

Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2023 március

Tavasszal újjászületik az élet. Ahogy világosodnak a reggelek, hosszabbodnak a napok, úgy ébred fel újra a természet is téli álmából. A tavasz érkezése ünnep, melyben ott van az újjászületés - minden újjászületése. Legyen szó egy kis hóvirágról, egy rügyet hajtó gyümölcsfáról, de akár az emberek lelkéről is, minden új ruhába öltözik, minden újjászületik.



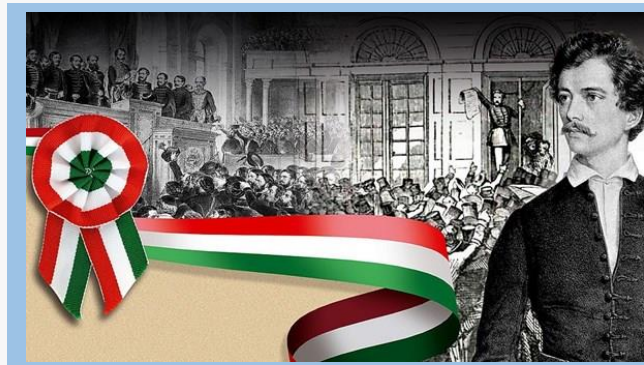
A tavasz első hónapjában mi is, az I. sz. telephelyen, Gesztenyésben igyekeztünk kihasználni a kellemes meleg napsütést. Mozgásterápiáinkat főként az udvaron tartottuk.

Nőnap alkalmából a férfi lakóink szép köszöntő műsorral kedveskedtek a hölgyeknek. Mindenkinek jól estek a kedves köszöntő szavak.

Szent Borbála

1848 március 15 a történelem magasságából szemlélve csupán egy egyszerű esős tavaszi nap volt. Ám iskolai tanulmányainkból tudjuk, hogy ezen a napon Pesten forradalom zajlott. Tudjuk, hogy Petőfi Sándor és fiatal társai - akiket márciusi ifjak néven emlegetett az utókor - a Pilvax kávéházból elindulva a Landerer nyomdához vonultak, kinyomtatták 12 pontba foglalt követeléseket, és kiszabadították a jobbágyok sorsát szíven viselő Táncsics Mihályt.

Ezen események mindannyiunk iskolai emlékeiben szerepelnek, ám tudnunk kell azt is, hogy 1848 március 15 igazi jelentőségét nem a pesti eseménysor adja meg, hanem a várostól 180 km -re lévő pozsonyi országgyűlés tevékenysége, de még inkább a március 15 -ét megelőző majd két évtizedes időszaknak, a reformkornak kiharcolt eredményei. Nem lehet és nem is szabad, március 15 -ét elválasztani az ezen napot megelőző 18 esztendő küzdelmeitől.



Sajnos 1848 tavaszán és nyarán azonban a nagyhatalmak sorra eltiporták az európai forradalmakat, és 1848 júliusára az osztrák udvar is visszanyerte erejét. Támogatni kezdte a magyarok ellen fellépő és önállóságot követelő szerb és horvát erőket, bár Jelasics horvát bán 1848 őszén indított támadását hazánk még vissza tudta verni.

A világ megismerte népünk küzdeni akarását, mert olyan önzetlen emberek vezettek bennünket, mint gróf Széchenyi István, aki egy teljes évi jövedelmét ajánlotta fel Magyarorszáért, olyan vezetők mutattak példát, mint Kossuth Lajos, aki alkut nem ismerve tartotta össze és lelkesítette a magyarok millióit.

Magyarország 1848. március 15-én az összefogásról, a küzdeni akarásról, az önzetlenségről tett tanúbizonyságot. Ma, amikor ugyancsak harcot vívunk a napi megélhetésért, a család boldogulásáért, ebből a napból erőt tudunk meríteni magunknak, hisz ugyanazon értékekre van ma is szükségünk, és ezek közt a legfontosabb az összefogás. Erről szólt 1848. március tizenötödike is!



Szent Borbála

Nőnap köszöntő.

Elérkezett a tavasz hajnala. Ilyenkor otthonunk férfi lakói nagy készülődésben vannak, hogy felköszönthessék a hölgyeket. 1917 óta létezik a nemzetközi nőnap. Hazánkban 1948-ban ünnepelték meg először e napot. Az idén is megható versekkel és dalokkal igyekeztek intézményünk férfi lakói a hölgyek kedvében járni, sőt egy lelkes felajánlásnak hála finom narancsokat is tudtak ajándékozni.



Sajnos nem pontosan a napján, hanem kicsivel később tudtuk megrendezni a köszöntőt, ahol nagyon sok hölgy lakónk volt jelen. Jó volt látni a csillogó szemeket és örömteli arcokat. Külön köszönjük Kiss Béla táncraperdítő harmónika játékát, mellyel kezdetét vehette a nőnap vidám táncos délelőttünk is. Külön tisztelet és szeretet minden hölgynek. Legyen mindennap nőnap!!!

Szent Borbála

A Jó szerencsét utcai a legkevesebb ellátotti létszámmal működő telephely, ezért náluk a légkör kimondottan családi és bensőséges. Nagy hangsúly helyezünk a jeles napok, egyházi ünnepek megünneplésére. A közös ünneplések az emlékezés, az öröm, és a vidámság jegyében telnek. Ezeket a pozitív érzéseket fontos visszacsempészni a demenciában szenvedő idős emberek mindennapjaiba. Márciusban a foglalkozásaink a Március 15-i, a Húsvéti előkészületek jegyében teltek. Manuális foglalkozáson dekorációt készítettünk.



A dalos, táncos foglalkozásaink is az ünnepek jegyében teltek, Március 15-re forradalmi dalokat gyakoroltunk, Húsvétra egyházi dalokat énekeltünk. Irodalmi foglalkozásokon ismerkedtünk az ünnepnapok jelentőségével, verseket választottunk az ünnepségekre. Nagy örömmel fogadtuk az év első meleg napsugarait, beszélgettünk, zenét hallgattunk a friss levegőn.

Szent Borbála

Időskorban is kell a mozgás!

Mindegy hány évesek vagyunk, ha úgy érezzük, nekünk a mozgás igenis jól esik. Ráadásul időskorban ez fel is értékelődik, hiszen a mozgással nem csak a lelki problémáinkat, a stresszt csökkenthetjük, de mint úgy jó hatással van az izmok sorvadásának megakadályozásában, mint a csontsűrűség csökkenésének lassításában. S akkor nem is beszéltünk még a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának lassításáról vagy a tüdőkapacitásunk növeléséről.



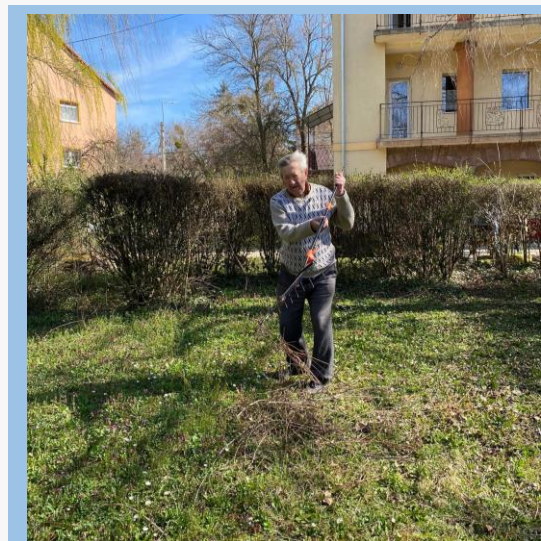
Otthonunk lakói is szívesen vesznek részt zenés tornáinkon, ahol nem csak az alapos elfáradás garantált, hanem a jókedv is.

Lágy kellemes dallamokon át „vezünk el” az igazi pörgős zenéig, s közben kislábujjunktól a fejünk búbjáig, minden porcikánkat megmozgatjuk úgy, hogy észre sem vesszük.

Persze nem a következő olimpiára edzünk; mindenki annyit és addig csinálja, amíg jól esik. Bár biztos merem állítani, hogy nem vallanánk szégyent egy korosztályos megmérettetésen sem. Jókedvben biztos mi lennénk a bajnokok!

Szent Borbála

Számunkra a március telis-tele volt programokkal, eseményekkel, de még így is tudtunk időt szakítani az udvarunk szépítésére, rendbetételére, ami azon felül, hogy egy remek közösségi program is, de nagyszerű mozgásterápia is. Azok számára, akik annakidején saját kerttel vagy udvarral rendelkeztek ez a program igazán nosztalgikus lehet, hiszen előjönnek a régi emlékek, újra tudják használni a régi tudásukat.



Mint tudjuk a mozgás fiatalító hatással van, mind a testre, mind a lélekre. Már több kutatás is kimutatót már, miszerint a kertészkedés igazi fiatalító hatással van az emberekre, innen származik az a gondolat is, hogy a kertészkedés, a kert ápolása lehetne az idősek élsportja. A mozgás, tehát a kertészkedés is elősegíti az anyagcsere megfelelő működését is, így a mérgeanyagok is megfelelő mértékben tudnak távozni a testből, nem gyengül a vázizomzat, nem indul „sorvadásnak” a test se.