtam.

Ezért is érzem azt, hogy most, így, pár szóval kérnem kell a jó Istent, áldja meg az otthont, a benne lakókat, a nővéreket, az ápolókat, a segédápolókat, a mosodában és a konyhában szorgoskodókat, na és persze az otthon megteremtőjét.

Tiszta szívből, elismeréssel és hálás köszönettel kívánok mindenkinek nagyon jó egészséget, sok boldogságot, örömet, sok nevetést, kellemes ünnepeket és Boldog új évet.

Mély tisztelettel és sok szeretettel ölel mindenkit Adri.



A továbbképzésről avagy szupervízioról

Idén újra abban a felemelő élményben lehetett részünk, hogy egy kétnapos szupervízióon vehettünk részt.

Mi is az a szupervízió? Jelentésére talán azt lehetne mondani, hogy felülről látás, vagyis olyan speciális szakmai személyiségfejlesztő módszer, melynek alkalmazása nélkülözhetetlen a segítő foglalkozásúak számára.

A szupervízió célja a szakmai kompetencia növelése, a kooperáció és a hatékonyság növelése.

Itt a tanulás célja elsősorban az önismeret és a problémamegoldás volt. Ez tényleg egy érdekes – megismerni önmagam!

A középpontban a csoportos szakmai feladatok, szerepjátékok valamint a személyes és szakmai kompetencia vizsgálata állt.

Évek óta ugyanaz a szupervíziorunk, Eszter végtelenül közvetlen, barátságos tanítónk, aki segíti a problémamegoldást és akinek nyugodt szívvel el is lehet mondani problémáinkat, mert mintha csak egy baráttal beszélgetnénk, segít feltárni a benne lévő megoldási lehetőségeket.

Hát ez a tanulás tere!

De kreditpontos továbbképzésen is voltunk. Többek között én és két kollégám Budapesten voltunk egy 3 napos 30 pontos továbbképzésen, ahol nagyon sokat tanultunk a diabetersről (cukorbetegségről) és a magas vérnyomásról. Felelevenítettük meglévő tudásunkat, és sok új, modern dolgot is tanultunk.

Köszönjük szépen!

U.i. Ja! – és ettünk – ittunk, fürdőztünk is a tanulás mellett!

Kéri Erika



Munkatársi kirándulás 2016

Elérkezett a nyár, dolgozóink többsége ilyenkor veszi ki éves szabadsága nagy részét. Intézményünknel mára már hagyománnyá vált a nyári családi munkatársi kirándulás.



Az idei munkatársi kirándulás úti célja: Mátrafüred – Kékes – Ipolytarnóc - Eger volt.

Elérkezett a reggel, amikor elindult a busz a munkatársakkal és hozzátartozóikkal úti célunk a Mát-ra felé.

Első állomás Püspökladányban a helyi Református Idősek Otthona volt, ahol dolgozóink egy kis szakmai eszmecsere-t és tapasztalat cserét folytattak az ottani dolgozókkal és megnéztük az intézményt is. Beszélgettünk a bentlakó idős emberekkel és közös házi készítésű ajándékkal kedveskedtünk egymásnak. A látogatás után elindultunk Mátrafüred-

re, az utazás hangulatosan telt, volt aki a táj szépségében merült el, volt aki beszélgetett és volt aki teljesen átadta magát a pihenésnek.

Kora délután megérkeztünk, mindenki elfoglalta a szállását és szabadidős program keretében a környéken sétálhattunk. Szállásunk csodálatos környezetben volt, körülvettek bennünket a hegyek és pár-száz méterre található a Sás-tó, mely természetvédelmi területen van, itt



található a Sás-tói kilátó, melynek tetejéről jól láthatóak a körben el-terülő falvak és a csodálatos hegyek sokasága. Este közös főzésre és be-szélgetésre adódott alkalom, vacsora után mindenki elpihent.

Másnap reggel elég borús időre ébredtünk, a reggeli elfogyasztá-sa után szendvicseket készítettünk, amit majd ebédre fogyasztunk el, hiszen ennek a napnak a programja elég sűrű. Elindultunk Kékestetőre, hosszú szerpentin úton óriási fák



között a hegyeken át. Kissé fázós volt a nap, de kárpótolt bennünket a csodálatos kilátás a Kékestető csúcspontján, 1014 méteren. A bátrabbak és kíváncsiak még a TV torony kilátó részébe is felmentek. Sétánk végén csoportos képet készítettünk háttérben a lesikló pályával. A következő állomásunk Ipolytarnóc Őslénypark volt, sétáltunk a tanösvényen, láttuk a 7 millió éves ősfenyőket, ámulva néztük az ősmaradványokat. A 4D mozi nem csak a gyerekek élvezték, mi felnőttek is úgy éreztük, hogy egy különleges utazásban van részünk. Életszerű élményként látogattunk vissza a múltba, ahol testközelből élvezhettük a rég kihalt őslények és növények közelségét. A visszaútra mindenki kellemesen elfáradt, jól esett az esti közös készülődés a vacsorára, melyből mindenki kivette részét. Az időjárás nem volt hozzánk kegyes, az eső jól esett, de nekünk ez nem esett olyan jól. Viszont mindannyiunk nagy mulatságára esernyő alatt sült a

tárcsákon a sok finomság.

Utolsó nap a lecsós reggeli és az összepakolás után elindultunk Egerbe. Ez az a város, amit akárhányszor meglátogatsz, nem tudod megenni. Elmentünk a szépen felújított várba



és mindenki kedve szerint járhatta be annak minden szegletét. Gyönyörű volt a várfalról látni az egész várost és a körülvevő falvakat is. Sétáltunk, fagyiztunk, kávéztunk a belvárosban és a nap zárásaként meglátogattuk a Szépasszonyvölgy egyik pincéjét, ahol mindenki kedvére kóstolhatta a finomabbnál finomabb egri borokat. Mindenki kellemes fáradtsággal, de élménnyel telítve érkezett haza.

Kezdődhetnek a találgatások, tervezgetések, hogy 2017-ben hova megyünk kirándulni, hiszen ez jó alkalom arra, hogy jobban megismerjük egymást, nem csak mint munkatársak, hanem mint hétköznapi emberek is!

Far Jánosné Eta

A vénás megbetegedések tornagyakorlatai

A vénás (visszér) betegségek igen sok embernek okoznak különféle tüneteket és panaszokat. Szervezetünkben elhelyezkedésük szerint kétféle vénás hálózatot különböztetünk meg;

1. felületes, melyek a bőr alatti kötőszövetben futnak és
2. mély, amik mélyen az izmok között helyezkednek el.

Mi okozhatja a betegségek kialakulását?

Örökletes tényezők, álló-, ülőmunka, hosszantartó ágynyugalom vagy gipsz felhelyezése, műtétek, nőknél a fogamzásgátló szedése, dohányzás, sportsérülés, terhesség.

Mit tehetünk ezek elkerülése érdekében?

- . dohányzás elhagyása
- . a súly optimalizálása
- . napi mozgásmennyiség növelése
- . könnyű sportolás beiktatása mindennapjainkba, legideálisabb az úszás
- . hideg - melegvizes zuhany váltogatása, de kerülje a forró fürdőt!
- . szoros ruházat viselése nem ajánlott
- . tartós állás, ülés kerülése
- . vénás torna végzése esténként

A mozgásprogram szerepe nagyon hasznos, hisz a vénás vér áramlásához szükség van az izmok pumpafunkciójára. Lábunkat folyamatosan mozgatni kell, annak érdekében, hogy a vénás vér a szív felé haladhasson.

Torna gyakorlatok napközben (állva és fekve végezhető gyakorlatok)

1. Törzs egyenes, két kéz a hason. Has domborításával végezzen mély belélegzést (a levegő a has felé irányuljon) és hasbehúzással hosszan fújja ki a levegőt. (4x)
2. Emelkedjen mindkét lábbal felváltva a lábujjhegyre, majd sarokra, mint-ha egy régi varrógépet hajtana. (20x)
3. Lábfejjével körözzön kifelé, majd befele. (10-10x)
4. Talajon kinyújtott lábakkal a combokat összeszorítjuk. (8x)
5. Combizmokat megfeszítjük a térdhajlatok talajra szorításával és ellazítjuk. (8x)
6. Mindkét lábfejet lefeszítjük hosszan, és ellazítunk (10x).
7. Lábujjainkat bekarmoljuk, kiengedjük (10x).
8. Talpakat egymással szembe fordítjuk, majd kifordítjuk (10x).
9. Mindkét láb talpon van, majd innen egyik lábat hashoz húzzuk és előre biciklizünk, majd a másik lábbal is elvégezzük a gyakorlatot (8-8x).
10. Egyik láb talpon van, másik nyújtva a talajon. Nyújtott lábat magasra emeljük, miközben körzünk bokából majd ugyanígy tesszük le. Utána elvégezzük a másik lábbal is (4-4x)



Ezekkel a hasznos gyakorlatokkal szeretnék segítséget nyújtani mindazoknak akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Boldizsár Beáta, gyógytornász

Az vagy, amit megeszel

Az egészséges táplálkozás egyik alapvető feltétele a harmonikus életnek. Bölcs mondás: az vagy, amit megeszel.

Fontos, hogy naponta kisebb adagokban hányszor és mit eszünk. A napi 5x-i étkezés javasolt. A nevelést már gyerekkorban el kell kezdeni. Reggeli nélkül soha ne induljunk el. Ha lehet üljünk együtt asztalhoz.

Együnk sok nyers salátát, zöldséget, gyümölcsöt, zöldségféléket, tejterméket, teljes kiőrlésű harapnivalót.

A főzelékeket saját levével, zöldséggel, krumplival sűrítjük. B vitamin tartalmuk miatt fontosak a teljes kiőrlésű gabonák: múzli félék, gabonapelyhek és az ebből készült pékáruk. A sovány húsok, tejtermékek, sajtok fedezik a megfelelő fehérjeszükségletet. Kerüljük a zsírokat, magas szénhidrát tartalmú ételeket és a mértéktelen só fogyasztást. Fogyasszunk megfelelő mennyiségű folyadékot, naponta legalább 8 pohár éltető vizet.

Tudja e?

A mértéktelen szénhidrát bevitellel nagy mennyiségű széndioxid szabadul fel, mely megterheli a légzőrendszert. A daganatsejtek fő tápláléka a szénhidrát.

A telítetlen zsírok a kórosan lesoványodott egyének fő eledele a fehérjék mellett.

Az egészség megőrzésében a rendszeres fizikai aktivitásnak nagy szerepe van: kocogás, séta, kerékpározás, joga, aerobik.

Hosszú, egészségben eltöltött életet kívánok minden kedves olvasónak!

Berei Zsoltné, főnövér

Emlékeink palettája

Sokszor mondjuk, hogy életünk akár egy regény vagy egy szép színes festmény. Az itt eltöltött évek is megérdemelnek egy festővásznat, hiszen a gondoskodó ápolás mellett a sok színes program is díszítheti a mindennapjainkat, életünk festményét.



A 2016-os év programjait nem felsorolnánk, hanem emléknék szánom.

Emlékszel?

Januárban Petőfi verseket olvastunk, egészségügyi tanácsokat hallgattunk, filmet néztünk, társasjátékoztunk, farsangi díszeket készítettünk.

Februárban részt vettünk az ökumenikus imahéten, színházban voltunk Nagyváradon, sokat nevtünk a farsangi mulatságon.

Márciusban együtt imádkoztunk a Nők Világimanapján, nőnapot ünnepeltünk, nótáztunk a Fehér Mályvá-val, március 15-ről emlékeztünk, csigát készítettünk, tojást festettünk, locsolkodtunk, hálát adtunk Istennek a húsvétért.

Áprilisban szép verseket hallgattunk a filmvászonon, gyönyörű bibliákat lapozgattunk a bibliakiállításon, nagyokat nevtünk és jól szórakoztunk az Áprilisi bolondságokon.

Májusban a madarokról és fákról vetítettünk, majálisoztunk, hálát adtunk Istennek a Szentlélek eljöveteleért, BIHart fesztiválon tapsoltunk, gyerekeknek örültünk a Szeretet hídon.

Júniusban Trianonra emlékeztünk, Zsákára kirándultunk a Rhédey kastélyhoz, Csehországi útifilmet néztünk.

Júliusban nyári dekorációkat készítettünk, verseket olvastunk, Kismarján a Hitbenjárók találkozóján együtt imádkoztunk, együtt ünnepeltünk a gyüleke-



zeti tagokkal, a tóparton bográcsoztunk, szórakoztunk, nótáztunk.

Augusztusban a Mandula színház vendégszerepelt nálunk, útifilmet néztünk Horvátországról, társasjátékoztunk, hálát adtunk Istennek mindennapi kenyerünkért, az államalapításért.



Szeptemberben zenét hallgattunk, nótáztunk, csirkecombot süttünk tárcsán és készültünk az őszre dekorációkkal.

Októberben a Gárdonyi Zoltán Református Iskolások köszöntését fogadtuk nagyapai, nagyanyai szeretettel. Várat látogattunk Nagykerekiben, mesét, verset mondtunk a mesemondó napon, nevtünk, tapsoltunk, őszi verseket vetítettünk.

Novemberben társasjátékoztunk, diót törtünk, csigát készítettünk, hálát adtunk Istennek az újborért.

Decemberben Adventi népművészeti kiállításban gyönyörködhattunk.

Hálát adhatunk az Istennek az együttlétért, Szentestén Jézus születéséért és az egész évünkért.

A festőpalettánkon a 2016-os év emlék, nem felsorolás, melyben ott a köszönet, a hála és a remény, hogy 2017-ben ismét elővehetjük ecsetünket, festővásznunkat.

Kívánok minden kedves lakónak, klubtagnak, munkatársamnak, olvasónak Békés Karácsonyt és Boldog Új Esztendőt.

Szotter Gyöngyi

Adventkor

Tél közelít. A táj fényei beszűkülnek, magukhoz ölelik a meleget.

Advent a várakozás időszaka lepi el lelkünket, várjuk a jót, a szépet, a békét, reménykedünk.

Ha ebben a várakozásban benne van a hit, akkor - a szívünkben élő szeretet által - karácsony estéjén a kis Jézus a lelkünkben is megszületik. Ettől lesz szép, meghitt, békés a karácsony. Ő lesz a mi ünnepünk.

Kívánom, hogy a szeretet melege töltsse ki minden kedves lakó, dolgozó, olvasó szívét karácsonykor és az új év minden napján.

Testi, lelki egészségét, sok sok boldogságot kívánok!

Csorba Ildikó



Juhász Gyula**Betlehemes ének**

Ó, emberek, gondoljatok ma rá,
Ki Betlehemben született ez este
A jászol almán, kis hajléktalan,
Szelíd barmok közt, kedves bambinó,

Ó, emberek, gondoljatok ma rá:
Hogy anyja az Úr szolgáló leánya
És apja ács volt, dolgozó szegény
S az istállóban várt földél reájuk.

Ó, emberek, gondoljatok ma rá,
A betlehemi kisedet jászolára,
Amely fölött nagyobb fény tündökölt,
Mint minden várak s kastélyok fölött.

Ó, emberek, gondoljatok ma rá,
Ki rómaihoz, barbárhoz, zsidóhoz,
A kerek föld mindegyik gyermekéhez
Egy üzenettel jött: Szeressetek!

Ó, emberek, gondoljatok ma rá!

Dr. Farkas Károlyné lakónk kedves verse

Köszöntjük a jubilánsokat!

Ebben az esztendőben töltötték
10. évfordulójukat az
intézményben:

Bucsai Ferenc
Haraszi István
Ruzsa Tivadarné
Szegedi Margit
Hegyí Kálmánné

**Ady Endre
Karácsony**

Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének,
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.

Minden ember
Szeretettel
Borul földre imádkozni,
Az én kedves kis falumba
A Messiás
Boldogságot szokott hozni.

A templomba
Hosszu sorba
Indulnak el ifjak, vének,
Az én kedves kis falumban
Hálát adnak
A magasság Istenének.

Míntha itt lenn
A nagy Isten
Szent kegyelme sűgna, szállna,
Az én kedves, kis falumban
Minden szívben
Csak szeretet lakik máma.

Vincze Anikó munkatársunk kedves
verse

10 éves dolgozóink

Berei Mónika
Lakatos Gyuláné
Mező Zoltánné
Szabó Sándorné

Kedves Mindnyájuknak jó egészséget
és örömteli életet kívánunk!

Ecclesia semper reformanda est

A folytonos megújulás elve a reformáció egyik fontos gondolata, mely az egyház folytonos megújulását tűzte ki célul. Helyes dolog azonban, hogy a megújulás az élet minden területére kiterjedjen: testünkre, lelkünkre, gondolkodásmodunkra, környezetünkre, kapcsolatainkra. Mi is igyekszünk az intézményen belül is munkálni a megújulást.

-A lelki megújulást a munkatársi és a lakók számára tartott áhítatokon, lelkigondozói beszélgetésekben, hitmélyítő alkalmakon munkáljuk. A testi megújulást a kirándulások, pihenések, gyógyító, regeneráló eszközök beszerzése segíti.

-Szolgáltatásainkat is igyekszünk megújítani: bentlakóink és klubtagjaink többféle egészségmegőrző eszközöt használhatnak térítésmentesen: Zepter fényterápiás és szinterápiás készülékeket többek között izom-, ízületi- és bőr bántalmakra, fájdalomcsillapításra; szobakerékpárt, izomfejlesztő és járást javító eszközöket, ügyesség fejlesztő sport eszközöket. Élvezhetik a sófal jótékony hatását, részt vehetnek egyéni és csoportos gyógytornán, gyógymasszázsos, fizioterápiás elektromos kezeléseken.

-Fejlesztettük és megújítottuk ápolást segítő eszközeinket is: adományba kaptunk kiskunmajsai testvér intézményunktől 5db egyszerűbb

kórházi ágyat. Saját forrásból, valamint adományozói támogatásból vásároltunk 5db cserélhető huzatú matracot, 4db elektromos ápolási ágyat matraccal, 9db etetőlapos (kórházi) éjjeliszekrényt összesen 980.000,-Ft értékben.

-A konyha is részesült a fejlesztésekből: a korszerűbb és egészségesebb ételmezés biztosítására nagy teljesítményű ipari gyümölcscentrifugát vásároltunk 364.000,-Ft értékben, 314.000,-Ft-ért pedig 600 l-es fagyasztószekrényt állítottunk be, így egyik régi, elavult eszközünket lecserélhettük.

-Régi gondunk volt már, hogy a bejövő telefon hívásokat a szolgálatot végző nővérek kezelték és kapcsolták a mellékeket. Ezt a problémát sikerült most a telefonközpont 150.000,-Ft-os fejlesztésével, valamint fenntartói forrásból csökkent munkaképességű dolgozó felvételével napi 6 órai portaszolgálattal megoldani.

Így ebben az évben mintegy 1.800.000,-Ft összegben tudtuk bővíteni nagyértékű eszközparkunkat. Ezen kívül természetesen kisebb értékű eszközöket is be tudtunk szerezni. Szépítettük az udvart, valamint a raktározás biztosítására felújítottuk a romos melléképületet.

Hálát adunk Istennek, hogy minden módon gondoskodik rólunk, hogy mi is gondoskodhassunk a ránk bízottakról!

Nagy Zsoltné intézményvezető

A húst apró kockákra daraboljuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, jól elkeverjük és félretesszük.

A petrezselyemzöldet felaprítjuk, a sajtot lereszeljük. A tojásokat beleütjük egy tálba, hozzáadjuk a tejfölt, a lisztet, a petrezselyemzöldet, nagyjából 15 dkg reszelt sajtot, a sót és a borsot, jól összekeverjük. Bevegyítjük a feldarabolt, fűszerezett pulykahúst is

A sütit bekapcsoljuk 170 fokra. Egy sütőformát (26 cm-es csatos kuglófforma vagy lehet özgerincforma is) kibélelünk sütőpapírral, amit egy kicsit nagyobbra szabunk, mint a forma mérete. Egyenletesen kirakjuk baconszeletekkel, úgy, hogy mindkét oldalról majd a masszára lehessen hajtani. A húsos tölték felét ráöntjük, egyenletesen elosztjuk. Kirakjuk az aszalt szilvával, majd a massa másik felét is rásimítjuk. A túllógó baconszeletekkel befedjük, ráhajtjuk a sütőpapírt és a sütőbe toljuk.

Fél óra sütés után kivesszük, a tetejét megkenjük 1 evőkanál tejjel, megszórjuk a maradék sajtjal és most már lefedés nélkül sütjük 20-30 perccel. Ezután a formából átfordítjuk egy tepsire és addig sütjük (10-15 perc), amíg a másik fele is szép piros színt nem kap.

Érdemes legalább fél órán át hűlni hagyni, mert sokkal szebbé tehető.

Csoma Edit
receptneked.hu

Aszaltszilvás pulykakuglóf



Készség és félkésztség



Kovács Kinga vagyok a Debreceni Református Hittudományi Egyetem egykori hallgatója.

Jelenlegi státuszom: segédlelkész. Nem is olyan régen egy kedves tanárom száját a következő szó hagyta el: félkész.

Mind ez vitathatatlan tény, van mit tanulni. A tankönyvek után újabb tanulmányok várnak az emberre, amiről azt gondolom, egy egész életet ölel fel. Félkésznek lenni nem egy rossz állapot. Azt jelenti számomra, van még idő arra, hogy átgondoljam a dolgokat, a kapott információkat, ami megnyugtató. Nagyon sok fiatalnak nincs lehetősége arra, hogy ilyen állapotba kerüljön. A többségétől meg sem kérdezik: készen áll-e arra, hogy elkezdje az életét? Készen áll-e arra, hogy felnőjön? Így válik az idő ellenséggé, a teremtett rend rendezetlenségé. De a félkész állapotainkkal mehetünk valakihez. Akinek el lehet mondani: Uram formáld ki az én készségemet. A Biblia történeteire is jellemző, hogy Isten mindig ott tudott nagyot tenni, ahol az adott szereplő kevés volt. Olvashatunk olyanokról is, akik egyenesen tiltakoztak, az Isteni akarat megtétele ellen, mondván: én ezt nem tudom megtenni, nincsenek meg hozzá a készségeim. A „nem tudásunk” felismerése és megvallása nagyon komoly és fontos ajtókat nyithat meg, ahol már nem mi kell, hogy cselekedjünk, hanem cselekszik Valaki általunk.

Az előbb írottak tekintetében nem tudok mást mondani önmagamról, hogy hálás vagyok. A szüleimnek, nagyszüleimnek, akik nagy szeretettel neveltek Napkor községében és megtanítottak arra, micsoda ajándék, ha az embernek van egy nagy, tradíciókat és szokásokat őrző családja. A teológiai professzoraimnak, hogy tudásban a legtöbbet és legjavát adták át számunkra és a Biharkezesi Református Egyházközségnek, hogy szeretetével körbe vesz.

Konyeczki Gyuláné 97 éves

Otthonunk és Biharkezes legidősebb lakóját Barabás Ferenc városunk polgármestere és Nagy Zsoltné intézményünk vezetője köszöntötték



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: gondviseles.bkeresztes@reformatus.hu

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