



TAVASZVÁRÓ

Demenciával élőket és
hozzá tartozóikat támogató
beszélgetős füzet

Hegyvidéki Szociális Központ Demencia Iroda

2021



KÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasó!

Egy új kezdeményezést tart a kezében – egy olyan füzetet, ami végigveszi a tavasz fontos állomásait, témát ad a beszélgetésekhez. Demenciával élő hozzátartozó gondozójaként megtapasztalhatta a folyamatos készenlétet, a fáradtságot, amit a mindennapos koncentrált odafigyelés okoz. Most arra buzdítjuk Önöket, hogy kicsit lépjen ki a megszokott rutinból, forduljanak figyelemmel az ébredő természet, a nyíló virágok felé, élvezzék a napsütést. A tavasz varázslatos hangulatát próbáltuk visszatükrözni ebben a kiadványban. Az oldalakon végighaladva idézzék fel együtt fiatalságukat, a régi családi hagyományokat, keressenek fényképeket, főzzék meg azokat az ételeket, amiket gyerekkorukban annyira szerettek! Töltsenek együtt vidám pillanatokat a régi emlékeket sorolva.

Számunkra ez a tavasz a Demencia Iroda megalakulásának első évfordulóját is jelenti. Köszönjük a bizalmukat, és hogy mernek segítséget kérni a nehéz helyzetekben. A Hegyvidéki Szociális Központban azért alapítottuk meg a Demencia Irodát tavaly márciusban, hogy információt nyújtson a tünetegyüttessel kapcsolatban egyéni és közösségi szinten is, a témával kapcsolatban érzékenyítse a lakosságot és feltárja, valamint összekapcsolja a már meglévő szolgáltatásokat. Kerületünkben megkísérelünk ajtót nyitni a demenciával élőknek, demenciabarát közösséget építünk.

Dr. Fojtíková Katarína
intézményvezető-helyettes
Hegyvidéki Szociális Központ



KOSZTOLÁNYI DEZSŐ

Ének a tavasz elé

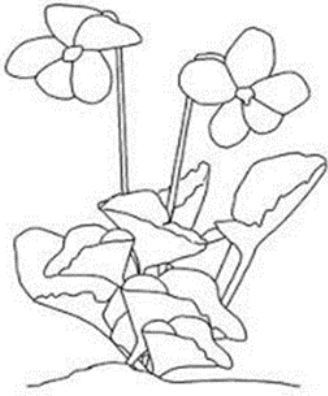
Kelj, bársonylombú, halk lehelletű,
borús tavasz a völgyön és hegyen,
hogy majd ha eljön az idő, legyen
a sebre fű.

Tavaszi erdő, jó szorosra fond
sűrű, sötét lombod hálózátát,
hogy majd ha éjjel elbúvunk alád,
födjön a lomb.

Kegyes Természet, szánd meg a magyart,
adj néki ágyat, sátoros vadont,
nőjön a sebre ír, a búra lomb
s a sírra hant...

TAVASZI VIRÁGOK

Tavasszal megéled a természet, a fák és a virágok rügyet fakasztanak, majd virágba borulnak. A hosszú, komor téli hónapok után egyszerre varázslatosnak tűnik az átalakulás. Önök milyen virágokat szoktak ültetni, mi nyílik a kertjükben, vagy virágládában a gangon? Sétáljanak egy nagyot – akár gondolatban is – és csodálják meg a tavaszi virágokat. Párosítsák össze a képeket a virágok nevével! Ha kedvet éreznek hozzá, színezzék ki a képeket. Gyűjtsenek még tavaszi virágokat a felsoroltakon kívül is! Önöknek melyik illata jelenti a tavaszt?



Pitypang



Jácint



Gyöngyvirág



Ibolya



Hóvirág



Tulipán

TAVASZI ZSONGÁS ZENÉBEN, DALBAN, SLÁGEREK BEN

Dúdoljuk, énekeljük együtt ezeket az ismert dalokat!

Mindegyiknek végig tudja a szövegét?

Nálunk kiesett néhány szó, a dúdolás közben, ha eszébe jut, írja be a megfelelőt!

Tavaszi szél vizet áraszt, virágom, virágom,

Minden madár társat választ, virágom, virágom

Hát én immár kit válasszak, virágom, virágom

Te engemet, én tégedet, virágom, virágom.

Zöld pántlika, _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ , virágom, virágom,

Mert azt a szél könnyen fújja, virágom, virágom.

De a fátyol nehéz gúnya, virágom, virágom,

Mert azt a _ _ földig húzza, virágom, virágom.

Mi van ma? Mi van ma?

Holnap lesz, holnap lesz

A második napja!

Beültettem kiskertemet a tavasszal,

Rózsa, _ _ _ _ _ , liliom és rezedával,

Ki is nyíltak egyenkint, el szeretném adni mind,

De most _ _ _ _ _ !

Énekeljenek együtt tavaszi dalokat! Most csak egy dal kezdő sorát írjuk! Számolják meg hányadik után nem volt több ötletük?

1.Hej tulipán, tulipán...

Ne maradjanak ki az ismert slágerek sem! Van, amikor csak a refrén jön elő. Hogy is van a többi sor?

1.Amikor virágba borultak az almafák.....

2. Jázminvirág.....

A zeneszerzők is a tavaszhoz írták a legtöbb zeneművet. A természet megújulásának megzenésítése, a madárdal, a friss tavaszi szellő, a természet megjelenítése a lelkünkre is hat.

Hallgassák együtt ezeket a szép zenéket!

A kínálatot ki is lehet egészíteni újabb ötletekkel!

Johann Strauss: Tavaszi hangok. Keringő.

Ludwig van Beethoven: Tavaszi szonáta. Hegedű és zongora.

Claude Debussy: Tavasz. Szimfonikus költemény.

Liszt Ferenc: A tavasz. Férfikar.

SZÓKERESŐ

Tavasszal, a természet éledésével a beporzó rovarok is megjelennek a kertekben, parkokban, balkonokon. Kerületünk méhbarát programja arra hívja fel a figyelmünket, hogy érdemes óvni, védeni és segíteni ezeket a hasznos kis élőlényeket.

Néhányuk megjelenik az alábbi fotókon, nevük kikereshető a betűkavalkádból.



E	K	B	H	X	M	O	U	V	Z	T	H	K	M	N	R	F	N
K	L	C	K	E	J	R	B	J	N	É	B	A	U	D	T	H	B
P	I	M	K	V	W	Z	O	H	M	N	V	C	L	T	T	F	T
E	G	P	W	R	E	F	L	Z	C	X	T	S	A	E	Z	S	R
L	N	L	J	V	L	M	S	Q	S	E	B	A	C	P	B	J	W
S	E	F	Z	L	H	O	Z	E	N	G	N	F	B	T	Z	O	I
O	O	J	O	P	P	T	T	L	M	H	S	A	T	R	N	G	C
D	X	A	B	I	N	H	T	S	M	F	C	R	T	N	S	R	G
R	Z	D	D	U	Á	C	X	W	R	F	Z	K	O	V	K	V	Z
A	C	L	X	Z	F	Q	M	X	E	P	B	Ú	U	C	O	Y	P
K	Ö	U	I	V	Q	M	F	U	O	A	C	S	H	Y	H	R	Y
F	D	M	A	K	O	V	F	Q	Y	G	I	Z	N	P	V	D	U
N	É	G	W	R	R	T	S	Y	M	X	S	E	S	C	M	D	H
H	N	Q	J	C	G	L	P	X	G	D	D	N	G	E	Z	Q	Q
S	O	Z	E	N	G	Ő	L	É	G	Y	B	D	P	J	V	L	I
W	G	I	O	M	D	Y	O	A	C	U	F	E	J	C	U	R	X
E	K	N	I	C	K	É	K	V	L	V	Y	R	W	U	O	D	N
K	Á	P	O	S	Z	T	A	L	E	P	K	E	I	D	B	P	X



kacsafarkú szender	földi poszméh	kardoslepke
zengőlégy	kékcinke	káposztalepke
		háziméh

Méhbarát Kerület - www.hegyvidek.hu/zoldiroda

Nagy öröm megfigyelni az apró rovarokat és madarakat a természetben is. Érdemes időt szánni erre, és felfedezéseket tenni a sétáink során.

HÚSVÉT

Húsvét napja a tavaszi nap-éj egyenlőséget követő első vasárnap, ez a kereszténység legnagyobb ünnepe. Az egyházi szertartásokat virágvasárnap vezeti be és az ünnepkör pünkösddelel zárul. A tavasz eljövetelét is ünnepeljük és bár ritkán esik egybe, a korábban kialakult zsidó vallási ünnep, a pászah is közel van. Ez az Egyiptomból való szabadulás ünnepe, amit a szabadság ünnepének is neveznek. Sokak szerint a húsvét a termékenység ünnepe, ezért kapcsolódik hozzá a termékenység szimbólumaként a nyúl és a tojás.

Ehhez a mindannyiunk számára örömteli ünnepkörhöz kapcsolódnak népszokások, fontos hagyományok és nemzedékről nemzedékre átadott családi rituálék is. A negyvennapos böjt alatt, a nagyhéten csütörtökön még húsmentes zöldfőzeléket eszünk, de a böjt lezárását követte a „hús-vét”, amikor is asztalra került a sonka, bárányhús, vagy sokak kedvence: a rántott csirke és persze zöldsaláta, zöldhagyma, retek tojásból készült ételek.

Vasárnap a gyerekek édességet, csokoládé nyulat, ajándékokat kapnak, kis kosárkákban, vagy nyúl-fészekben, a szabadban elrejtve. Hímes tojásokkal, süteményekkel várják a lányok a locsolkodókat húsvét hétfőn.

Az ünnepi készülődéshez tartozik a tavaszi nagytakarítás, ablakmosás, függönyök felfrissítése, a barka, sárga tulipán, virágzó ág kerül a vázába és az alkalomhoz illő lakásdíszek is a helyükre kerülnek.

Az Önök családjában mit jelent ez az ünnep?

Gyerekkorában hogy készültek? Mi volt az igazán emlékezetes a készülődésben?

A családtörténetbe melyik húsvétkor, vagy húsvét közelében történt eseményt jegyezne fel?

Mesélje el a legérdekesebbet!

ÜNNEPEK ÉS JELES NAPOK

KERESZTREJTVÉNY

Vízszintes

1. Nemzeti ünnepünk
13. Így jelezte a kutya, hogy jött valaki
14. Iskolai tantárgy diáknyelven
15. Nagy mennyiségben áraszt folyadékot
17. Az óraszerkezet látható részén
19. Kemény törhető, de el nem égő ásványi anyag
21. A világ legnagyobb számítógépeket és nyomtatókat gyártó vállalata
22. Lásd, rövidítve
23. Rövid búcsú
24. Saját kezűleg
25. A városnál kisebb település
27. Állóvíz
29. Puffasztott rizsből készült retro édesség
31. Felkeressük, ha betört az ablak
33. Indiai húros, pengető hangszer
35. Két pár ennyi darab
36. Szilárd anyaggal szerszámmal lyukat, vájatot mélyít
39. Gabonaörleményből készített pépes étel
40. Az ábécé egymás utáni betűi
41. Tavasszal beköszöntő zsidó ünnep
44. Angol eredetű szó: minden rendben
45. Páncélöltözet

47. Női név becézve
48. Az emberiség történetének egy korai szakaszából származik
51. Valamit a tárgy elülső része felőli helyre tesz
52. Olyan takaró, amit akkor terítenek az ágyra, amikor nem alszik benne senki
54. Forgalomban lévő bankjegy
56. Radnótiról elnevezett művelődési központ
57. Hetedik vasárnap húsvét után
60. Régóta termelt kultúrnövényünk
61. Félszegen, esetlenül
62. Ezt választják el a búzától
64. Igeköető
66. Valamely kőnek egyenletes, simára csiszolt felszíne, burkolásra használják
67. Z betűvel kezdődő női név mássalhangzói
69. A gyerekek ünneplésére kijelölt nap
71. Nem odaadó, hanem alá....(!)
73. Ismételt betűk az ábécé elejéről
74. Mutató névmás
75. Szigetországot
77. A munkavállaló mellett a munkaviszony másik alanya
78. Ilyen ajtó is van

Függőleges

1. Május első napján van
2. A fa része
3. A szó végéhez járul
4. Orvosi képkötő eljárás
5. Olyan molekula, ami elektromos töltéssel rendelkezik
6. Ezen járunk, közlekedünk
7. Kötelező a megállás
8. Olyan személy, aki többet ivott a kelleténél
9. A természetben gyakran látható szín
10. Női név becézve
11. Kis porcelán dísz tárgy
12. Állóvizen (nyelvileg helytelenül)
16. Retro ügyességi játék
18. Csecsemőhang
20. Nem kicsi
21. A kereszténység legnagyobb ünnepe
24. Kétjegyű betű
25. Ölni is lehet vele
26. Igeköötő
28. Nyílás (tájszó)
30. Ír terror szervezet
32. Nagyon öreg
34. Állateledetek, jószág elé vetett száraz keverékek
37. Kötőszó

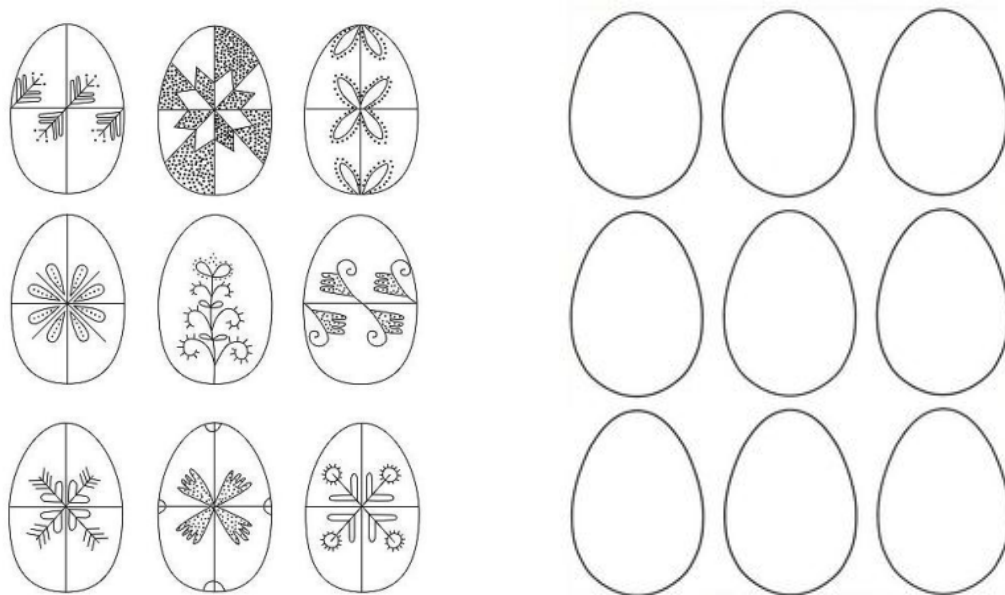
38. Illat
41. Szüreteléskor használt eszköz
42. Május első vasárnapján ünnepeljük
43. Valamiről való meggyőződés, amelynek nincs közvetlen igazolása
44. Hegycsúcs
46. Ilyen a jó kés
49. Felső végtag
50. Időmérő alkatrésze
52. Elementárisan, átütő erővel hat
53. Magyar kártya lapja
55. Ismert gyógynövény
57. Kidurran a lufi
58. Annál a személynél
59. Római 600
63. Földet művel
65. Vezetéken érkezik, világítunk, fűtünk, főzünk vele
68. Iskolai intőnél súlyosabb figyelmeztetés
70. Strucchoz hasonló madár
71. Mesebeli öreg férfi
72. Éneklő szócska
76. Nem elvesz tőle, hanem hozzájárul, hogy valamit birtokoljon

HÚSVÉTI SZOKÁSOK

A keresztény egyházak egyik legnagyobb ünnepéhez számos népszokás is kapcsolódik.

Ezek közül a legjobban ismert a **húsvéti locsolkodás**, ennek hagyományosan Húsvéthétfő a napja. Szimbólumai a víz tisztító ereje, a keresztesítés, és a termékenység biztosítása is. Ezen a napon a férfiak ellátogatnak az eladó sorban lévő lányok házába, ahol énekek, versek kíséretében meglocsolják őket. Cserébe piros tojást kapnak, süteménnyel, itallal kínálják őket. Manapság gyakori, hogy víz, esetleg szódásüveg helyett a férfiak kölniket használnak, és már nem csak a hajadonokat locsolják meg, hanem a ház minden nőtagját.

A locsolkodáshoz kapcsolódik a **tojásfestés**. A tojás a termékenységnek az egyik legősibb jelképe, a kereszténységben a feltámadás szimbóluma lett. A piros tojás mellett, amit eredetileg hagymahéjjal színeztek, gyönyörű „írott” tojásokat is készítenek, de ma már számtalan módja van a tojások díszítésének. Próbálja ki az írókázást!



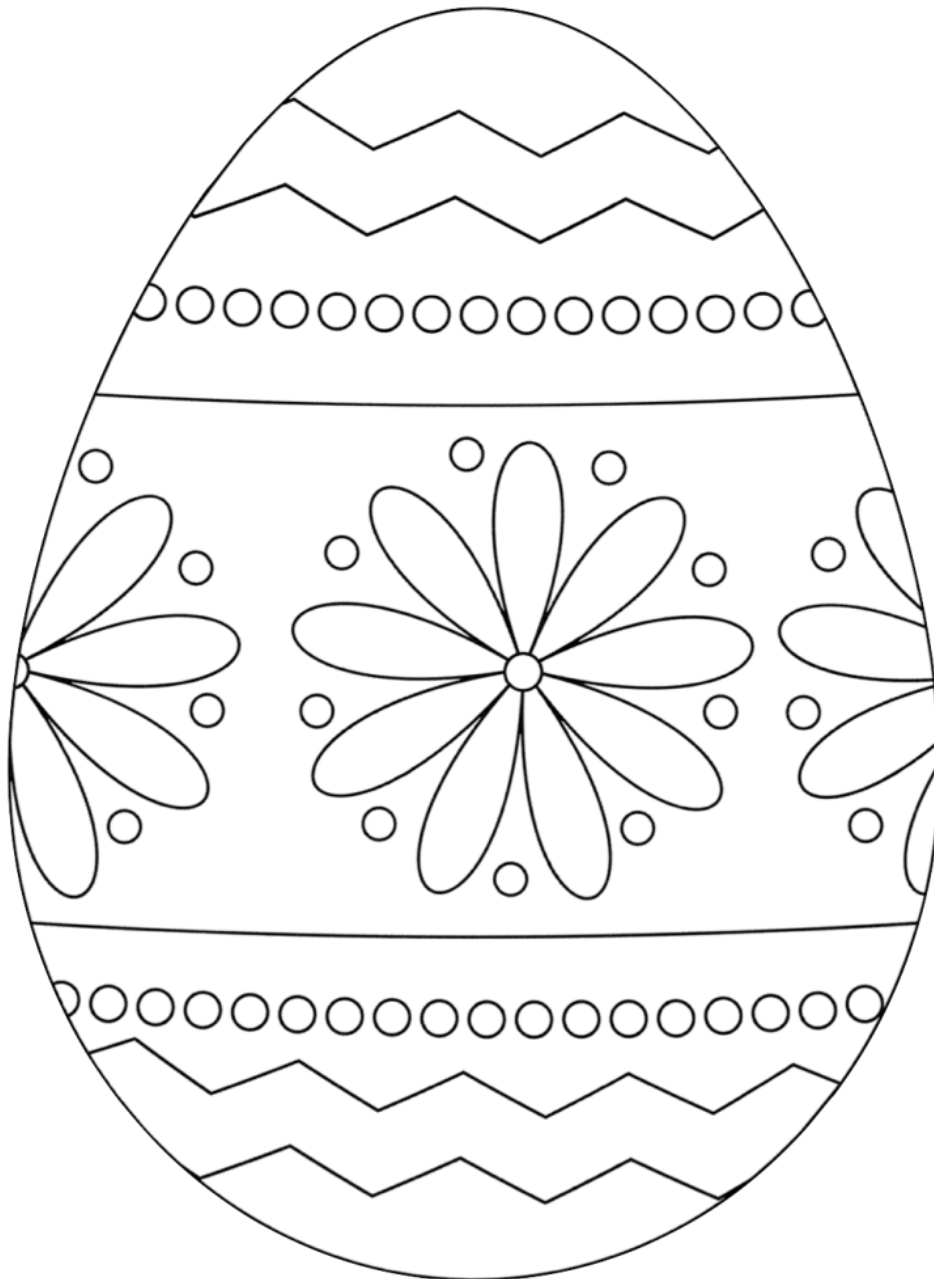
A **barkaszentelés** annak állít emléket, amikor Jézus bevonult Jeruzsálembe és az emberek leterítették elé az útra ruhájukat és lombos (pálma) ágakat is. A pálmaágakat a barka helyettesíti nálunk, s ez egyben a tavaszi újjászületést is jelképezi.

Honnan ered a **húsvéti nyúl** jelképe? A húsvéti nyúl a német kultúrából származik, és csak valamikor a XX. században terjedt el Magyarországon. Érdekes módon először a városokban terjedt el és később jelent meg a vidéki területeken is.

Önök milyen népszokásokat ismernek még, melyek a Húsvéthoz kapcsolódnak? Mit tartottak ezekből a szokásokból?

TOJÁSFESTÉS

Húsvétkor festett tojások díszítik az ünnepi asztalt, melyet a locsolók kapnak a locsolásért cserébe. Önök hogyan festették a tojást gyermekkorukban? Színezzék, fessék ki az alábbi tojást kedvük szerint!



AZ ÍNYESMESTER SZAKÁCSKÖNYVE

Magyar Elek szakácskönyvének régi, féltve őrzött, kicsit elrongyolódott példányaait sok háztartásban generációról generációra adják egymásnak azok az asszonyok és lányok, no meg a férfiak, akik szeretnek főzni, jókat enni és még olvasni is szeretik az egyes ételekhez kapcsolódó történeteket, a sokféle enni- és innivaló elkészítésének leírását.

„A receptek böngészése és olvasása önmagában is érdekes, sokszor izgató és mindenesetre étvágygerjesztő, de az érdeklődés fokozására a sorozatot időnként egy-egy kis cikk is megszakítja, amolyan gasztronómiai csevegés, aminek közbeiktatásával az irodalmi szakácskönyv jellegét is biztosítani akartam művemnek. Hogy sikerrel-e, tessék megítélni.”

Az Ínyesmester ezekkel a szavakkal fejezi be a szakácskönyv első, 1932-es kiadásának előszavát. Az első oldalakon étlapokat, az évszakokhoz igazodó menüket talál az olvasó és javaslatokat a kalendáriumi ünnepekre. Nézzük, mit kínál húsvétra!

Húsvét vasárnap ebéd

Húsleves májgombóccal és gomba szeletkével

Hideg sonka aszpikkal, tormával, sonkalében főtt keménytojással, madársalátával és hónapos retekkel

Báránygerinc egészben sütve zöldborsóval

Sevigné-torta

Húsvét hétfő

Angol ökörfarkleves

Idei rántott csirke keménytojásos fejes salátával

Mogyoróparfé

Sütött Önök közül valaki Sevigné tortát? Kóstoltak valaha is angol módra készített ökörfarklevest? A családi hagyományokat követik a húsvéti ételsor kialakításánál, vagy új receptekkel próbálkoznak? Beszéljék meg, hogy készülnek a húsvétra és azt is, hogy kinek mi a kedvence, vagy melyik az az étel, ami soha nem hiányzik a húsvéti asztalról!

Írják le, hogy mi lesz a menü idén húsvétkor!

Szívesen fogadunk és közzéteszünk egy-egy jól bevált receptet is!

Május – Tavaszutó, Pünkösdi hava

Május első vasárnapján köszöntjük az édesanyákat és a nagymamákat. Kinek ne lennének emlékei erről a napról? Rajzokat készítettünk, verseket tanultunk, és nem riadtunk vissza a hajnali viráglopástól sem. Orgonaillat borította be a konyhákat.

Húsvét után az ötvenedik napon ünnepeljük a szentlélek eljövetelét, a Pünkösödöt. Egyházi és családi események is kapcsolhatóak ehhez a naphoz. Nagyon sok dalban találkozunk a pünkösdi rózsával, a pünkösdhöz kötődő esemény megéneklésével.

Idézzék fel ezeket a dalokat vagy nótákat!

Májusban már nagyon jó az idő, de azért gyakran változékony. Jöhet még fagy, vagy akár egy májusi zivatar is. Milyen időjósító népi megfigyeléseket tudunk felidézni? Néhányhoz még népi mondókák is fűződnek, például a fagyosszentekkel kapcsolatban kettőt is idézünk:

„sok bort hoz ám a három ác (Pongrác, Szervác, Bonifác), ha felhőt egyiken se látsz”, illetve „Szervác, Pongrác, Bonifác, megharagszik, fagyot ráz”.

Idézzon fel hasonlót akár az esővel, akár a békák viselkedésével kapcsolatban!

MÁJUS

Az egész tavaszt nyugodtan nevezhetjük a szerelem évszakának, de ha csak egyetlen hónapot választunk ki, akkor egyértelmű, hogy leggyakrabban májust tekintjük a szerelmesek hónapjának. Még napjainkban is lehet látni egy-egy ház előtt felállított májusfát. Az udvaron felállított májusfához kapcsolódik az udvarlás szó. A májusfán csak a színes szalagokat díszítik, de az egész környezetben akármerre nézünk virágokat, virágzó orgonabokrokat, gazdagon virágzó gyümölcsfákat látunk, amik a gazdag termés ígéletét hordozzák. Talán ez is hozzájárul ahhoz, hogy többet gondolunk a társválasztásra, a szerelemre.

Önöknek mi jut eszébe a májusról? Volt-e olyan esemény az életében, ami a májushoz kötődött? Kapcsolható ez egy helyszínhez, egy emberhez, vagy egy eseményhez? A tavaszi természetes fényben a fényképek is szebbek, keressen elő néhányat, nézegessék meg ezeket együtt, a legkedvesebbet akár ide be is teheti. Ha nem talál fényképet, akkor rajzoljon vagy írja fel azoknak az embereknek a nevét, akik a májusról jutottak az eszébe!

SZÓKERESŐ JÁTÉK MEGFEJTÉSE

E	K	B	H	X	M	O	U	V	Z	T	H	K	M	N	R	F	N
K	L	C	K	E	J	R	B	J	N	E	B	A	U	D	T	H	B
P	I	M	K	V	W	Z	O	H	M	N	V	C	L	T	T	F	T
E	G	P	W	R	E	F	L	Z	C	X	T	S	A	E	Z	S	R
L	N	L	J	V	L	M	S	Q	S	E	B	A	C	P	B	J	W
S	E	F	Z	L	H	O	Z	E	N	G	N	F	B	T	Z	O	I
O	O	J	O	P	P	T	T	L	M	H	S	A	T	R	N	G	C
D	X	A	B	I	N	H	T	S	M	F	C	R	T	N	S	R	G
R	Z	D	D	U	A	C	X	W	R	F	Z	K	O	V	K	V	Z
A	C	L	X	Z	F	Q	M	X	E	P	B	U	U	C	O	Y	P
K	Ö	U	I	V	Q	M	F	U	O	A	C	S	H	Y	H	R	Y
F	D	M	A	K	O	V	F	Q	Y	G	I	Z	N	P	V	D	U
N	E	G	W	R	R	T	S	Y	M	X	S	E	S	C	M	D	H
H	N	Q	J	C	G	L	P	X	G	D	D	N	G	E	Z	Q	Q
S	O	Z	E	N	G	Ö	L	É	G	Y	B	D	P	J	V	L	I
W	G	I	O	M	D	Y	O	A	C	U	F	E	J	C	U	R	X
E	K	N	I	C	K	É	K	V	L	V	Y	R	W	U	O	D	N
K	Á	P	O	S	Z	T	A	L	E	P	K	E	I	D	B	P	X

A REJTVÉNY MEGFEJTÉSE

¹ M	² Á	³ R	⁴ C	⁵ I	⁶ U	⁷ S	T	⁸ I	⁹ Z	¹⁰ E	¹¹ N	Ö	¹² T		
¹³ U	G	A	T	O	T	T		¹⁴ T	Ö	R	I		¹⁵ O	N	¹⁶ T
N		G		N		¹⁷ Ó	R	A	L	A	P	¹⁸ O	N		I
¹⁹ K	Ő		²⁰ N		²¹ H	P		²² L	D		²³ P	Á		²⁴ S	K
A		²⁵ F	A	²⁶ L	U		²⁷ T	O		²⁸ L		²⁹ Z	³⁰ I	Z	I
³¹ Ü	³² V	E	G	E	S			³³ S	Z	I	³⁴ T	Á	R		T
³⁵ N	É	G	Y		³⁶ V	³⁷ É	³⁸ S			³⁹ K	Á	S	A		A
⁴⁰ N	N	Y		⁴¹ P	É	S	Z	⁴² A	⁴³ H		P			⁴⁴ O	K
E		⁴⁵ V	⁴⁶ É	R	T		⁴⁷ A	N	I		⁴⁸ O	⁴⁹ K	⁵⁰ O	R	I
P		⁵¹ E	L	É		⁵² Á	G	Y	T	⁵³ A	K	A	R	O	
⁵⁴ E	⁵⁵ Z	R	E	S		T		Á		L		⁵⁶ R	A	M	
	S		S		⁵⁷ P	Ü	⁵⁸ N	K	Ö	S	⁵⁹ D		M		
⁶⁰ M	Á	K		⁶¹ S	U	T	Á	N		⁶² Ó	C	⁶³ S	U	T	
⁶⁴ E	L		⁶⁵ Á		⁶⁶ K	Ő	L	A	P			⁶⁷ Z	T		⁶⁸ R
⁶⁹ G	Y	E	R	⁷⁰ E	K	N	A	P		⁷¹ A	⁷² L	Á	A	D	O
⁷³ A	A		⁷⁴ A	M	A			⁷⁵ J	⁷⁶ A	P	Á	N	T		V
D			⁷⁷ M	U	N	K	A	A	D	Ó		⁷⁸ T	O	L	Ó

Külön köszönetet mondunk Somorjai Ildikónak önkéntes munkájáért,
valamint a Hegyvidéki Zöld Iroda közreműködéséért!

képek forrása:

<https://gyogyhirek.hu/korai-tavaszi-viragok/>

<https://balkonada.cafeblog.hu/2015/02/24/kedelyjavito-tavaszi-dekoraciok/>

<https://infostart.hu/belfold/2019/04/28/ballagasra-elfogy-az-orgona>

<http://www.kertvarazsmagazin.hu/kerti-novenyek/3453-a-kr%C3%B3kus-%C3%BCltet%C3%A9se-%C3%A9s-gondoz%C3%A1sa-a-kertben>

<https://pixabay.com/hu/photos/tulip-tulip%C3%A1n-csokor-kivirul-3316489/>

https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/hobbi_kreativitas/27580/a_punkosdi_rozsa_-_bazsarozsa_fajtai_gondozasa_es_szaporitasa

<http://www.supercoloring.com/coloring-pages/easter-egg-0>

<https://hu.pinterest.com/>



A Hegyvidéki Szociális Központ Demencia Iroda szolgáltatásai az információnyújtás, közvetítés szakemberekhez, demenciabarát programok szervezése, gondozó hozzátartozók támogatása, Alzheimer Cafék megszervezése a kerületben, és egyéb olyan programok szervezése, ami elősegíti az egészséges idősödést.

Elérhetőségek:

cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 20.

telefonszám: 06-30-630-9513

email: demenciairoda@hszk.hu

Szeretettel készítették: Kocsis Judit, Laki Nóra,
Somorjai Ildikó

Várjuk visszajelzéseiket!



KERESZTREJTVÉNY

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11		12		
13								14					15		16
						17						18			
19			20		21			22			23			24	
		25		26				27			28		29	30	
31	32							33			34				
35					36	37	38			39					
40				41				42	43					44	
		45	46				47				48	49	50		
		51				52				53					
54	55											56			
					57		58				59				
60				61							62		63		
64			65		66							67			68
69				70							71	72			
73			74					75	76						
			77									78			