

Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2024 február

A tél a kényelem, a jó ételek, a melegség, a barátságos kéz érintése és a tűz melletti beszélgetések ideje: otthon vagy.

Február, a böjtelő hava.

Lassan véget ér a tél, újjá éled a természet. Otthonunkban is már nagyon várjuk a tavaszt. Ezért, néphagyományainkat felidéztek:

- időjárás jósló szokásokról. Február 2-án, nagy figyelemmel kísértük, hogy kisüt-e a nap, a medve vajon meglátja-e az árnyékát.

- majd Szent Balázs püspök nevéhez kapcsolódva a Balázsolás hagyományáról, a torokládásról beszélgettünk.

Nagy figyelmet fordítunk a testi fittségünk megőrzésére is. Ezért nem maradhat el a rendszeres mozgásterápia sem. Lelkesen használjuk a tornaszereinket is.

Kézügyességünket is igyekszünk fejleszteni kreatív terápia keretében, több kevesebb sikerrel.



Aktívan készülődünk a farsangi mulatságra is, ahol a közép kor udvarlási, szerelmi szokásairól próbáltunk meg bemutatót tartani. Időseink nagyon élvezték mind az előkészületet, mind pedig a szereplést.

Az Időskori tanulás segítő éves programunk keretében, megtartottuk az első mikro tanulási programunkat, melynek témaköre: a Hétköznapjaink ritmusai és a következő: a zenei tánc ritmusok voltak. Időseink nagy létszámban vettek részt a programon, meglepő módon nagy érdeklődést mutattak a témakör iránt. Jóleső érzés volt, hogy aktivitásukkal nagyon vidámmá, jó hangulatúvá tették a napot. Az előadás sikerét mutatja, hogy várják a folytatást.



Szent Borbála

**„A kezet csak megfogni szabad,
elereszteni vétek, ellökni átok,
egymásba simuló kezek tartják össze
az eget és a világot!”**

Mind azért vagyunk itt, mert minden egyes idős szempár, amivel találkozunk, egy élettörténetet, egy sorsot hordoz maga mögött. S mi arra tettünk esküt, hogy mellettük leszünk bármit is hoz a sors.

Vannak vidám napok, vidám hónapok. Programokra megyünk, levegőzünk, játszunk, verselünk, tanulunk. De ott van az idős kor másik oldala is. A betegségek, a kötelező orvosi vizsgálatok.

Mindenki vágyik arra, hogy ezeket az alkalmakat, a vizsgálatokat ne egyedül kelljen megélniük.



Amikor kísérünk, akkor nem csak arról van szó, hogy fizikailag az idős mellett vagyunk. Persze nyilván ez is nagyon fontos, de ennél sokkal fontosabb, hogy lelkileg Velük legyünk, hisz sokszor csak ránk támaszkodhatnak, mi vagyunk Nekik az erős vár

Annyi érzés, annyi élettörténet, sok sírás, de legalább annyi nevetés is jutott Nekem kíséréseim során. Nem tudok elég hálás lenni Istennek, hogy olyan sok mindent tanulhattam/tanulhatok a lakóinktól. Rengeteg erőt, tapasztalatot és tanácsot ad a jövőre nézve Nekem.

Őszintén kimondhatom, szeretem a munkám, s ez is pont ugyan annyira fontos része, mint megtartani egy programot.

Szent Barbála

Februárban belevetettük magunkat a programokba. A hó elején a farsangra való készülése volt a fő szerep. Szorgosan próbáltunk, időseink minden alkalommal egyre ügyesebbek voltak, így a mozgás és a rendszeres kellemes fáradtság is garantálva volt. Az együtt készített jelmezek, a közös ötletelés és a fellépés előtti izgalmak igazán feledhetetlenné tette számunkra az idei farsangot.



Szuper generációs programban volt részünk, a hónap második felében, hiszen meglátogattak minket a Fürt Sándor utcai óvodának Pacsirtái. Egy vidám télbúcsúztató produkcióval lepték meg időseinket, majd közös linzersütéssel folytatódott a délelőtt. A napot énekléssel és az elkészült linzerek elfogyasztásával zártuk.

Szent Borbála

A februárt farsanggal zártuk le, elbúcsúztattuk a telet és várjuk a meleget.

Elkezdtek az emeletek díszítését, élénk színekkel és virágokkal, ezzel is a tavasz várását idézzük elő és az idősek is szinte érzik a változást.



Vettünk új játékokat, melyekkel a lakók szívesen játszanak, és mellette a memóriájukat, kéz ujjainak finommozgását, térben és időben tájékozódást is szinten tudjuk tartani. Az együtt töltött idő jó hangulatban zajlik, ügyeskednek, szurkolnak egymásnak. Vidám kis társaság, akik apró dolgoknak is tudnak nagyon örülni.

Szent Borbála

Egészségmegőrzés címmel tartottunk interaktív előadást lakóinkkal. A program középpontjában az élelmiszerekhez hozzáadott különféle adalékanyagok szerepeltek. A boltok polcain kapható termékek túlnyomó hányadának csomagolásán olvashatók ezek a bizonyos „E számok”, melyek különféle adalékanyagokat és ízfokozókat rejtnek. Szemléltetés gyanánt három üdítő típus címkéjét tanulmányoztuk át, hogy mit is tartalmaznak. Döbbenetes volt megtapasztalni, hogy a narancs üdítőital csak 1,2 % narancslét tartalmaz, a málna ízű pedig csak 0,3%-ot. A többi mind mesterséges aroma, ízfokozó és számos adalékanyag.



A legnagyobb meglepetést a cola hozta, melyben található egy olyan összetevő, mely erősen maró hatású. Érdekes módon a hallottak után, senki nem akarta megkóstolni egyik üdítőt sem. Nyilván nem tudjuk minden esetben elkerülni ezeket az adalékanyagokat, ízfokozókat, tartósítószeret. Sajnos hazánkban is főleg férfiaknál a végbélrák kialakulásának egyik fő rizikófaktora a tartósítószerekben gazdag élelmiszerek fogyasztása. Konklúzió gyanánt a friss zöldségek, gyümölcsök és a tiszta víz, valamint a rostban gazdag ételek fogyasztását preferáltuk.

Szent Borbála

Középkori lakomák

- Ma a középkori étkezési szokásokról fogunk beszélni.
- Alapanyagok
- Elkészítési technikák
- Középkori lakomák



- Szeretnék többet tudni, mit is ettek a középkorban?
- Szeretnék tudni, milyen alapanyagokat használtak?



- [videó](#)



Mit gondolnak mit ettek a középkorban?

Miben különbözik ez a maitól?

Milyen alapanyagokat használtak?



Alapanyagok

- Gabonafélék: árpa, rozs, köles, zab, búza
- Húsok: bárány, nyúl, sertés, kecske, stin
- Szárnyasok: hattyú, páva, gólya, pacsirta, galamb, liba, kacska
- Vadhús: őz, vaddisznó, szarvas
- Fűszerek: bors, fahéj, kurkuma, kömény, mustár
- Italok: sör, bor, víz
- Zöldségek: káposzta, cékla, hagyma, repa
- Gyümölcsök: birsalma, alma, körte, szilva
- Tejtermékek: sajtok, aludt tej, tej



Szent Borbála

Leggyakoribb ételek

- Előétel: gyümölcs, sajtok,
- Főétel: Meleg folyadék, zöldség illetve hús, kenyér
- Desszert: sütemények, mézeskalács, szárított gyümölcsök



Napi étkezések száma

Evőeszközök



Középkori lakomák

- Középkori konyha felépítése
- A szakács szerepe
- Lakoma menete
- Illem szabályok



Összegzés

Alapanyagok
Főzési technikák

Étkezések száma

Lakomák



Köszönöm a figyelmet!

[videó](#)

