



HÍRADÓ



NEWS FROM THE COMMITTEE

Welcome to this edition of the Híradó.

The Committee continues to make time for their professional development. Four members completed a 4-session coaching advice run by KPMG on governance in the aged care sector. We sent representatives to the National Aged Care providers' conference held in June and the Aged Care Quality, Safety and Risk Forum in September and there will be more in the future.

During the last quarter a lot of the finance team and the finance committee's time was taken up with the preparation of the Annual Audit report and I am pleased to announce that it all went without any problems and a clean report with a modest profit was signed. The report will be presented at the AGM, on the 4 November.

The Finance Committee has been working on placing any cash surplus on term deposits and saving accounts to ensure that a good return is achieved in line with the increased interest rates.

The Finance Manager, Nilakshi Perera and the Executive Manager, Martina Felkel are also busy implementing a new roster, payroll and finance system which will help to bring Árpád's systems up-to-date and will enable it to meet government reporting requirements. The full implementation will be finished early next year. The Committee would like to thank them for their continued hard work.

COVID was still a feature of life at Árpád, even as recently as September. Fortunately, the outbreak was not severe, so preparations are still on the way to cease facemasks compulsory for visitors and staff alike, however COVID tests will remain in force for visitors and staff members.

The Committee is continuing to invite expressions of interest to join the committee of the Árpád Elderly Welfare Society Inc. It is a rewarding and important role in maintaining the culture and the legacy of the Hungarian community in Melbourne and ensuring that the Árpád Aged Care home continues to thrive into the future.

Erika Marsh
Treasurer

MESSAGE FROM THE CLINICAL MANAGER

Dear All,

There are constant improvements in relation to clinical care in the facility. Implementation of electronic medication system was one of the major improvements happened in Arpad during the last Quarter. It will help the nurses to administer medications in a safer, efficient manner. GPS able to chart the medication remotely, pharmacy can easily access and supply the medications are few benefits of this implementation. Staff were able to minimise most of the medication incidents by using this system.

Falls, bruises, skin tears and all the other incidents has been reviewed in timely manner and implement relevant preventative measures in place with the help from all the allied health professionals. We had one COVID outbreak and have been well managed with proper PPE use by staff . All the residents care plans have been reviewed every 3 months and families are informed about the care plans three monthly. As per aged care commission, there were few changes in national quality indicators. There are two surveys added to the National quality indicators currently and these surveys conduct every 3 months to find out about the residents' view regarding quality of the life and consumer experience in the aged care. Therefore, thanks to all the families and residents who are participating these surveys. I would like to encourage all the residents or families to talk to us or give feedback if there is any concerns or compliments related to the care provided in Arpad.

Ayeshi Silva
Clinical Manager

ÖNKÉNTESÉK EBÉDJE

Az otthon önkéntes segítői tevékenységük révén pozitív változást hoznak lakóink életébe, kellemesebbé és kényelmesebbé téve a mindennapokat. A Lifestyle csoport, az Ügyvezető Igazgató, főszakácsunk és az otthon dolgozói hálájuk és megbecsülésük jeléül invitálták meg önkénteseinket egy közös ebédre. A résztvevőket apró ajándékcsomaggal lepték meg, mely többek között a lakóink által sült kekszet is tartalmazta. Igazgatónk Martina üdvözlő szavai után, közösen elfogyasztották a több fogásos ebédet. Ebéd után mindenki csatlakozhatott a zenés délutáni programhoz, ahol az élőzenét önkénteseink, Pityu és Karcsi szolgáltatták. Ez alkalommal Karcsi és felesége Hien külön táncos bemutatóval is készült, melyet hagyományos magyar népviseletben adtak elő.



ÁLLATKERTI KALANDOK



Az állatsimogatás igen népszerű látványosság és egyben program volt a lakóink életében. Megismerkedhettek és kapcsolatba kerülhettek a legkülönbébb ausztrál állatokkal. Sokan nem tartják helyesnek, hogy az állatok szórakoztassák az embereket és ezért fogságban éljenek, de valójában kevesen tudják, hogy az állatsimogatás számos előnnyel jár mind az állatok, mind az emberek számára.

Olyan céget kértünk fel a program lebonyolítására aki az állatjogi törvényeket a szíven hordozza, nem csak betartja. Nagyszerű példa erre, hogy az előadások, simogatások alkalmával biztonságos és interaktív környezetet teremtettek mind az állatok, mind a látogatók számára, így a 14 kis állattal biztonságos és ellenőrzött közegben érintkezhetek az otthonban élők.

Fontos tény továbbá az is, hogy a társaság otthont ad a bántalmazásból vagy elhanyagoltságból kimentett állatoknak is, lehetővé téve számukra hogy felépüljenek és biztonságos, gondoskodó környezetben élhessék le életüket.

A simogatás mellett hasznos információkat kaphattunk az állatok jellemző jegyeiről, természetvédelmi fontosságukról. A gondozó előadást tartott a különböző fajok szükségleteiről és arról, hogyan segíthetjük védelmüket.

A Wild Action nevű társaság otthonunkba látogató képviselője fekete, jól védett dobozokban hozta el számunkra az állatokat.

Lakóink aggodalmaskodtak, hogy az állatok ezekben a tárolókban érkeztek. A gondozó megnyugtatót mindenkit, hogy csak az utazás erejéig használják ezeket a hordozókat, ahol az állatok ingermentes közegben vannak, így pihenni is tudnak és nem viseli meg őket a szállítás.

Néhány állat, melyekkel a résztvevők a bemutató során találkozhattak: bagolyfecske, gyöngybagoly, gyík, kígyók, kis krokodil, teknős, kenguru, cukormókus.

Az állatok közelsége mindenki arcára mosolyt csalt és a nap további részében is jókedvet adott. A bemutató sikeressége miatt ezt a programot meg fogjuk majd ismételni otthonunkban.



LIFESTYLE HÍREK

NAIDOC hetet minden évben július első vasárnapjától a következő hét vasárnapjáig ünnepli Ausztrália. (National Aborigines' and Islanders' Day Observance Committee.)

Mi is megemlékeztünk a helyi őslakosok történelméről, eredményeiről és szó volt a közeledő alkotmány módosításról is az őslakosok ügyében.

Az aboriginal mitológia óriás szivárvány kígyó története inspirálta a színes, pöttyös technikával készült, lakók általt festett gyönyörű kígyó képet, ami a bejáratnál köszönti az Árpádba látogatókat. Egyéni színválasztással és elképzeléssel készültek a kígyó törzsének különböző darabjai, viszont a végeredmény egy különleges és egységes alkotás lett, ami szimbolizálja mind a magyar és az aboriginal kultúra folyamatosságát és fönmaradását.

'Ausztrália szíve' címet kapta az ismeretterjesztő előadás, ami keretbe foglalta az első nemzet és a telepések kezdeti történetét az Ayers Rock környékén, ahol a telepések a kontinens közepét keresték. Mark Mckenna, történelem szakos tanár, több díjnyertes könyv írója 'Vissza az Uluruhoz' című műve adta az alapot a nagyszerű előadásnak.

Különös hangsúlyt kapott a hagyományos nemzeti hangszerek között a didgeridoo megszólaltatása, amit a természet hangyák válytak ki kisebb akácfák törzséből és Alice Springs-ben készült 1999-ben. Ki lehetett próbálni még a Broom-ban készült ritmus botokat is. Az előadás gyönyörű tájképekkel és válogatott őslakosok zenéivel, táncaival zárult.



TRIVIA

Ismeretterjesztő, kérdezz-felelek játék

A Triviát, közismertebb nevén a Kocsmakvízt eredetileg bárókban, kocsmákban játszották, innen ered a neve is. Az Európa-szerte ismert játék az 1970-es években jelent meg az Egyesült Királyságban, majd hamar népszerű lett az ír kocsmákban és más európai vendéglátóhelyeken is.

Magyarországon 2009 óta töretlen népszerűségnek örvendenek a rendszeresen megrendezésre kerülő játékestek. A havonta, hetente vagy akár naponta megrendezett vetélkedők során a csapatok pontokat gyűjtenek és adott időközönként bajnokságokon mérik össze tudásukat.

Otthonunkban tavaly augusztusban rendeztük meg az első Trivia délutánunkat, melynek nagy sikere volt lakóink körében, így ez a vetélkedő a havi programunk részévé vált.

A játék során 4-6 fős csapatok vetélkednek egymással különböző témakörökkel kapcsolatos kérdésekre válaszolva, de mégsem a nyereség a legfontosabb. Mindenki, aki részt vesz, egy kellemes délutánt tölthet el érdekes témákról beszélgetve, különleges helyekre utazva és a körülöttünk lévő világ sokunk számára ismeretlen érdekességeivel megismerkedve.

A feladatok témakörök köré csoportosulnak. Népszerűek az állatvilággal, az ételekkel és a híres emberekkel kapcsolatos kérdések. A Trivia azok számára is élvezetes, akik nem tudják egyből a megoldást. Minden kérdéshez négy lehetséges válasz jelenik meg, ezekből kell kiválasztani a helyeset, illetve kizárni azokat, melyek biztosan rossz megoldások.

Egy másik kérdéscsoportban azt kell eldönteniük a játékosoknak, hogy az elhangzott állítás igaz, vagy hamis. A válaszok és a kérdések gyakran viccesek, elgondolkodtatóak vagy megdöbbentőek.

Néhány érdekes témával kapcsolatban egy-egy rövid ismeretterjesztő videó is előkerül, melyekből megtudhatjuk például azt is, hogy hogyan építették a világ legmagasabb szobrát (Az egység szobra), mely Indiában található és közel kétszer olyan magas, mint a magyar Országház.

A Trivia délutánok mindig jó hangulatban végződnek. Szeretettel várunk minden régi és új játékest a következő alkalommal is.



A **FESTŐISKOLA** az év előző részében az akrilfestés rejtelmeivel ismertette meg a lakókat. Augusztustól újdonságképpen a vízfestés alapjait



kezdtek el. Első témaként a zöld küllővel kezdtük, több okból is. Ez a színpompás harkályfajta volt az év madar 2022-ben Magyarországon, így rengeteg információ volt elérhető erről a különleges madárfajtáról. Másrészt Sebők Orsolya / Imelda Green, akvarellfestő online együttfestést vezetett erről a madárról, amit a tévéképernyőn nézve mindenki lépésről lépésre, részleteket jól láthatóan tudott követni. Az első alkalom lehetőséget adott a vízfesték és az akvarell papír sajátosságaival való barátkozásra, a színek keverésére, hígítására és a papíron való rétegezésére. A résztvevők elégedettek voltak munkáikkal és a második alkalomra újabb lakók is csatlakoztak kipróbálni az új technikát. Szeptemberben szintén egy madarat, a cinegét,

örökítettük meg, és a résztvevők már nagyobb magabiztosággal keverték a színeket palettájukon, árnyékolták papírjaikon. Minden résztvevő elmélyülten dolgozott széncinkéjén, és örömmel nyugtázta a végső produktumot. A festés végeztével közösen kiválasztottuk következő témánkat, különböző gyümölcsöket fogunk tanulmányozni.

ZENÉS TORNA

A napi testmozgás elengedhetetlen az emberi test fizikai állapotának a megőrzésében. Mozgás közben a szervezet felélénkül, fokozódik a vérkeringés, jobb lesz a kedélyállapot.

Ebben a hónapban egy új, zenés tornával egészítettük ki kínálatunkat, ahol lakóink egy koreográfiát sajátíthatnak el egy kellemes zenére. Jól tudjuk, hogy a zene számos jótékony hatást fejt ki testmozgás közben. Például, az ismétlődő ütem szinkronizálja az agyhullámokat, hogy segítsen a zenével együtt mozogni. Ahogy a mondás tartja a közös testmozgás élménye pedig a lelket is felfrissíti.

BIBLIAI KÉRDEZZ-FELELEK

Korábban az oktatás megbecsült részét képezte az iskolákban a Biblia ismerete. A rohanó világ sajnálatos módon gondoskodott arról, hogy ez már ne képezze a műveltség részét.

A kérdezz- felelek program célja az, hogy akikben az életük során megfogalmazódtak kérdések a Bibliát vagy Isten szavát illetően, azok bátran kérdezhessenek. Akik pedig már hívek, gyarapodhassanak az ige ismeretében.

Az alkalom során kérdések mentén kerestük ki a választ a fejezetekben, illetve beszélgettünk az igékben leírtak történelmi háttéréről, a kor jellemzőiről. A történetek segítettek megérteni a jelen lévő világ alakulását. A lakók által feltett kérdések igen értékesek voltak és közös elmélkedésre hívogatták a csoportot, jóízű beszélgetést kölcsönöztek a programon résztvevőknek.

IDŐSÁPOLÁSBAN DOLGOZÓK NAPJA

Augusztus 7-én az Idősápolásban dolgozók napját ünnepeltük. Minden évben ezen a napon köszöntik országszerte mindazokat akik az idősgondozásban dolgoznak. Az Árpád Otthonban sem történt ez másképpen. Lakóink kézzel készített képeslapokkal készültek, a vezetőség egy közös ebéddel és apró ajándékokkal lepte meg munkatársainkat.

Ezúton is szeretnénk megköszönni minden egyes munkatársunk elkötelezettségét, munkáját, türelmét és mindazt, amivel lakóink napjait szebbé teszik.



APÁK NAPJA

**Tűzben fa parazsa volnék,
vízben puha moha volnék,
szélben jegenyefa volnék,
földön apám fia volnék.**

(Weöres Sándor)



AUGUSZTUS 20.

Magyarország hivatalos nemzeti ünnepe augusztus 20. Az államalapítást és országunk államalapítóját I. Szent Istvánt ünnepeljük.

A magyar történelemben az államalapító királyt 1083. augusztus 20-án avatták szentté. 1771-ben Mária Terézia országos ünnepé minősítette Szent István napját, és Budára hozta a Szent Jobbot, ezzel fejezve ki, hogy a Habsburgok legitim magyar uralkodók.

Ezen jeles napra állítottunk össze a lakókkal közösen egy tiszteletteljes megemlékezést, melyben versekkel, videóval, énekekkel emlékeztünk meg erről az ünnepről.

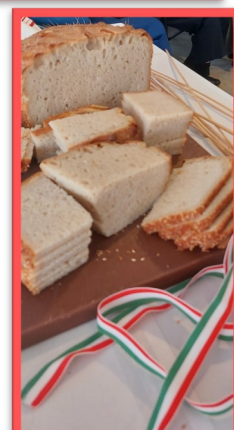
Áldást kértünk az Atyától mindennapi kenyérünk meglétére, a búzaföldek gazdag termésére.

Műsorunk ünnepélyes hangulata méltóképpen tükrözte hazaszeretetünket.



Reményik Sándor:
Mindennapi kenyér
(részlet)

Az álmom néha kemény, keserű,
Kérges, barna, mint sokszor a
kenyér,
De benne van az újrakezdés magja,
De benne van a harchoz új erő, -
De benne van az élet.



IDŐSEK NEMZETKÖZI VILÁGNAPJA

Az Idősek Világnapja alkalmából
sok szeretettel köszöntjük!
az Árpád Otthon vezetésébe, bizottsága és dolgozói

**Kalkuttai Teréz anyja:
Az ÉLET himnusz**

**Az ÉLET egyetlen esély – vedd
komolyan,
Az ÉLET szépség – csodáld meg,
Az ÉLET boldogság – ízeleld meg,
Az ÉLET álmom – tedd valósággá,
Az ÉLET kihívás – fogadd el,
Az ÉLET kötelesség – teljesítsd,
Az ÉLET játék – játszd,
Az ÉLET érték – vigyázz rá,
Az ÉLET vagyon – használd fel,
Az ÉLET szeretet – add át magad,
Az ÉLET titok – fejtse meg,
Az ÉLET ígéret – teljesítsd,
Az ÉLET szomorúság – győzd le,
Az ÉLET dal – énekelj,
Az ÉLET küzdelem – harcold meg,
Az ÉLET kaland – vállald,
Az ÉLET jutalom – érdemeld ki,
Az ÉLET élet – éljed!**



1991 óta ünnepeljük minden év október 1-jén az Idősek Nemzetközi Világnapját. Napjainkban kb. 650 millió, hatvan év feletti személy él a világon, őket ünnepeljük ezen a napon.

Mi itt az otthonban ebből a magas számból 60 jókedélyű emberrel ünnepelhettünk.

Tiszteletükre versekkel, videókkal, ajándékkal készült a Lifestyle csapat. A közös délelőtti programon Lacival —az otthon szakácsával— BBQ hússütés volt a program, délután ízletes mediterrán gyümölcsöket kóstolhattak az idősek, a jókedvről pedig a karaoke gép gondoskodott.



TUDOMÁNYOS ELŐADÁSOK

Első alkalommal került sor ennek a programnak a megszervezésére. A téma az űrkutatás volt.

Közérthető nyelven mesélt az előadó arról, hogy mi történt az elmúlt közel 70 évben az űrkutatásban világviszonylatban.

A történeti időszakra felkerült a már feledésbe merült Lajka kutya neve, elhangzott az első Hold körüli pályára állt szovjet űrhajós neve Jurij Alekszejevics Gagarin és eredménye, valamint az Apollo program sikersorozatának amerikai híres asztronautái is bemutatásra kerültek.

Lakóink megismerkedhettek a tudósok elméleteivel azzal kapcsolatban miért lenne fontos az emberiségnek a Hold és a Mars bolygók nyersanyag készletének a felhasználása, a Földre való szállítása, valamint, hogy milyen érvek szólnak a Holdra vagy a Marsra szállás mellett. Továbbá, milyen nehézségeket kell a Nasa valamint a versenyképes magáncégek tudósainak áttörnie ahhoz, hogy a Marsra is sikeres leszállást hajthasson végre az emberiség.

A program sikerességét mutatja, hogy a lakók arról érdeklődtek mi lesz a következő előadás témája.



SZÜLETÉSNAPOSAINK



Július hónapban: Jandó Julianna, Zanati Mária, Fábián Anna, Búcsúházy Árpád, Kövesdy Sarolta, Namestovski Anna,

Augusztus hónapban: Krasuljak Erzsébet, Klopfer Magdolna, Miller Alexander

Szeptember hónapban: Bartha Péter, Horvat Tibor

Szeretettel köszöntjük új lakónkat, az Árpád Otthonban:

Baka István

Sok szeretettel köszöntjük az Árpád Otthon új dolgozóit:

Reetika - Nővér

Shrisha Shrestha - Konyhai kisegítő munkatárs

Yi Qian Zhu - Ápoló

Boros Renáta - Recepció munkatárs

Önkéntes segítőket keresünk!

Legyen önkéntes segítőnk és hozzon pozitív változást lakóink mindennapjaiba. Csatlakozzon csodálatos önkéntes csapatunkhoz. Az Ön ideje és társasága felbecsülhetetlen értékű ajándék az idős emberek számára.

Az Árpád Otthon várja azokat a vállalkozó szellemű, időseket tisztelő és szerető önkénteseknek a jelentkezését, akik szívesen vállalják, hogy szabadidejükben beszélgetnek, felolvasnak, társasjátékot játszanak, kertészkednek vagy segítik egyedülálló lakóink orvoshoz vagy vizsgálatra szállítását.

Várjuk jelentkezésüket a (03) 9801 0855 telefonszámon, vagy emailben:

volunteers@arpadagedcare.com.au

Előre is köszönjük támogatásukat.



Halottaink

Mély fájdalommal búcsúzunk azoktól, akik
elhagytak minket Isten akarából.

Fejes István

Megfáradt testük nyugodjon békében.
Emlékét örökké szívünkben őrizzük.

Lakók gyűlései

2023. július 13., augusztus 10., szeptember 14.

Tájékoztatjuk olvasóinkat, hogy intézményünk honlapja az alábbi linken érhető el:

www.arpadagedcare.com.au

Facebook elérhetőségünk: Árpád Aged Care

Kiadja: Árpád Aged Care Facility, Melbourne

Levélcím: 9 Garrison Grove, Wantirna VIC 3152

Telefon: (03) 9801 0855

Email cím: reception@arpadagedcare.com.au