



Otthon-Itthon

A biharkeresztesi Gondviselés Háza Református Idősek Otthona időszaki lapja

Áldott szép pünkösdeknek gyönyörű ideje...

„... kitöltök Lelkemből minden halandóra, és prófétálnak fiaitok és leányaitok, ... véneitek pedig álmokat álmodnak; még szolgálóimra és szolgálólányaimra is kitöltök azokban a napokban Lelkemből, ... Mert tiétek ez az ígéret és gyermekeiteké, sőt mindazoké is, akik távol vannak, akiket csak elhív magának az Úr, a mi Istenünk.”

Apostolok cselekedeteiről írott könyv 2. fejezet 17-18, 39.

Azon gondolkodtam, hogy is van az, hogy a pünkösdi ünnepe, de még a pünkösdi népi hagyományok is ennyire háttérbe szorultak az elmúlt időben. Nem tudom! Próbálok okokat keresni. Talán a kellemes időjárás, mely a szabadba, vagy a kerti munkára csábít és másfelé tereli a figyelmünket? Talán a mai kor túlzott racionalitás és eltúlzott spiritualitás (transzcendens rajongás) szélsőségei között hányódó emberének nem szimpatikus a Szentírás szere-

tetet teremtő és rendet munkáló Szentlelke? Talán a lélek dolgainak megismerésére, feltárására nincs elég (odaszánt) időnk, a sok zaj, nyüzsgés, kapkodás között nincs elég csendünk? Vagy talán túlságosan felületes, kapkodó a figyelmünk és az érdeklődésünk ahhoz, hogy valódi mély dolgokkal foglalkozunk? Egyetlen okot biztosan nem lehet kiválasztani.



Pedig a pünkösdi áldásai minden közel merészkedő ember életét gyökeresen meg tudják változtatni – és nem úgy, ahogyan a kondigépek, fogyasztószerek, vagy mérgező háztartási eszközök reklámjai haragsóják.

Az első pünkösdkor látszólag szokásos ünnepi forgatag nyüzsgött Jeruzsálemben: aratási hálaadó ünnepre érkezett haza sok-sok külföldre szakadt izraelita, akik közül sokan már az anyanyelvet sem beszélték. Olyan „istenfélők” is érkeztek velük, akik pogány származásuk ellenére imádták az Urat. Nekik is volt helyük Isten népe közösségében éppúgy,

mint a templom épület rendszerében. Már Salamon is azért imádkozott csodálatos templomszentelő imádságában, hogy az idegent is hallgassa meg az Úr, ha ezen a helyen imádkozik (Királyok 1. könyv 8. rész 41-43.), hogy a föld minden népe megismerje az Úr nevét.

Számomra a mostani pünkösdi fő üzenete a kitárt karú, mindeket körül ölelő, tágkeblű Isten szeretete. Mert Istenünk nem személyválogató. Nem irigy, nem kicsinyes, nem számolgatja zsugorin az áldások filléreit, hogy vajon adott-e már annyit, amennyit feltétlenül muszáj.

Az ige szerint „minden halandóra” kitölt Lelkéből, ahogyan a teremtés hajnalán is minden halandó részt kapott már ebből a lélekből. Fiúk és leányok, ifjak és vének, szolgák és szolgálók is részesednek az erő, a szeretet és a józsanság Lelkéből. Ő a Vigasztaló, a Pártfogó, a Bátorító. Ő az, aki eszünkbe juttatja a megfelelő szavakat, aki segít megérteni Isten útját és az életünk dolgait. Az Ő gyümölcssei édesítik meg az életünket és – talán rajtunk is keresztül – a körülöttünk élők, a ránk bízottak életét. Ezek a gyümölcsök pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmagtartóztatás (Pál levele a Galatákhhoz 5 fejezet 22-23.). Ha

meggondoljuk, hogy ezek az „ízék” milyen fontosak az életünkben, akkor megérthetjük, hogy a Szentlélek milyen fontos személy. És még nem is beszéltünk az üdvösségről! Hiszen a Szentlélek az, aki meglátatja velünk valós helyzetünket, aki működésbe hozza lelkiismeretünket, aki bűnbánatra juttat bennünket és segít hálával elfogadni a bűnbocsánatot. Ő adja a szánkba az Úrról szóló bizonyágtétel szavait, s Ő munkálja a hallgatókban a megértést és a befogadást.

Ennek az ígérete mindenkié, hiszen Isten azt akarja, hogy minden ember üdvözüljön! Sőt, ez az ígértet a drága és sokszor aggodalmak között szeretett gyermekeinknek is szól!

Így hát bátran bízhatjuk magunkat és szeretteinket ennek a Nagy Kegyelmű Szent Úristennek a kezébe. Nincs miért félnünk, hiszen nem a félelem, hanem az erő, a szeretet és a józsanság Lelkét kínálja, adja nekünk.

Nagy Zsoltné
intézményvezető

500
reformaáció



FARSANG



ÁPRILISI BOLONDSÁGOK



LE A KALAPPAL DÍJASOK



B Biztos K Kezdet

Szeretetteljes és megtisztelő meghívást kapott a Nefelejcs Biztos Kezdet Gyerekház.

A Gondviselés Háza Református Idősek Otthona Intézményvezetője közös Anyák Napi ünnepségre hívott bennünket, melynek örömmel tettünk eleget.

Gyerekházunkba 0-3 éves korig, illetve óvoda kezdésig járhatnak gyerekek szüleikkel együtt, így a közös ünneplésre velük készültünk.

Az ünnepségen résztvevőket mi is szeretnénk volna köszönteni, így anyukáink nagy szeretettel és odaadással papírvirágot hajtogattak, s megsütöttük a szív alakú linzereket is.

A gyönyörű, napos időben vidáman, várakozással telve indultunk útra, hogy megtöltsük gyerek zsvajjal, gyerek nevetéssel, szeretettel az otthon lakóinak szívét, lelkét.

Gyerekeinket külön kis játszó sarok fogadta, ahol önfeledten játszva vagy az idősek között járkálva hallgathatták végig a köszöntőket, verseket.

Számunkra is csoda volt, hogy ők is mennyire átéreztek az ünnepség meghittségét, s mennyire otthonosan mozogtak az idős nénik és bácsik között.

Családjaink még napokig beszélgettek az otthonban töltött pár óráról, hisz mindenki nagyon jól érezte magát.

Ezúton is szeretnénk megköszönni a meghívást, a kedves fogadtatást, s azt a sok-sok szeretetet, amivel körül vettek bennünket.

Bízunk benne, hogy kicsiny gyermekeink jelenléte boldogságot, vidámságot vitt a nagymamák, nagypapák szívébe.

A Nefelejcs Biztos Kezdet Gyerekház vezetőjeként megígérhetem, hogy nem ez volt az utolsó alkalom, amikor találkoztunk az otthon lakóival, hisz már tervezzük a következő alkalmat, amikor újra együtt tölthetünk egy kellemes délelőttöt immáron Gyerekházunkban.

Hisszük és valljuk, hogy **“A gyermektársaság gyógyír a lélekre.”** (Dosztojevszkij)



Balláné Nagy Tünde
Gyerekház vezető

És újra szupervízió

2017. május 13-18-a között az intézmény dolgozói szupervízión vettek részt Kunhegyesen a SILOÁM Gyógyászati és Konferencia Központban.

16 és 20 fős csoportokban két-két napot töltöttünk Victorné Erdős Eszter tréner társaságában. Délelőttönként istentisztelettel kezdtünk, majd beszélgetős programok keretében ki- és megbeszélhettük a felmerülő javaslatokat és esetleges problémákat játékos keretek között. A lelki felüdülés mellett kellemes testi felüdülésre is kaptunk lehetőséget. Esténként lazítottunk, activityztünk, beszélgettünk, jókat neveltünk. 2-3 kolléga szülinapját együtt ünnepeltük.

Az intézményvezető figyelmességét bizonyítja, hogy idén közmunkás kollégáink is részt vehettek ezen a tréningen.

Ha egy mondatban kellene jellemezni ezt a néhány napot kollégánknak szavával élve „az eddigi legjobb tréning volt.”

Köszönet a fenntartónak és szervezőknek.

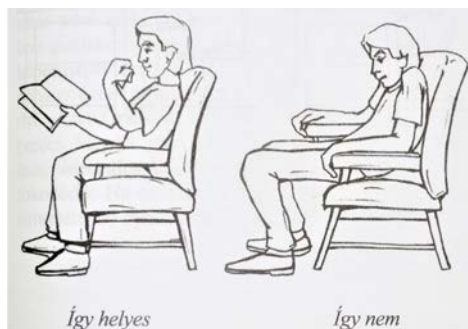
„Ha meg akarsz érteni valamit, figyeld a kezdetet és kövesd a fejlődését”

Berei Zsoltné és Kéri Erika



Néhány jótanács a mindennapi álló, fekvő, ülő testhelyzetekhez

Helyes ülés: üljünk mindig egyenesen, hátunkat a támlához támasztva, a támlát derékmagasságban párnával ellátni, ez tehermentesíti az ágyéki gerincszakaszt. A vállizomzat tehermentesítését szolgálja a kartámasz. A hátrafelé enyhén emelkedő ülőfelületnek az az előnye, hogy elősegíti a medence enyhe előrebillenését, ezáltal a gerincet stabilizáló izomzat igénybevétele ebben a helyzetben a legkiegyenlítettebb. Használjunk ékpárnát. A lábakat kis terpesztett helyzetbe állítjuk és az ülőfelületet a párna segítségével enyhén előrelejtésbe állítjuk be.



Így helyes

Így nem

Felállás talajról: Háton fekvő helyzetben hajlítsuk be egyik lábunkat (pl. jobb), majd az ellenoldali karunkat (bal) nyújtjuk fel a fejünk fölé. Forduljunk át a kinyújtott kar-lábas oldalunkra majd egyszerűen forduljunk hasra. Így könnyeb lesz a karokkal a törzset feltolni, közben a még nyújtott lábat behajlítjuk és ezzel négykézláb helyzetbe kerülünk. Ezután a lába félig térdelő helyzetbe húzzuk és a karok segítségével a combokra támaszkodva a törzset álló helyzetbe toljuk fel. Ha van rá lehetőség ezután kapaszkodással

felállunk.

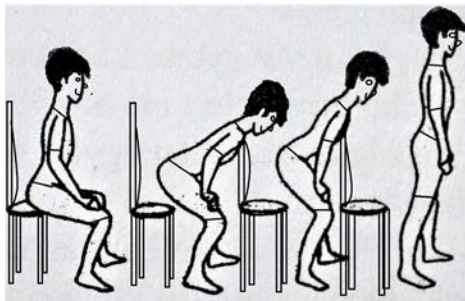
Ágyból való felkelés: Az ágy szélénél a lábakat térdben behajlítjuk, ezzel egy időben a medencét és a vállat az ágy szél irányába fordítjuk majd a könyök, alkar és kéz alátámasztásának



segítségével ülőhelyzetbe gördítjük magunkat.

Felállás ülő helyzetből: a lábakat behúzzuk magunk alá a székig, kisebb terpesztett állásba és párhuzamosan egymással. Felállásnál és leülésnél a kéznek a combon való megtámasztása nagyon fontos, majd lassú lendülettel a gerinc súlypontját előre visszük, medencét emelve térdből kinyomjuk magunkat.

Medence billentés, mellkasemelés, nyakgerinc nyújtása, ez a három moz-



gásforma alakítja ki a helyes, egyenes testtartást.

Boldizsár Beáta, gyógytornász

Amitől szárnyalhat a lelkünk

Közel egy éve véletlenül bukkantam a neten az üvegfestésre, - ezt ki kell próbálnom! - ez volt az első reakcióm.



Apróbb üvegekkel, kistányérokkal próbálkoztam. Egyre több videót nézegettem, és egyre több ötletet láttam.

Ördögi kör: akril festék, szalvéta deku-page, harisnyavirág, dekorgumi virág és a terv hidegporcelán-agyagvirág.

És költség-költség, amire nem sajnálom! Kollégák, családtagok, idegenek véleménye, ami további munkákra ösztönöz, **NINCS MEGÁLLÁS, NEM LEHET LEÁLLNI! SZENVEDÉLY!**

Egy év után éreztem, hogy elég a deku-page-ból, eltettem a szebbnél szebb üvegektől és dobozoktól, más kell!

Harisnyavirág, újabb rendelés, szebbnél-szebb orchideák kaspóban. Dekorgumi orchidea: az első siker után éreztem nincs több harisnyavirág, ez sokkal élethűbb! Sokszor megkérdem magamtól: Kell ez nekem?, költség, idő?

Igen, ez kell nekem! Azt csinálni amit szeretek, ami leköt, gyönyörködtet. Nem csak engem, mindenkit a környezetemben, ez teszi szebbé a napomat, alkotni, hálás lenni a tehetségért, lehetőségért, a lelkemért.



Néhány hónapja még sajnáltam minden elvesztegetett időt, amit nem a családom szolgálatával töltöttem.

Nekem is szükségem van szabadon eltöltött időre, ami csak az enyém és kitisztítja a gondolataimat, a lelkemet, regenerál. Hálás vagyok, hogy családom, munkatársaim, idegenek támogatnak, lelkesítenek, hogy óriási dolog az életben család, munka, hivatás mellett alkotni, azt csinálni amihez kedved van.

Köszönet munkatársnőmnek akitől az első üvegfesték szettet kaptam. Köszönet mindazoknak akitől lehetőséget kaptam, hogy határon túl is megmutassam ezt az áldást! Mert alkotni jó.....!

Berei Zsoltné



Ez nem csak egy munkahely! S

családbarát

református

kihívás

szép az
intézmény

szakmai
fejlődés

jó társaság

vannak
sikereink

jó munkahelyi
légkör

tanulás

változatos
programok

szép hivatás

segítség

hasznosnak
érezem magam

elismerést kapunk



! Szeretünk itt dolgozni, mert...



„Nekem az élet Krisztus, és a meghalás nyereség!” (Fil 1,21.)

Nagytiszteletű Nagy Gyula református lelkipásztor emlékére

Nagy Gyula 1934. március 21-én Berekböszörményben született. Középiskolai tanulmányait Budapesten a Lónyay Utcai Református Gimnáziumban folytatta, majd a Debreceni Református Teológiai Akadémián szerzett református lelkészi oklevelet. Segédlelkésként szolgált a Debrecen-Nagytemplomi, a Debrecen-Kossuth utcai, a Törökszentmiklósi és a Berettyóújfalui Református Egyházközségekben. 1959-ben kötött házasságot, majd pedagógus feleségével 1963-tól együtt szolgáltak Berettyóújfalu-Szentmártonban, ahol a gyülekezet megválasztott lelkipásztora lett. Házasságukat Isten 2 gyermekkel áldotta meg. 1972-től a Biharkeresztesi Református Egyházközség lelkipásztora. 10 évig a lelkész nélkül maradt Ártándi Gyülekezetben helyettesített. Szolgálatában több éven keresztül segédlelkészek segítettek. Mindvégig gondozta a Toldi Gyülekezetet, ahol a templom felújítása is elkészült. Biharkeresztesen több más mellett a nagytemplom felújítása, a Gárdonyi Zoltán Református Zeneiskola létrehozása, a kistemplom és segédlelkészi lakás megépítése fűződik szolgálati idejéhez. Ő álmodta meg a Református Idősek Otthonát és szorgalmazta a Zsinat előtt annak létrehozását.


Több mint 4 évtizednyi aktív lelkészi szolgálat után 2003. januárjában vonult nyugdíjba. Nyugdíjas éveit Csömörön töltötte, ahol korát és egészségi állapotát meghazudtoló lendülettel vetette bele magát az evangélikus településen a református gyülekezet szervezésébe és a megépítendő templom tervezésébe. Sok betegség, sok küzdelem után élő hittel adta vissza életét Teremtőjének.

Hálát adunk életéért, közöttünk végzett szolgálatáért és imádságban hordozzuk szeretteit, hogy találjanak vigasztalást a Mindenség Uránál.

Két szál pünkösdrózsa

$\text{♩} = 80$

C' G G G A B G C' H C' G F G G F G A B G



Két szál pün - kösd - ró - zsa ki - haj - lott az út - ra,

5 F E F G G E \flat E \flat E \flat D C F F F E \flat D C C

el - a - kart her - vad - ni, nincs ki le - sza - kít - sa.

2. Nem ám az a rózsza Ki a kertben nyílik
Hanem az a rózsza Ki egymást szereti
3. Nem szeretlek másért Két piros orcádért
Szemed járásáért Szád mosolygásáért

Gondviselés Idősek Klubja

Az Idősek Klubjában, azaz az idősek nappali ellátásában olyan személyek tölthetik idejüket, akik otthonukban élnek, bentlakásos intézményi ellátásra nincsen szükségük. Az otthonukban élő idős emberek gyakran elszakadnak a közösségtől, magányosságuk sok testi és lelki betegség forrása lehet, és vannak olyanok, akiknek szociális helyzetük miatt van szükségük segítségre. Folyamatosan bővítjük a nappali ellátásban résztvevők által igénybe vehető szolgáltatások körét. A klubtagok a következő szolgáltatásokat térítésmentesen vehetik igénybe:

- több órás benttartózkodás az intézményben,
- részvétel a foglalkozásokon, szervezett programokon,
- csoportos és egyéni gyógytorna,
- egészségjavító kezelések fény- és szinterápiás Biopton lámpa és fizioterápiás TENS készülék használatával,
- gyögymasszázs
- sófal használata.





NŐK NAPJA



CSIGACSINÁLÓ A NŐSZÖVETSÉGGEL

Nyírségi gombóclevés

Hozzávalók 10 személyre:

1 kg borjúhús
 20 dkg petrezselyem gyökér
 25 dkg sárgarépa
 10 dkg zeller
 10 dkg karfiol
 10 dkg gomba
 10 dkg zöldborsó
 5 dkg vöröshagyma
 Só
 Szemes bors
 1 db citrom

Elkészítés:

A borjúhúst 1x1 cm darabokra vágjuk, a zöldséget hasábokra vágjuk, a gombát szeleteljük, a karfiolt rózsáira szedjük. A megmosott borjúhúst hideg vízbe fel tesszük főzni, ha felfort a habját leszedjük, hozzáadjuk az előkészített zöldségeket, borsot, hagymát. A gombát kevés vajon puhára pároljuk. A húst és a zöldséget majdnem puhára főzzük. Világos rántást készítünk, a finomra vágott petrezselyem zöldetbelekeverjük, mellyel sűrítjük a levest, és hozzáadjuk az elkészített **burgonya gombócot** és a párolt gombát. Lassan forraljuk és közben ízesítjük sóval és kevés citromlével, majd hozzáadjuk a tejszínt és készre forraljuk. Forrón tálaljuk.

Burgonya gombóc

30 dkg burgonya
 1 db tojás
 10 dkg liszt
 Só
 2 dkg zsír

A burgonyát megfőzzük, áttörjük, lehűtjük aztán összedolgozzuk a többi anyaggal és apró diónyi gombócokat formálunk belőle, sós vízbe kifőzzük.

Pesti Sándor
 szakács



PROGRAMOK

2017. június 5.

17:00 Ünnepi nyitó istentisztelet – dr. Bölcskei Gusztáv rektor
„Reformáció 500” képző-, iparművészeti és énekszövegíró pályázat
eredményhirdetése (református templom)

2017. június 6.

9:00 – 13:00 Véradás (református gyülekezeti terem)
17:00 „Igazi lelkünk” zenés irodalmi est (református templom)
előadó: Járvas Katalin művésznő

2017. június 7.

16:30 Gárdonyi Gála (Művelődési Ház - sportcsarnok)
19:30 Parno Graszt koncert (Művelődési Ház - sportcsarnok)

2017. június 8.

18:00 Néptánc vizsga (Művelődési Ház - sportcsarnok)

2017. június 9.

10:00 „Állati multságok” mesekoncert (Művelődési Ház - sportcsarnok)
15:00 „Gárdonyi udvar” reneszánsz zenével és étkekkel (templomkert)
19:00 Kert-Party a Debrecen Dixieland Jazz Band hangulatában (templomkert)

2017. június 10.

10:00 XVI. Bihari Regionális NéptáncTalálkozó
(Művelődési Ház – sportcsarnok)

2017. június 11.

15:00 Hálaadó és fesztiválzáró istentisztelet – dr. Fekete Károly püspök
(református templom)

Információkérés: gardonyirefi@gmail.com

Részletek: <https://www.facebook.com/bihart.fesztival/>

Tel: +3654431258

A programváltozás jogát fenntartjuk!



Balassi Bálint - Borivóknak való

Áldott szép pünkösdnek gyönyörű ideje,
Mindent egészséggel látogató ege,
Hosszú úton járókat könnyebbítő szele,

Te nyitod rózsákat meg illatozásra,
Néma fülemüle torkát kiáltásra,
Fákat is te öltöztetsz sokszínű ruhákba,

Néked virágoznak bokrok, szép violák,
Folyóvizetek, kutak csak néked tisztulnak,
Az jó hamar lovak is csak benned vígadnak,

Mert fáradság után füremedt tagokat,
Szép harmatos fővel hízlalod azokat,
Új erővel építvén űzéshez inokot.

Sőt még az végbeli jó vitéz katonák,
Az szép szagú mezőt kik széljel bejárják,
Most azok is vígadnak, az időt múltatják.

Ki szép füven lévén bánik jó lovával,
Ki vígan lakozik vitéz barátjával,
S ki pengig véres fegyvert tisztított csíszárral.

Újul még az föld is mindenütt te tőled,
Tisztul homályából az ég is te véled,
Minden teremtett állat megindul te benned.

Ily jó időt érvén Isten kegyelméből,
Dicsérjük szent nevét fejenként jó szűbűl,
Igyunk, lakjunk egymással, vígan, szeretetbűl.



Benedek Elek: Pünkösdi harangok

Olyan szépen cseng a harang,
Míntha nem is harang volna,
hanem ezer harangvirág
Imádságos szava szólna.

Piros pünkösöd vasárnapján
Piros rózsza nyíl a kertben,
Kis szívünkben tiszta öröm
Imádsága énekeljen.

Piros pünkösöd vasárnapján
Szálljon reánk a szentlélek,
S térde hullva mondjunk hálát
A mindenség Istenének.

Tavaszi megújulás

„Nem kell ahhoz semmi különleges ok, hogy jól érezd magad – egyszerűen elhatározod, hogy azonnal boldog leszel, egyszerűen azért, mert élsz, egyszerűen azért, mert így akarsz.”

(Anthony Robbins)

Tavasza van. A hosszú tél után jó érzés újra látni a természet megújulását. Boldogsággal tölt el részese lenni az átalakulás csodálatának.

Nagyon jó feltöltődést, jó hangulatot és nagyon jó egészséget kívánok Mindnyájuknak!

Csorba Ildikó
mentálhigiénikus

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