
OLAJÁG

2020/1. szám

Magazin

**„3 éves
koromban
kérdték meg
tőlem a rokonok
először, hogy mi
szeretnék lenni,
és azóta ugyanaz
a válaszom
a kérdésre:
színésznő.”**

Peller Anna
színésznő – 4. oldal

**„Sok olyan munkakör
van – többek között az
enyém is ilyen – ahol bár
közvetlenül nem veszünk
részét az idősek ellátásá-
ban, de hiszem, hogy mi
is fontos része vagyunk
a rendszernek, munkánk-
kal közvetetten hozzá
tudunk járulni a gondo-
zottak minél magasabb
szintű ellátásához.”**

Bakos András
projektigazgató – 32. oldal

**„Minden konyhai
dolgozóm nevében
kijelenthetem, hogy
szívügyünknek tekintjük
a munkánkat, szívvel-
lélekkel készítjük az
ételeket és bízunk benne,
hogy ez érezhető azok
számára is, akik nálunk
étkeznek!”**

Varga Kálmán ételmezei
igazgató – 36. oldal

Tartalomjegyzék

Interjú Peller Annával és Lukács Miklóssal 4



Az újpalotai Olajág Otthon energetikai korszerűsítése 6



Ünnepek a csepeli otthonban 12



2019. év végi mozgalmas, színes programok - Törökbálint 16



Mikulásünnepség a Mátyás téren 21

2019. év végi mozgalmas, színes programok - Zugló 22



Farsangi mulatság a Mátyás téren 25



Egy érdekes és tanulságos kirándulás 26

Így kezdődött az év Újpalotán 28

Zene, színek, formák, mandala a zuglói otthonokban 29



Akadály, nem akadály, KALAND!..... 30

Köszönet a pályázóknak, üdvözet az olvasóknak! 31

Olajág Otthonok dolgozói díjak 32

Gasztronómia 36

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önöket ez évi első lapszámunk megjelenése alkalmából.

Még élénken élnek bennünk a téli időszak ünnepei, a kiváló fellépők, zenekarok, az ízletes ételek, az ajándékok és az időjárás is meglep még bennünket hidegen fújó széllel, zúzmarás hajnalokkal, de a levegőben már érződik a tavasz. Magazinunk hasábjain is megjelennek még az emlékek, de friss tervekben sem szűkölködünk.

A jövőben minden lapszámomban olvashatnak a gasztronómia rovatban az intézményi konyhák életéről, megszólaltatjuk a dietetikus szakembert és receptötleteket is kínálunk Önöknek.

Találkozhatnak lakói élménybeszámolókkal, dolgozói bemutatkozókkal, érdekességekkel egyaránt. Továbbra is beszámolunk Önöknek minden olyan eseményről, melyen lakóink és dolgozóink részt vesznek, melyek emlékeztetnének egy-egy időszakra.

Ilyen esemény volt az elmúlt év végén, hogy Czene Attila a Magyar Szabadidősport Szövetség elnökének aláírásával Emléklapot kaptunk a Világ Gyalogló Napon való eredményes lakói részvételünk elismeréseként.

Hasonlóan fontos és hagyományteremtő célú a lakók számára kiírt Irodalmi Pályázatunk, melynek eredményéről, tapasztalatairól Cserhalmi Imre író, a zsűri elnöke írta le gondolatait.

Az újságunk attól lett és lesz igazán színes, hogy rólunk és nekünk szól, s az írásában is részt vesznek lakók, dolgozók egyaránt.

Ez évi első lapszámunk mellé jó egészséget, élményekben gazdag napokat, tartalmas emberi beszélgetéseket kívánunk Önöknek!

dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Peller Annával és Lukács Miklóssal

A csepeli Olajág Otthonokban az Nők Lapja Café által szervezett karácsonyi műsorban láthatták Önöket lakóink, amelyet azóta is szeretettel emlegetnek. Milyen emlék, benyomás maradt meg az ottani fellépés kapcsán?

Nagyon jól éreztük magunkat, meglepett, hogy mennyire fitt, fiatalos, lelkes és kedves volt mindenki. Reméljük, hogy találkozunk majd más-kor is, nekünk sok energiát adott az Olajág Otthonok csodás közössége.



Gyakran előfordul, hogy közös produkcióval lépnek fel, vagy ez most egy kivételes alkalom volt? A televízió egyik reggeli adásában is közösen vezetnek műsort.

Az RTL Klub Reggelijének egyik házigazda párosa vagyunk, de már korábban is léptünk fel együtt, néhány dalt Miki kísért harmonikán, ezt nagyon szeretjük, és a közönségnek is tetszik minden esetben.

Nagyon sok mindennel foglalkoznak, színházi szerepek, TV, szinkron és nem utolsósorban a család, egy kislánnyal. Hogy sikerül mindezt összeegyeztetni?

Anna: Nagyon nehéz, de mivel a munkám a szenvedélyem is egyben, és boldog-

gá tesz, ha azt érzem, hogy szeretnek és foglalkoztatnak, ezért otthon is teljes és boldog ember tudok lenni és szerető anyaként sem vallok szégyent.

Gyakran szervezünk színházlátogatásokat lakóink részére. Hamarosan az Operettszínházba is ellátogatunk. Milyen szerepekben láthatjuk most?

Anna: A cserfes és tűzrólpattant Marcsa szerepét nagyon szeretem a Mánás Miskában, de most mutatjuk be a La Mancha lovagját, melyben a főhős szerelmét játszom, láthat még a közönség hamarosan a Viktóriában, illetve a Rebeccában is.

Mindig is színésznőnek készült vagy volt esetleg más elképzelés is?

Anna: 3 éves koromban kérdezték meg tőlem a rokonok először, hogy mi szeretnék lenni, és azóta ugyanaz a válaszom a kérdésre: színésznő. Soha nem is szerettem volna más lenni.

Melyik volt eddig a legkedvesebb színházi szerepe és van e szerepálma?

Anna: A két legkedvesebb szerepem: Marcsa a Mánás Miskából és Pepa a Nők az idegösszeomlás szélén című darabból.



kacsában, marhában, tengeri herkentyűkben.

Hogyan tudnak leginkább kikapcsolódni?

Kislányunkkal, Annabellával igyekszünk közös programokat szervezni. Ez kapcsol ki minket leginkább. Miki a természetben szeret mászkálni két nagytestű kutyánkkal, Anna pedig önéletrajzi könyveket olvas, amikor tud.

Mit üzennek az Olajág Otthonok lakóinak?

Mindenkinek jó egészséget kívánunk és sok boldog percet! Reméljük, még találkozunk és énekelhetünk az otthon lakóinak! Mindenkit milliószor puszilunk!

Baráth Emma



Mikit láthattuk a Konyhafőnökből is. Milyen szerepet játszik az életükben a gasztronómia, ki az a családban, aki szívesebben ragad fakanalat a hétköznapiakban?

Miki: Anna csodálatos háziasszony, mindent fantasztikusan főz, bármit tökéletesen elkészít, amit mi a kislányunkkal megkívánunk.

Egy férfi általában pár dolgot tud és szeret főzni, azokat viszont tökéletesre igyekszik fejleszteni. A verseny miatt én is elkezdtem belemélyedni a gasztronómiába és a hiányosságaimat igyekeztem pótolni, de Anna maradt a főszakács a konyhában, én pedig továbbra is a nagy kedvenceket készítem többféle formában: jó vagyok



Az újpalotai Olajág Otthon energetikai korszerűsítése

KEHOP-5.2.3-16-2017-00084

Az Olajág Otthonok újpalotai intézménye energetikai korszerűsítésre 250 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert el a Kohéziós Alapból és hazai központi költségvetési előirányzatból.

A beruházás eredményeképp az épületegyüttes a korábbi „CC”- energetikai besorolása „AA+” – kiemelkedően nagy energiahatékonyságú – besorolásúvá változott.

A beruházás az épületegyüttes nyílászáróinak cseréjét valamint széles körű gépészeti korszerűsítést tartalmazott, melyek eredményeképp az épületegyüttes elsődleges energiafogyasztása – egyszerűen az üvegházhatást okozó gázok kibocsátása – csökkent. Az épület tetejére telepített napkollektor-mezők segítségével megújuló energiaforrás bevonására került sor.

Az intézményünk lakóit kulturáltabb, korszerűbb lakótérhez juttattuk: az ablakcsere-programban valamennyi apartman háromrétegű üvegezéssel ellátott hő- és hangszigetelt nyílás-

zárókat kapott. A napkollektor-mezők által termelt energia implementálása valamint a legkorszerűbb kondenzációs üzemű gázkazán cseréje lehetővé teszi a fűtési igények és a hálózati melegvíz-igény megfelelő méretezésű, biztos kiszolgálását.

A nyertes kivitelező két közbeszerzési eljárás során került kiválasztásra. Az eljárások megindításáról és eredményéről a vonatkozó jogszabályoknak megfelelően, az Olajág Otthonok honlapján (www.olajagotthonok.hu) hírt adtunk.

A projekt részletes leírása

Előzmények

A tervezett korszerűsítés kifejezett célja a hőtermelés, elosztás, felhasználás minőségének és hatékonyságának javítása, a működtetés, üzemeltetés költségeinek minimalizálása, a hő- és hmv (hideg/meleg víz) termelő rendszer korszerűsítése új hőtermelő berendezések telepítésével, valamint megújuló energia felhasználásával.

A létesítésre vonatkozóan magas prioritású el-

várás volt, az alaptevékenység zavartalanságának biztosítása.

A létesítés megfelelő organizációjához néhány alapvető és kiemelt szempont:

- A létesítés során a létesítmények alaptevékenységének zavartalanságát biztosítani kell.

- A kivitelezést térben és időben úgy kell megszervezni, hogy a hő- és hmv ellátás folyamatos (szünet nélküli) legyen. Ehhez a meglévő rendszer bontását és az új rendszert szakaszosan, ütemezetten kell kialakítani, a szükséges provizóriumok mellett.

- A telepítés helyének megközelítése gondos felmérést igényel, különös tekintettel a nagyterjedésű, vagy nagytömegű rendszerelemekre vonatkozóan.

A régi lecserélt épületgépészeti rendszer ismertetése

Az ingatlan meglévő hőtermelő rendszere – melyet földgáz tüzelésű kazánparkra alapoztak



- az 1990-es évek végén létesült. A kisnyomású földgáz mérésére az épület oldalfalán elhelyezett G125 mérő szolgált.



A kazánházban hőtermelő berendezésként 2 db Viessmann Paromat Simplex 780 kW-os gázkazán volt. Az automatika rendszer nagyjából egyidős volt a kazánház többi elemével, így elavultnak számított, a szabályozási beavatkozó elemek (AVM motoros két utas szelepek) meghibásodtak, működésképtelenné váltak, javításuk pótalkatrészek hiányában lehetetlenné vált.

A hmv tárolók megosztásra kerültek, 2 db 500 l-es csak a konyhát látta el folyamatosan forró vízzel (75 °C), 4 db 500 l-es hmv tároló az otthon lakóinak igényeit szolgálta ki.

Összességében a kazánházban található komplett hőenergetikai rendszerről (hőtermelés, kiegészítő és biztonságtechnikai rendszerek), illetve a kapcsolódó irányítástechnikai és elektromos rendszerről megállapítható volt, hogy teljesen elavult, elhasználódott, a 10-15 éve telepített eszközök az élettartamukat kiszolgálták. A lecserélt hő- és hmv termelő, elosztó létesítmények alacsony üzembiztonsággal, folyamatos emberi beavatkozásokat igényelve, rendkívül pazarlóan voltak működtethetők, amihez nem megfelelő komfortszint párosult.

Napkollektorok a tetőn



Új nyílászárók, a rendelkezésre álló kis hely miatt átgondolt logisztikára volt szükség



Használati melegvíz tárolók



Megújult aula nyílászárók

A megvalósult épületgépeszeti rendszerek ismertetése

A megvalósult hőtermelő rendszer megközelítőleg 1 000 kW névleges teljesítménnyel rendelkező kondenzációs kazánparkból áll. Az új hőtermelés a meglévő kazánházban, a régi rendszer elbontásával, annak helyére került telepítésre, a meglévő kéménykürtő felhasználásával. A tervezett hőtermelő rendszerek a REMEHA gyár szerelemeiből kerültek felépítésre. A kondenzációs kazánokkal kialakított kaszkádrend-

szer tartalmaz minden kapcsolódó szerelelemet, szabályozó berendezéseket, érzékelőket, hidraulikai egységeket (osztó-gyűjtők, kazánköri szivattyúk, csatlakozó szerelvények), szakaszoló és biztonsági szerelvényeket, gázellátáshoz kapcsolódó kazánházi szerelvényeket, és a teljes füstgázvezető rendszert.

Az új hőtermelő rendszerrel szemben támasztott alapvető követelmények az alábbiak voltak:

- Legalább 1000 kW névleges fűtőteliesség 50/30°C hőmérsékletszinten. A hőtermelő rendszer 10-100% teljesítménytartományban, folyamatosan szabályozható legyen. Legalább három kondenzációs kazánegységből épüljön fel a kaszkádrendszer. Lehetőség szerint a hidraulikai és egyéb csatlakozások felülről legyenek szerelhetők az ütemezett telepítésre és szűk telepítési helyre való tekintettel.



10 db modern REMEHA kazán kaszkádba kötve

- A hőtermelői rendszer elemeire legalább 24 hónap, a kazántestekre legalább 60 hónap gyártói garancia biztosítása.
- A keringető szivattyúk elektronikusan vezéreltek legyenek.
- Minimum 200nm nettó hőelnyelő felületű napkollektoros rendszer telepítése a szükséges csővezeték és tároló rendszerrel. Az éves kollektor teljesítmény Solar Keymark alapján min. 1900 kWh/a,m².

A napkollektoros rendszer a „D-F” épület tetőjén került kiépítésre a DK irányba néző tetőfelületen.

A napkollektoros rendszer hidraulikai kialakítása PWM vezérelt szivattyúval és elektronikus térfogatáram-mérővel történik, a szolár vezérlés alapján. Ezáltal a szivattyú mindig a legideálisabb térfogatáramon működik a szolár nyereség

maximális kihasználtsága érdekében. A rendszer további kiegészítői a szolár kaszkádbekötő egység, mely a kollektorokban lehelyezett érzékelők adatait dolgozza fel és továbbítja a vezérlő egységhez, valamint a besugárzásmérő és az elektronikus nyomásmérő. Ezeket a komponenseket komplett gyári egység tartalmazza.

A fogyasztási adatok elemzése, a teljesítményigény eloszlása, nagysága, a fogyasztói rendszer struktúrája, a megrendelői elvárások egyértelműen a kondenzációs kazántechnika létjogosultságát támasztották alá.

A tervezett hőtermelő rendszer széles teljesítménytartományban, folyamatosan szabályozható és nagy hatékonysággal üzemeltethető.

A hőtermelő rendszerhez kapcsolódó égéstermék-elvezető rendszer kialakítása homlokzati vagy más külső építési engedélyköteles átala-



Napelemek szerelés közben



Napkollektoros kör lelke a modern szolár-vezérlőegység

kazánházában az épület és konyha részére önálló, új hmv termelő berendezések kerület kialakításra 100-200 kW teljesítménnyel és 1-2 m³ tároló kapacitással jellemzett tároló-töltő rendszerben, hőcserélővel, szivattyúval, szerelvényekkel, hmv tárolóval.

A kazánházban légleválasztó, iszapleválasztó berendezéseket, nyomástartó rendszert, a töltés-ürítés szerelvényeit, szivattyúkat, főelzárókat és az ezeket összekötő csővezetéseket telepítettünk.

A változó tömegáramú keringtetés nagy hatékonyságú, változó fordulatszámú keringtető szivattyúja a kazánházban került elhelyezésre.

A termelt hő elosztása a meglévő struktúrában, de minőségileg és mennyiségileg szabályozottan valósul meg az új rendszerben, fűtési üzemmó-



Nyomásfokozó, lemezes hőcserélő és a keringetőszivattyú

kítást nem igényelt. A meglévő kéménykürtőbe került beszerelésre az új, méretezett égéstermék cső. Az égési levegő betáplálása a szabadból a helyiség levegőjétől független üzemmódban történik.

A használati melegvíz-ellátás tekintetében, a tervezett fejlesztéseknek megfelelően az épület

ban 60/40°C, hmv termelő üzemmódban 70/50°C névleges hőmérsékletszinten. A hőtermelő rendszerből fűtési üzemmódban időjárás követő menetrend szerint történik a hő



Kibontott régi nyílászárók

fűtési fogyasztói rendszerek esetében, illetve értéktartó szabályozással a hmv termelés tekintetében.

Nyílászárók ismertetése

Az előzetes felmérések és energetikai audit alapján a külső határoló falszerkezetben lévő összes külső homlokzati nyílászáró cseréje indokolt volt. Az apartmanok korábbi ablakai, elavultak, azok hőszigetelési képessége alacsony volt. A régi ablakokat ki kellett bontani és azo-

kat a hulladék konténerekbe helyezni. Az új, modern nyílászárók anyagukat tekintve műanyagok, üvegezésüket tekintve 3 rétegűek ($U_g=0.7W/m^2K$). A beépítésre kerülő ablakok hőátbocsátási tényezője legalább $U_f=1,1 W/m^2K$ értékkel rendelkezik. A nyílászárók cseréjekor új párkányok és könyöklők kerültek elhelyezésre, továbbá belülről műanyag takarók kerültek beépítésre, melyek idomulnak az új ablakokhoz. Cserére kerültek a földszinti aula elavult, rossz szigetelési képességgel bíró, előregeedett nyílászárói is. A nyílászárócseréje összesen 774 db nyílászáró cseréjét jelentette.



Hő- és hangszigetelt nyílászárók, 3 rétegű üvegezéssel

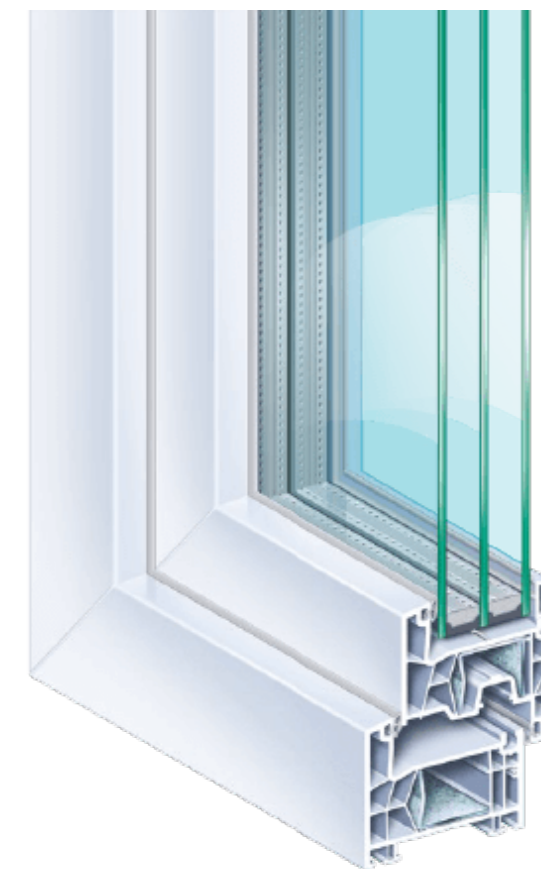
Nyílászárók műszaki paramétereit:

Profil:

- Kömmerling 76 mm német profilrendszer
- 76 mm-es beépítési mélység $U_f=1,1W/m^2K$
- 5 légkamrás kialakítás
- erősített falú horganyzott acélmerevítés

Vasalat rendszer:

- emelt biztonsági szintű vasalat
- egykezes működtetésű, hibásműködés-gátlóval



Hőszigetelő üveg:

- alumínium távtartó
 - lágyműanyagbevonatos LOW-E üvegezés, argongáz töltéssel
 - 44 mm-es háromrétegű üvegezéssel
 - hőátbocsátási tényező: $U_g=0.7W/m^2K$
- Gumitömítés: gyárilag extrudált szürke
Szín: anyagában színezett RAL9016 fehér

Ünnepek a csepeli otthonban

Advent korán köszöntött be nálunk, Csepelen. Még az ünnep előtt tartottuk a novemberi születésnaposok alkalmát, melyen többek között Tóth Jánosné lakónkat is felköszönthettük. Ő Nefelejcs dalkörünk egyik oszlopos tagja, és bár egészsége ingatag volt az elmúlt időszakban, Gyöngyi néni



lankadatlanul eljön énekelni. Számára a dal, az ének olyan sokat jelent,



hogy szinte azazal kel és fekszik. Köszönjük, hogy Kollár Laci bácsi zongorakíséretével segíti ezt a szép

és értékes munkát!

Már advent előtt ünnepi díszbe öltözött az ebédlő és az otthon, mivel tudomásunkra jutott, hogy idén a Nők Lapja Café ajándékgyűjtést szervez lakóinknak. Többen jöttek el és osztották meg karácsonyi emlékeiket, többek között Szentkirályi Gyöngyné, Ágota néni, aki elmesélte, hogy bár ők izraelita vallásúak voltak, ő mégis kikönyörögte, hogy legyen náluk is fenyőfaállítás.

Csepelen nem maradhat ki az ünnepi készülődésből az adventi séta, a vásárlátogatás. Idén



a Deák téren és a Szent István Bazilikánál jártunk, a hidegre való tekintettel pedig



megkóstoltuk a finom forralt bort is, ami rögtön átmelegített mindnyájunkat. Rákosi

Róbertné, Erzsi néni, aki több, mint negyven évet élt az Egyesült Államokban, elmondta, hogy számára szokatlan ez a téli hideg, de az ünnep hangulata őt is mélyen megéri.



Decemberben ellátogattak hozzánk az ovisok is, a lakókkal együtt élvezhették Marék Veronika örök érvényű kedves történetét Ezüstmackóról. A Tátika tagóvoda ovisai és óvónői lelkes és figyelmes hallgatók voltak, meglepetésből pedig

karácsonyi dalokkal is kedveskedtek nekünk. Szatmári Mihályné, Marika néni, aki minden alkalommal részt vesz a foglalkozásokon elmondta, hogy számára sokat jelentenek ezek a találkozások és az, hogy gyerekek között lehetnek.



ovisai voltak, velük Lázár Ervin csodavilágát ismerhettük meg, a Négyszögletű Kerek Erdőt. Bruckner Szigfrid, a fájós fogú oroszán története



készültek a szép színes rajzok. Köszönjük Szer Péterné, Klári néni felajánlását, aki nem csak a kicsiknek, de az óvónőknek és az otthon segítőinek is egy kis csokis meglepetést készített.

Kondérkörünk az adventben gofri sütést szervezett. A finom, édes illat, a kedves és jó hangulat sokakat bevonzott, a kör kitartását jelzi, hogy több mint hetven adagot oszthattunk szét! Köszönjük a támogatást ezért! Lőrinczi Andrásné, Tilda néni most is sokat segített és szorgoskodott.

Idén egy különleges decemberi programunk is volt a Bakancslista programunk keretében. Tálasi György és Kapronczai Gyula közösen hoztak



létre a nagy aulában egy kis bemutatót. Gyuri bácsi készítette a miniatűr re-mekműveket,

melyek megvilágítás mellett, nagyítóval megcsodálhatók, Kapronczai Gyula pedig segített a tárolók elkészítésében. Tálasi Gyuri bácsi elmondta, hogy számára szép kihívás volt a feladat, hogy ne csak apró, de ugyanúgy működő és használható tárgyakat készítsen. Elképesztő, hogy a miniatűr villanymotor és kávédaráló működőképes, a belülről pat-



kicsiket és nagyokat egyaránt elbűvölt még ma is, a mesés foglalkozáson pedig lelkesen

kolt tojásról nem is beszélve! Köszönjük!

A karácsonyi ünnepekör elmaradhatatlan része a lakók megvendéglése és a dolgozók műsora, melyet már hagyománnyá vált forralt bor készítéssel és gyümölcscsel, édességgel egészítünk ki. Köszönjük, hogy dolgozóink lelkesedése idén is kitartott! Több, mint 120 lakónk jött el az ünnepségre, együtt énekeltünk, együtt örültünk. Novák Zsigmond, aki lelkes programlátogatónk, többször is megfordult a kondér körül, elmondta, hogy milyen fontosak ezek az alkalmak, és milyen sokat jelentenek számára is.



Idén a karácsonyi ünnepekör





és a Hanuka is egybeesett, december 22 és 29. között minden délután gyűjtöttünk gyertyát. A lakóink már évek óta vállalnak ebben közreműködést, idén is így történt. Szentkirályi Györgyné, Ágota

néni gyűjtötte meg az utolsó napon a gyertyákat. Számára az egész ünnep nagyon sokat jelentett, az pedig külön csoda volt, hogy a szolgagyertya több



n a p o n is égett, még a másnapi gyűjtéskor is! A fánkot és a szép műsort is említette, amit az első napon kaptak az ünnepre jövők. Felcsendült a Maoz Tzur is Bocz Renáta és Barkó Anikó előadásában.

Az évet szilveszteri bálunk zárta, melyen Geburth Sándor élőzenei kísérete mellett búcsúztattuk az óévet. Köszönet az otthonban dolgozó szociális asszisztenseknek, akik óriási és odaadó segítségükkel csodálatos báli környezetet alakítottak ki az ebédlőben, és a program alatt is segítettek a több mint 100 vendég jóltartásában. A tombola meglepetései mellett külön ajándék volt, hogy külsős vendégeink házi sütésű finomságokkal kedveskedtek nekünk. Mike Gézáné, Ildi néni finom borral és süteménnyel járult hozzá a rendezvényhez. Elmondása szerint ő nagyon fontosnak tartja, hogy az itteni programokat ezzel is színesítse, támogassa, hiszen a közösség ereje a legnagyobb!

A téli időszakban sem szüneteltek rollátoros kirándulásaink, szilveszter után nem sokkal jutottunk ki a csepeli Duna-partra, ahol egy kellemes napsütötte délelőttöt tölthettünk el. Pataki Jánosné, Marika, aki az elmúlt több, mint egy évet lábadozással töltötte, nagy örömmel és hálával vett részt az alkalmon, számára ez a lehetőség nagyban hozzájárul, hogy ismét megerősödhessen, nem csak lélekben, de testben is!



Adni jó!

Az NLC munkatársait már régebb óta ismerjük, hiszen többször jártak már nálunk riportokat készíteni, vagy éppen Bakancslistás ejtőernyős ugrást végigkísérni.

Idén karácsonykor azonban egy nagy meglepetéssel készültek: „Adni jó” kezdeményezésükkel a csepeli Olajág Otthonok lakóinak szer-



veztek meglepetés ajándékgyűjtést, mely nem kevesebb, mint 300 ajándékot jelentett.

A kezdeményezés hívogató videóját is itt forgatták nálunk, így a meglepetés egyik része kiderült, de a december 18-án folyamatosan a falá érkező csomagok mindenkit meghatottak. Az ajándékokon kívül az itt lakók igazi ünnepelteké váltak: élő zenés műsor és a szerkesztőség által készített sütemények várták őket az ebédlőben.

Lakóink is nagyon várták a műsort, csaknem 130 -an jöttek le az ebédlőbe, ami rekord létszámot jelent, hiszen legnagyobb báljainkon is csak 120 fő körül szoktunk lenni. Már a műsor előtt fél órával lehetett látni, ahogy kíváncsian és érdeklődve figyelik az előkészületeket.

A műsort Pácsonyi Daniella, az NLC főszerkesztője nyitotta meg.

Az ünnepi műsor vezetője Haagen Imre volt, aki a műsor végén maga is előadóként szerepelt.

Elsőként Peller Anna és Lukács Miki duettjét hallgathatták meg lakóink, ám hamar kiderült, hogy a meglepetés dalokat úgy választották meg az előadók, hogy azok mindenki számára ismeretek legyenek. Így fordulhatott elő, hogy közös előadásban szólaltak meg a régi slágerek, ope-rett dalok!

Fésüs Nelly dalcsoakra is nosztalgikus volt, a sorok között szétnézve látszott, hogy a szemek sem maradtak szárazon, sok ifjúkori emlék idéződött fel ezen a délelőttön.

Haagen Imre saját számát és vers szavalatot hozott nekünk.

A műsor végén az ajándékokat az NLC szerkesztőségének munkatársai, a meghívott előadók és az Olajág Otthonok dolgozói osztották szét a jelenlévők között, azoknak pedig, akik nem tudtak jelen lenni, a szociális csoport munkatársai juttatták el személyesen.

Németh Gézáné, Magdi néni is a megajándékozottak között volt. Személyesen érintette Peller Anna műsora, mint mondta, személyes élmények kötik ezekhez a slágerekhez. Az ajándékozással kapcsolatban is meleg hangon nyilatkozott, a gyümölcstea és a vitaminos üdítő éppen szükséges volt számára. Nagyon örült annak, hogy ilyen kezdeményezésről nem csak hall, de maga is részesül benne. Óh Lászlóné, Marika néni is elérzékenyült a kedvességtől, számára is nagyon sokat jelentett egy személyre szóló ajándék és a kitüntetett figyelem.

Köszönjük az NLC munkatársainak, az adományozóknak és a háttérben munkálkodóknak is

azt a rengeteg energiát és áldozatot, amivel lehetővé tették lakóink számára ezt a csodálatos karácsonyi ünnepet!

Sztanev Zsolt



Törökbálint

Karácsonykor az ember mindig hisz egy kisé a csodában, nemcsak te és én, hanem az egész világ, az emberiség, amint mondják, hiszen ezért van az ünnep, mert nem lehet a csoda nélkül élni.
(Márai Sándor)

Ünnepi kör Törökbálinton

Beköszöntött a várakozás és készülődés időszaka... Intézményünket karácsonyi hangulatba öltöztettük. Óvodások mikulás ünnepe nyitotta a hónapot, amit a zeneiskolások előadása fo-



kozott, ahogy tanár és diák négykezes játszott a zongorán, ahogy egy tízéves megszólaltatta hegedűjét. Törökbálinti iskolások betlehemes játékkal, versekkel és népdallal hívták fel figyelmünket a karácsony közeledtére.

Lakóink decemberi emlékei:

„Az első karácsonyom és szilveszterem volt az Olajágban. Karácsony megünneplésére az ünnephez méltó karácsonyi dalokkal készültünk

lelkes tagokból álló énekkarunkkal, ami szerintem egész jól sikerült. Szeretettel, lelkesedéssel készültünk hétről hétre ezzel a meghitt ünnepre. A mi kis műsorunk színvonalát jelentősen emelte a törökbálinti Kamarakórus, amit élvezettel hallgattunk végig. Csoda szépen énekeltek! Szilveszter alkalmából tartott rendezvény nagyon jól sikerült. Jó hangulattal indult, vendégeink voltak a törökbálinti Nyugdíjas Klub táncos lábú tagjai. Végig kitartottak az egész estét betöltő játékok-



kal, tombolával tűzdelt multság mellett. Finom szendvicsekkel, süteményekkel, forralt borral el voltunk látva, ami a jó hangulatunkat még emelte. A jókedvű est végén pezsgővel koccintva köszöntöttük egymást és az Új Évet. Igazán örömteli este volt, remélem lakótársaim is hasonlóképpen jól érezték magukat.”

„December 16-án a kápolnában karácsonyra hangolódás címén fellépett az Európa Duó



szükségességéről az életünkben. Őket hallgatva kisimult a lelkünk. 22-én Terék Blanka látogatott el hozzánk, akit a férje kísért gitárral. Karácsonyi koncertjük mellett egyéb népszerű dalokat is hallottunk. Ráadásként a gyönyörű Halleluja csendült fel. Jót tett a lelkünknek mindhárom rendezvény. Köszönjük!”

Mentálhigiénés csoport

hegedűvel, énekel. Minket is megénekeltek, jól sikerült a hangolódás! 21-én jött a Zugligeti Ifjúsági Kórus, akik beénekeltek az egész épületet, jelezve: „Itt vagyunk, gyertek a klubba!” Ez a kis létszámú együttes olyan tisztán és átszellemülten énekel, mintha egy nagy kórust hallottunk volna. Rövid elmélkedés volt a szeretet fontosságáról,



Ünnepi időszak az újpalotai otthonban

A 2019. év végi ünnepi időszakban rengeteg tartalmas, minőségi programlehetőség színesítette mindennapjainkat. Sokan segítettek az épület díszítésében. Szorgos kezek színezték, vágtak, ragasztottak. Hangulatossá váltak a folyosók, ünnepváró ajtódíszek készültek.



Az Ügyes kezek csoport tagjaival mézeskalács házikó készítésébe fogtunk bele, mellyel a XV. kerületi Közösségi Ház által meghirdetett versenyre neveztünk be. Mielőtt még valaki könnyűnek gondolná a feladatot, azért elmesélem, hogyan is dolgoztunk: tanakodtunk, makettet készítettünk, gyúrunk, szabtuk, (el-szabtunk), sütöttünk, festettünk. Elhajlott, összesült... Na rajta még egyszer... Cukormázzal rajzoltunk, ismét ragasztottunk. Rajtunk ugyan nem fog ki egy kis házikó! Leltárt készítettünk: három ember, öt alkalom, alkalmanként három óra, néhány ételfestékes ruha (szerencsére ez hamar kijön mindenféle textíliából), pár bűnös kóstolgatás (ez a darab meghajlott, kell egy másik, de ezt együk meg, ne dobjuk ki, á dehogy!)



Ott lefolyt a cukormáz, le kell törölni, de csak az ujjammal tudom, nem baj, lenyalom, hú édes,

de finom. Vigyázz, dő! Majd én tartom... Végül elkészült, elvittük, kiállították. Talán egy versenymű volt, ami precízebbnek tűnt, de tagadhatatlanul a miénk volt a legmesésebb darab!

Aztán jött a Téalapó. Végigjárta a házat, minden lakót köszöntött, volt, akivel énekelt is. Másnap vittünk kis csokit és jó sok mesekönyvet az ovi-



soknak. A Bagoly csoport nagyon meglepődött, amikor Téalapónk bekopogott hozzájuk. Aztán az egész csoportot elhoztuk egy kis karácsonyi süti-dekorálásra. Mondhatom, nagyon izgatottak voltak. Egy kis vendéglátás után el is kezdtük a ko-



moly alkotó munkát. Az általunk előre megsütött mézeskalács alapok közül válogatni. Az ügyesedő apró kezeknek azért jól jött egy kis felnőtt segítség. Ha pedig melléfolyt a cukormáz, jó volt azt gyorsan lenyalogatni. A gyakori kóstolga-

tás ellenére mégis sikerült sok díszes sütit elkészíteni. Így jutott azért otthonra is belőle. Pár nap múlva ezek az ovisok csodás karácsonyi műsort adtak elő otthonunkban. Nagy tapssal és egy kis csokival ajándékoztuk meg a gyerekeket. A leg-szebb dicséretet akkor kaptuk, amikor az egyik



tás ellenére mégis sikerült sok díszes sütit elkészíteni. Így jutott azért otthonra is belőle. Pár nap múlva ezek az ovisok csodás karácsonyi műsort adtak elő otthonunkban. Nagy tapssal és egy kis csokival ajándékoztuk meg a gyerekeket. A leg-szebb dicséretet akkor kaptuk, amikor az egyik

kissrác búcsúzóul azt mondta: „Úgy szeretek ide járni! Holnap is eljövünk óvónéni?” Ha másnap nem is sikerül találkozni, de jövő hónapban mindenképpen várjuk őket.

Az év végi programjaink sorába a zsámbéki disznótoros is belefért. Egy kis levegőzés után irány Benedeké falodája! Forralt borral, terített asztallal vártak ránk. Az orjaleves isteni, a hurka finom házias íze sokáig téma volt otthonunkban. Januárban meg is ismétljük a programot.



Apropó jó program! A Csokoládé Múzeumot sem lehet kihagyni a sorból. Kedvenc édességünk kitalálásának, kalandos történetének is utána





jártunk. Már a belépéskor tudható volt, itt majd kétórás kényeztetés vár ránk. A csokiszökőkút,



mint első kóstolás, nekünk bejött. Hát van a Földön élő ember, aki ezt ne szeretné? Nos, ha mégis találni illet, mi biztosan tudjuk, valami nagy baja lehet... A szépen kiállított tárgyak, a berendezés, a saját magunk

által készített csoki, a kedves idegenvezető által elmondottak mind hozzájárultak ahhoz, hogy nagyon jól érezzük magunkat. Aki bátor volt és a pincébe is lejutott, az ott készített igen finom

minőségi pálinkákat is megkóstolhatta. Az arra járóknak azért egy jó tanács, amit érdemes betartani: annyi pálinkát fogyasszunk csak, amivel a lépcsőn felfelé menet is megbirkózunk! Nekünk sikerült, épségben és telve édességgel, hamar hazajutottunk. Úgy gondolom, az aznapi ebédből sok maradt a tányérunkon. De senki sem bánta ezt...

Aztán érkezett a karácsony is. Ünnepségen Szabó István pánsíp művész, aztán Gregus



Anikóék műsora hangzott el, lakóink nagy öröme. Vendégeink között üdvözölhettük Németh Angéla polgármesterasszonyt, Tóth Veronika alpolgármester-, képviselő asszonyt, valamint Hajdú László országgyűlési képviselő urat is. A finom bejgli és a bor is hamar elfogyott. Búcsúzóul együtt énekelünk a fellépőkkel és a vendégekkel.

A múlt évet pedig egy vidám szilveszteri bállal zártuk. Zenét hallgattunk, táncoltunk, pezsgőztünk, jól éreztük magunkat. Ha az idei évünk is ilyen mozgalmas lesz, örömmel nézünk elébe!

Leskó Ildikó



2019. év végi mozgalmas, színes programok

Mikulásünnepség a Mátyás téren

December 5-én a Dobos József Középiskola diákjai látogattak el hozzánk.

A fiatalok ünnepi versekkel, idézetekkel készültek számunkra, amelyet varázslatos furulyaszóval és izgalmas hangzású szaxofonszóval tettek még élvezetesebbé. Lakóink, az előadókkal együtt mondták és dúdolták az ismerős verseket és dalokat.



Nem csupán egy órát, hanem az egész délutánunkat különlegessé tették az előadásukkal.

A csoport egyik része, a szobájukban maradt lakóinkat látogatta meg azokat, akiknek nem volt erejük lejönni hozzánk együtt ünnepelni a közös helyiségben.

A meglátogatott lakóink rendkívül örültek a fiatalok érkezésének, és nem csupán a finomságoknak örvendtek, hanem szeretettel beszélgettek önkénteseinkkel.

A csoport lent maradt tagjai sem tétlenkedtek. Együtt színezték és oldották meg az izgalmas fejtörőket lakóinkkal.

Az alkotás és agyunk tornáztatása is sokkal élvezetesebb volt a fiatalok társaságában.

Szép színes képek születtek, amelyekből ebéd után mindenki elvihetett magának egyet-egyet a szép nap emlékére.

Sárdy Zsuzsanna



Zugló

A KLEZMERÉSZ ZENEKAR HANGVERSENYE



December elején hagyományosan a Klezmerész Együttes hangversenyével kezdtük ünnepi műsorsorozatunkat. Garai Péter vezetésével a ze-



nekar idén is különleges hangulatú zene- és dalmvilágot varázsolt a Paskál Otthon ebédlőjébe. A produkció most is elnyerte mindenki tetszését, a zenészek és énekesek szereplését a végén a közönség hangos tapssal jutalmazta.

GENERÁCIÓK EGYÜTT!



Visszajáró vendégek a Zuglói Meseház Óvoda gyermekei a Paskál Otthonban. December 6-án kézműves foglalkozásra hívtuk az ovisokat, hogy szép karácsonyi díszeket készítsenek ügyes kezű lakóinkkal. A foglalkozáson meglepetésül a gyerekek nagy örömeire a Mikulás finom ajándékokkal és vidám percekkel melegítette fel a hangulatot. Az óvodások és a lakók zongorakísérettel, hangos énekléssel köszönték meg a meglepetéseket, ami nem csak csokoládé volt, hanem szép színes könyvek is az óvoda részére. A tízórai után, ami hókifli és tejeskávé volt, Mikulás-séta vette kezdetét. Ezen a délelőttön kicsik és nagyok egyformán jól érezték magukat, a Mikulást meghívták jövőre is!



JÓ EBÉDHEZ SZÓL A NÓTA!



Év végéhez közeledve hagyományosan ismét eljött hozzánk Turcsányi Judit harmonikás, hogy az étkezések alatt élő zenével szórakoztassa lakóinkat, akik szeretettel fogadták a zenészt. Judit rövid karácsonyi hangulatot idéző verses köszöntője után a harmonikán megszólaló ismert dallamok varázsoltak jó hangulatot az ebédlőbe.

AZ IRKA KÖR ELŐADÁSA



Az Irka Kör ezúttal a karácsonyi ünnepekörhöz kapcsolódó zenés és irodalmi műsort adott elő. Az Irka Kör évek óta a Paskál Otthon meghívott előadó-együttese, melynek tagjai Remes Ferenc vezetésével felkészülten, szível-lélekkel hozzák el és adják elő igényesen összeállított műsorikat. Elhangzanak versek, a zongorán kívül pedig megszólaltatnak különleges hangszereket is, mint a tárogató, pánsíp, mandolin vagy citera.

LAKÓINK KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGE

2019-ben is sokszínűen összeállított karácsonyi műsorral kedveskedtünk lakóinknak. A köszöntő



után Czidráné Bodza Klára meghívására az újpesti Bem Folklór Egyesület Nefelejcs Népdalköre mutatkozott be Lovász Judit vezetésével. Öttagú citerazenekar kísérte produkciójuk igazán különleges élményt nyújtott. Utánuk Czidráné Bodza Klára igényes válogatásában és vezényletével az



Olajág Paskál Otthon Énekes Műhelyének adventi-karácsonyi műsorát hallgathattuk meg. A műsor második részében Salát Ildikó csellóművész-énekesnő és Gergely Ákos zongoraművész koncertje következett. A műsor közben süteménnyel és boros teával kínáltuk lakóinkat.



A JÓKAI MÓR ÁLTALÁNOS ISKOLA KÓRUSÁNAK KARÁCSONYI HANGVERSENYE



Idén karácsonykor meghívásunkra eljött hozzánk a Jókai Mór Általános Iskola kórusa, melyet Pál Zsolt karnagy vezényelt. Műsorukon klasszikus és modern karácsonyi dalok szerepeltek. A rendezvényen meghívott vendégünk volt Szatmáry Kristóf államtitkár, miniszteri biztos, aki a koncert előtt szívélyes hangon köszöntötte lakóinkat. A műsor igazi adventi karácsonyváró hangulatot teremtett, amihez hozzájárult a megjelenteknek adott bejgli és szaloncukor is. És ahogyan egyik lakónk a műsor végén találóan megjegyezte: „Nincsen karácsony gyermekhang nélkül!”



HANUKA



A Hanuka ünnep nyolc napján a gyertyák ünnepélyes meggyújtásakor elhangzott az ilyenkor szokásos áldás és a megjelentek az ünnep történetével is megismerkedhettek.

ELŐSZILVESZTERI EST



A Paskál Otthon idei előszilveszteri estjén a jó hangulatról Maderspach Zoltán zenész gondoskodott. Az örökzöld dalokat, melyeket elénekelt, mindenki szívesen hallgatta és a tánccsoporthoz sem maradt üresen. Az elmaradhatatlan virsli és üdítő mellett játékos tombolasorsolást is rendeztünk, az est végén pedig lakóinkkal együtt pezsgővel köszöntöttük az újesztendőt.

Csécsi Zsófia, Balogh Péter



Farsangi mulatság

a Mátyás téren

A farsangi mulatságunkat megelőző hetekben több alkalommal is a díszek készítésével hangolódunk rá az ünnepre. Többféle színes papírt vágtunk, gombócoztunk, ragasztottunk, színeztünk, hogy tarka-barka, vidám hangulatot varázsoljunk az otthonunkba. A díszek elkészültét követően, a farsangi álarcok kerültek sorra. Többféle sablon közül lehetett választani az alaphoz, melyek közül a cicafüles aratott osztatlan sikert a hölgyek körében.

Eljött a farsangi mulatságunk napja is. Seres József, rendszeres fellépőnk ismételten fantasztikus hangulatot teremtett számunkra remek hangjával, vidám természetével. Együtt táncoltunk, énekelünk az ismert slágerekre, amelyeket szintetizátorával kísért. Mikor elfáradtunk, újratöltöttük energia-készletünket fánkkal, üdítővel és folytatódhatott a tánc.

Sárdy Zsuzsanna



Egy érdekes és tanulságos kirándulás

A Törökbálinti Olajág Otthon 12 lakója február 7-én, pénteken, Palkóné Eta szervezésében egy érdekes és jó hangulatú kiránduláson vett részt az otthon autóbuszával, amit a mindenki által szeretett, segítőkész Kálmán vezetett.



A kirándulás első állomása az Óbudán található Kiscelli Múzeum volt, amelynek kiállításai Budapestnek és a városrészt alapító lakosoknak a 18-21. századi történelmi eseményeit, életkörülményeit, szokásait mutatja be.

Érdekes tájékoztatót kaptunk arról, hogy az eredetileg templomnak létesített épület funkciója és hasznosítása a történelmi események során miként változott. Érdekes tény volt számunkra amikor megtudtuk, hogy a templomi funkciótól távolra került épületben, a 19. század végén egy bécsi kereskedő bútorraktárt létesített, vagy a második világháború idején sebesülteket helyeztek el egy részében, más részét pedig fegyverraktárnak használták. Jelenleg a főváros tulajdonában áll az épület és időközi kiállításokat tartanak benne.

A földszinten megtekintettük a barokk szoborcsoportokat, a Nyomda Múzeumot, amelynek ér-

dekessége az a nyomdagép, amelyen 1848. március 15-én kinyomtatták a Nemzeti Dalt.

Megtekintettük a csodálatos eredeti bútorokkal berendezett Patikamúzeumot is. A múzeum templomtermében jelenleg időszakos kiállításaként látható a magyar divattörténelmi kiállítás, amely három részben - Nap, Hold, Csillagok - rendezve mutatja be a magyar öltözködési kultúra kiemelkedő alkotásait. A Napnak nevezett részben csodálatos aranyszínben pompázó ruhákat, ékszereket kiegészítőket mutattak be, amelyeket többségében híres személyiségek viseltek. A Hold részben csupa ezüst csillogású ruhákat és fehér menyasszonyi ruhakölteményeket láthattunk. A Csillagok részben a ragyogó fekete és a csillogó ezüstszínek együttese kápráztatott el bennünket.

A múzeum látogatása után a sok szép élménytől kissé elfáradt, de vidám társaságunk autóbuszra szállt és elindultunk Érde, ahol a Borház



Étteremben svédasztalos ebéden válogathattunk a finom ételekből, mindenki nagy meglegésére. A szervezés figyelmességét mutatja, hogy az úton hazafelé lehetőségünk volt egy minőségi húskészítményeket kínáló boltban sok finomságot vásárolni.

Az egész kirándulás alatt érezhető volt a vitalitás, a résztvevők segítőkészsége és egymás iránti tisztelete. Kissé elfáradva, de megelégedve, élményekkel gazdagodva és vidáman tértünk HAZA.

Dr. Fábíán Tiborné Júlia, lakó



Így kezdődött az év Újpalotán

2020-as évünk az Újévi koncerttel indult. A két zenetanár, Salát Ildikó csellista és Gergely Ákos zongorista egyórás műsorában a komolyzenei darabok közé becsempészett könnyedebb ritmusok szólaltak meg. Több klasszikusnak számító filmzene részleteit meghallgathattuk tőlük, csellóra és zongorára átírva. Aki itt volt, egy nagyon kellemes élménnyel gazdagodott.



elkészített és felöltöztetett babák a környékbeli népviseletek sokszínűségét mutatják be. Sok régi használati eszköz is van a gyűjteményben, találtunk még olyat is, ami kifogott rajtunk - nem tudtunk rájönni, mire is használhatták azt. Tárlatvezetőinktől sok érdekességet tudtunk meg.

Januárban megismételtük a zsámbéki disznótoros ebédünket is. Benedekék Falodája előtt azért gyönyörködhettünk a Lámpamúzeum csodás darabjaiban is.

Februárban a közeli Pécel Ráday-kastélyát is volt módunk megnézni. Nem is gondolná az ember, hogy milyen kincsek vannak elérhető távolságra tőle. Remek volt az idegenvezetés. Elképzeltük, milyen lehetett fénykorában ez az épület, amiben még megmaradtak a régmúlt idők apróbb-nagyobb csodái, különlegességei. Ilyenek például a kivételes monokróm freskók a bálteremben, vagy a kupola festményei. Egyébként ez a kastély a gödöllői mintájára készült, csak egy kicsit szerényebb méretben, de nem kevésbé díszesen. Sajnos még nem történt meg a teljes felújítása.

Januárban gyönyörű hóeséssel várt bennünket a Mátra. Mintha megrendeltük volna - ahogy kiszálltunk a buszból - hatalmas pelyhekben kezdett el esni a hó. Rajtunk kívül senki sem volt ott, az érintetlen, makulátlan hóban tett séta nagy hatással volt mindnyájunkra. Ahogy valaki megfogalmazta: „Ez olyan romantikus!” És tényleg az volt. Nehéz is volt otthagyni a természet szépséges alkotását és azt az érzést, hogy mi pontosan ott álltunk a közepén.

De nem hagytuk azért ki a Mátrafüredi Babamúzeumot sem. A kézzel, gondosan



Leskó Ildikó

Zene, színek, formák, mandala a zuglói otthonokban

A Mandala Klub elindításával új lehetőséget szerettem volna biztosítani azoknak, akik olyan kézműves területeket is szívesen kipróbálnának, melyekkel annak idején nem volt lehetőségük találkozni. A klubban fekete-fehér előre megrajzolt mandalákat színezünk ki tetszésünk, hangulatunk szerint. Mára divattá vált ez az elfoglaltság minden korosztály számára. A mandalák világában a végtelenség szimbólumai tetszettek meg, ahogy a geometrikus formák egy képpé állnak össze egy körbe foglalva. A mandalákat régtől fogva gyógyításra használják. Felkérésemre néhány résztvevő saját élményeken keresztül mutatja be, hogy miért is jó színezni:



„Kreatív stressz oldó kikapcsolódás, közben remekül lehet beszélgetni. A színek feldobják az embert még a borúsabb napokon is, ráadásul, amikor egyforma alapokat színezünk, nagyon érdekes látni, hogy a színek segítséggel

menyire eltérő, plasztikus hatásokat sikerül elérnünk. Maga a színezés a finommotorikánkat is edzi. Rendkívül összetett elfoglaltságnak tartom, ahol az eszköz és a technika megválasztása, alkalmazása által az alkotás folyamata pluszban hozzáadódik az esztétikai élményhez.” Rózsahegyi Márti mentálhigiénés csoportvezető

A felnőtteknek készült színezők eredete még a nagy pszichológustól, Carl Jungtól származik, aki önismereti módszerként, a tudatalatti eléréséhez ajánlotta a színezést.

„A kezeim már nem a régié, fájnak, az ízületeimet edzenem kell, hogy ne rosszabbodjon az állapotuk. A színezés pozitív hatással van rájuk, koncentrálok, hogy ne menjek ki a vonalból. A foglalkozások alatt meditatív zene is szól, mely segít a ráhangolódásban, ellazulunk, és csak színezünk.” **Jurka Károlyné**

„Csak jó néhány színes ceruza, filctoll kell hozzá és pár óra. Itt nincs mit megtanulni, el sem lehet rontani. Szeretem, ahogy a színek harmonizálnak egymással, feltöltötenek.” Egyed Pálné

„Azt mondták nem kell hozzá rajztudás, művészi háttér. Kíváncsiságból ki is próbáltam.”

Farkas Pál Róbert

„Múlt héten mindenki ugyanazt a színezőt kapta, tetszett, hogy mindenki mást hozott ki belőle. Mindenki a saját személyiségét, hangulatát, gondolatait tette bele. Ez a tevékenység rendkívül ki tud kapcsolni, a saját tempómban haladok, jól érzem magam.” **Mikita Györgyné**

Ha kedvet kapott a színezéshez várjuk szeretettel a színezőkkel a Mandala Klubban.

Csécsei Zsófia

Akadály, nem akadály, KALAND!

Bizony, eljön az idő, hogy ami korábban könnyen ment, most valahogy nehezebben. Nálunk az Olajág Otthonokban minden nap foglalkoznunk kell ezzel a kérdéssel. Nem tehetünk úgy, mintha ez nem lenne fontos. Sokkal inkább az a kérdés, hogy mit tehetünk ebben az esetben? Csepelen elhatároztuk, hogy a nehézségeket inkább a magunk oldalára állítjuk. Az elmúlt évben csak néhány alkalommal, de idén januártól rendszeresen szervezünk rollátoros kirándulásokat nehezebben mozgó lakóinknak.

Szívszorító volt látni, hogy nehezebben mozgó lakóink szomorúan veszik tudomásul, hogy megint kimaradnak a kirándulásokból. Annál inkább öröm volt látni a csillogó szemeket, mikor megtudták, kifejezetten nekik lesz most kirándulás!

Ebben az évben már másodszor szerveztünk rollátoros kirándulást, most éppen a MÜPA került sorra.

Nem is gondolnánk, hogy ugyanaz a helyszín, amelyik egyébként nehézségek nélkül nem rejteget semmilyen különleges kihívást, mennyi kalandot és meglepetést tartogat, ha rollátorral, vagy kerekesszékekkel vágunk neki.

A Művészetek Palotája impozáns épület, ön-

működő forgóajtóval, ahová természetesen nem lehet rollátorral bemenni. Irány az információs pult, ahol a kedves hölgy már hozza is a kulcsot. Miután bejutottunk, megtudtuk, hogy egy érdekes Beethoven kiállítás nyílt az első emeleten. Irány a lift!

Valószínűleg nem okoz gondot senkinek, ha csak a földszinten van nyitva a mosdó, ha nincs véletlenül rollátora az illetőnek és nem okoz gondot a nagyobb távolságok megtétele. Ha van, ez egy igazi kaland!

Természetesen sok nevetéssel és viccelődéssel oldódtak meg efféle nehézségeink, kalandjainkat pedig a MÜPA büféjében pihentünk ki kávé és sütemény mellett, a leküzdhetetlen lépcsőkön pedig lift vitt fel minket!

Kifelé menet már előre jöttek ajtót nyitni nekünk, vidámságunk úgy látszik ragadós volt, és az élményeinket a szívünkbe zártuk!

Köszönjük bátor és kitartó lakóinknak a közreműködést, az Olajág Otthonoknak pedig a buszos lehetőséget és a támogatást! Fontos, hogy tudjuk, minden nehézség csak addig akadályoz, míg át nem fordítjuk kalanddá együtt!

Sztanev Zsolt



Köszönet a pályázóknak, üdvözlöt az olvasóknak!

Az irodalmi pályázat zsűrije három pályaművet díjazott, de természetesen a többit is átadja az Olajág Magazin szerkesztőségének.

Amint az várható volt, többen írtak prózát, mint verset, és többen választottak témául múltbeli történetet, mint mait. Természetesen elsősorban a megírás minősége, szakmai színvonala volt a megítélés szempontja, de a zsűri döntését megszabta a pályázat kiírásában közzé tett két igény is: a terjedelmi korlát és a szórakoztató tartalom. E két feltétel érvényesítése az Olajág Magazin olvasóinak is érdeke, hiszen - ez is szerepelt a kiírásban - a nyertes pályázók egyik jutalma írásuknak az Olajág Magazinban való megjelenése. Valamint, a dobogósok személyre szabott kortárs könyvjutalomban is részesülnek.

Természetesen valamennyi pályamunkában megcsillant az íráskészség és a közlésvágy, ezért szerzőjüket jólélekkel biztathatjuk a további tollforgatásra. Akad a kéziratok közt olyan is, amelyik további munkával valószínűleg elérhetné a közölhetőséget.

Nyilván szakmai elfogultsággal, de azért is biz-

tatok ilyesmire mindenkit, mert az írás lehet de-rűs időtöltés, agytorna, intim beszélgetés önmagunkkal és a világgal, memóriát pótló rögzítése mindenféle történetnek, gondolatnak, érzésnek, sőt terápia is.

A zsűri elismerését fejezem ki mindazoknak, akik e pályázat kedvéért és keretében időt, energiát szántak az írásra, mert azokkal az olvasókkal is jót tesznek, akik a Magazin hasábjain találkoznak velük.

Sok örömet és jó egészséget azoknak, akik olvasni is, írni is szeretnek!

Cserhalmi Imre

a zsűri elnöke

A nyertesek:

1. díj: **Morzsikák**
Tanárki József, Csepel
2. díj: **Dobogó Dobogókő**
Szalkai Jánosné, Újpalota
3. díj: **Az első külföldi nyaralásomról**
Dr. Gaál Ferencné, Zugló

A pályázat nyertesei számára az elismerő oklevél az adott intézmény évertékelő lakógyűlésének keretében kerül átadásra, az alkotásokat pedig a júniusban megjelenő 2020. évi 2. lapszámban, illetve az olajagotthonok.hu oldalon olvashatják az érdeklődők.

Olajág Otthonok dolgozói díjak

Az Olajág Otthonokért Díjak a hagyományokhoz híven 2019 év végén is kiosztásra kerültek. A díjban megnyilvánul a közvetlen kollégák kitüntető elismerése, amelyet ezzel kifejeznek a lakók, és az Olajág dolgozói számára is! Büszkék vagyunk azokra, akik kiérdemelték a díjat - idén vagy korábban - és minden elhivatott dolgozónkra, a kitartásukra és szeretetükre az idősek iránt! Fogadják szeretettel a velük készült interjúcsokrot!



Bakos András

Vezetőség
projektigazgató

Mi a pontos beosztásod a cégnél?

Projektigazgató, de IT területen is tevékenykedem, valamint a gépjárműflotta is hozzám tartozik.

Mi volt az első gondolatod, milyen érzés volt mikor megtudtad, hogy te lettél az Év dolgozója? Mit jelent számodra ez a cím?

Nagyon örültem. Nagyon sokat jelent. Elismerést, megbecsülést. Jó érzés, hogy értékelik, amit csinállok.

Milyen okokra vezethető vissza, hogy már évek óta az Olajág Otthonok kötelékében dolgozol?

Sosem voltam gyakori munkahely váltogató típus, itt mindig jó környezetben és csapatban tudtam dolgozni, ez az évek folyamán csak erősödött.

Van még valami, amit fontosnak érzel még megosztani az olvasókkal?

Sok olyan munkakör van - többek között az enyém is ilyen - ahol bár közvetlenül nem veszünk részt az idősek ellátásában, de hiszem, hogy mi is fontos része vagyunk a rendszernek, munkánkkal közvetetten hozzá tudunk járulni a gondozottak minél magasabb szintű ellátásához. Ezért is különleges, hogy az Olajág Otthonok vezetősége ezt minden téren igyekszik igazolni és jutalmazni.

Harkai Gyula

Központ - grafikus

Milyen érzésed volt, mikor megtudtad, hogy te lettél a díjazott a Központban?

Nagyon örültem, de váratlan volt számomra, mert egy ideje már home office-ban dolgozom a cégnek.

Te mi alapján szavaztál, mik voltak a szempontjaid?

Az alapján, hogy ki mennyire segíti a közös munkát.

3 éve dolgozol az Olajágnak, mi az, amit megtanultál itt?

Azt, hogy mennyire összetartó tud lenni egy csapat. Itt a kollégák kiállnak egymásért.

Somodiné Baranyai Margit

Törökbálint

szociális gondozó és ápoló

Mit jelent számodra az Olajág Otthonért díj?

Nagyon szépen köszönöm az elismerést, de nekem nem a díj az, ami igazán fontos, hanem amit érzek a lakóink iránt. A legnagyobb elismerés számomra, amikor a lakók megkérdezik, hogy mikor jövök legközelebb.

Minek köszönheted a hivatástudatodat?

1-2. osztályos koromban már szerveztem az osztálytársaimat, hogy az érdekes időseket felkeressük és segítsünk nekik. Becsöngettünk hozzájuk,

akiknek bevásárolni kellett, annak azt, akinek fát vágni, annak vágtuk a fát, akinek egy két szó kellett, azzal beszélgettünk. Én azóta is minden emberben egy apát, egy anyát látok. Hiszem, hogy mindenki megérdemli a szeretetet, a törődést. És azt a hálát..., el sem tudom mondani milyen jól esik a lakóktól. Mintha angyal szállna meg, amikor rám néznek.

Mire vagy a legbüszkébb az Olajágban?

A babaterápia megvalósulására az intézményben. A törökbálinti demens részleg lakóiban nagyon erős az ösztönös gondoskodni vágyás, szeretni akarás, melyet egy játékbaba - főleg egy élethű - könnyen elő tud hozni. Még azok is vigyáztak a babákra, akik egyébként hajlamosak elszigetelődni a társaiktól.

Soltész Zoltánné, Katalin

Zugló VIII. - intézményvezető ápoló

Mi volt az első gondolatod, mikor megkaptad a díjat?

Nekem tényleg nagy meglepetés volt, mert 2 éve is én kaptam a díjat.

Mit gondolsz, mi volt az oka, hogy ismét téged választottak meg?

Elhivatottság, hogy szeretek bejárni, itt dolgozni, amit az együttműködő kollégáimnak köszönhetek. Illetve volt egy időszak, amikor intézményvezető ápoló nélkül maradt a részleg, akkor is mindannyian próbáltunk kitartani, és ez közös érdem - én annak érzem.

Orbán Györgyné

Zugló IX. - mentálhigiénés asszisztens

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy téged választottak a díjra?

Hatalmas megtiszteltetés ez, örömet éreztem, megbecsültséget.

Mi lehetett az oka, ha valaki megkapja az Olajág Otthonért Díjat?

A lakókkal és munkatársakkal való minőségi viszony, az emberi kapcsolatok ápolása.

Mire törekszel a lakókkal való viszonyban?

Hogy a rendszeres látogatások alkalmával segítséget nyújtsak, én legyek a jó szomszéd. Aki nem helyettük oldja meg a felmerülő nehézségeket, de segít nekik.

Például, hogy taxizáskor ne csapják be őket és hasonló mindennapi dolgok.

Drávuczné Wittmann Ildikó

Csepel

A Kézen foglak részleg és az Ápolási osztály vezetője

Mit gondolsz, miért te kaptad az elismerést?

Jelenleg 2 munkakört töltök be, valószínűleg a nővéreknek köszönhetem.

Mióta vagy az Olajágnál, milyen itt dolgozni?

2003 óta dolgozom az Olajágnál, és függetlenül attól, hogy mennyit kell dolgozni, mennyi munka van, jól érzem magam, szeretek bejárni. családiás.

Matos Lívია - Csepel - szociális és

mentálhigiénés munkatárs

Lívია decemberben elhagyta az Olajág kötelékét, így Bocz Reni intézményvezetővel beszélgettem.

Mesélsz nekem egy kicsit Líviáról?

3 éve dolgozott a cégnél és ez idő alatt kitűnt kreativitásával, képzőművészeti tehetségével. A lakóinkat is gyakran meglepte általa készített apróságokkal, az Olajág Magazin decemberi számában megcsillogtatta a tehetségét 2 festményrel, de aktívan részt vett az Óvodai projektben is. Sőt, még farkasnak is beöltözött a kicsik kedvéért! Céljai ugyan más irányba terelték, de ezúton is szeretnénk sok sikert kívánni neki!

Mit gondolsz, miért ő kapta az elismerést?

Mindig mindenkire volt ideje és humorral tudta kezelni a nehézségeket, megoldani a konfliktusokat lakó-lakó, dolgozó-lakó, kollégák között.

Horváth Erika

Zugló VII. – konyhai segítő

Mi volt az első gondolatod, amikor megtudtad, hogy te kaptad a díjat?

El voltam ájulva, nagyon meglepett. De köszönöm a bizalmat főnököm és kollégáim részéről.

Miért szeretsz a konyhán dolgozni?

Mikor idejöttem azt se tudtam mi fán terem a vendéglátás, de aztán szépen lassan mindenre megtanítottak. És én is ilyen nyugis természet vagyok, könnyen kijövök az idősekkel. Ők is szeretnek engem és én is szeretem őket.

Mi az a tulajdonságod, ami miatt szerinted ilyen jól kijössz a lakókkal?

Nyugodt természet és tolerancia, ez a kettő. És van egy 85 éves nagymamám is, sokszor rá emlékeztetnek az itt lakók.

Dányiné Nagy Brigitta

Újpalota – ápoló a Fokozott ápolási részlegen

Mire gondoltál először mikor megtudtad, hogy te lettél az Olajág Otthonként díj nyertes?

Abszolút nem számítottam rá. Ezt a munkát csak csapatban lehet jól csinálni, ezért hálás vagyok a főnököm és a kollégák elismeréséért.

Mi a napod fénypontja?

Amikor egy ilyen borongós, nyugtalan napon – mint a mai – reggel bejövök, tudom, hogy először fel kell rázni a lakókat. Mindig ugyanúgy megiszom a kávé, megcsinálom a dolgom, de ilyenkor egy mosoly, egy köszönöm elégedettséggel tölt el – innen tudom, hogy valószínűleg valamit jól csinálók.

Hogyan töltödsz fel egy nehéz nap után?

Tud feltöltődni egy háromgyerekes anyá?! Egyébként a gyerekeim körében, mikor együtt sportolunk, kirándulunk. De olyan is van, hogy otthon fáradok el és itt töltődök fel.

Mi az, ami feltölt itt?

Idén karácsonykor például közösen élő fát állítottunk a csapattal. A lakókkal még kandallót is csináltunk papírból. Ami igazán jó érzés, és visszajelzés az az idősek mosolya, jókedve.

Lester Mária – Újpalota – szakács

Mi volt az első gondolatod, amikor megtudtad, hogy megkaptad a díjat?

Nem tudtam elmenni, mikor átadták a díjat. Az egyik kollégám gratuláló üzenetéből tudtam meg és egy óráig sírtam, annyira örültem. Utána felhívtam a főnököm, aki megerősítette, és gratulált. Nagyra értékelem, hogy figyelnek, észreveszik, ha valaki szívvel-lélekkel csinálja.

Van olyan recept, amit itt tanultál és kipróbáltad otthon is?

Minden konyha, minden ház más és más, meg kell tanulni a helyi fogások csínját. Itt a fiúktól megtanultam, hogy lehet rövid idő alatt, könnyebben megcsinálni ugyanolyan jól. Vagy ott van például a staubolás (lisztiszórásos sűrítési módszer – a szerk.). Azt mindenkinek meg kell tanulnia egyszer!

Sokan meditativnak tartják a főzést, rád milyen hatással van?

Alázattal kell főzni, tisztelni kell az alapanyagot. Nekem a főzés szerelem, alkotás, ahol kiteljesedhet a kreativitás, a végeredmény és mikor üzenik, hogy csókoltatják a szakácsot örömmel tölt el. Az otthonban is úgy főzők, mintha a családomnak főznék.

Mi a kedvenc itteni fogásod?

A csirkepörkölt nokedlivel és tejfölös uborkasalátával. És ami még minden mennyiségben jöhet az a káposzta. Lehet az a kel-, rakott-, székely-, paradicsomos- vagy bármilyen más káposzta.

Deák Anna

Zugló VI. – segédápoló

Mi volt az első gondolatod, amikor megtudtad, hogy te kaptad a díjat?

Éppen beteg voltam, amikor a kolléganőim mobilon sorba gratuláltak, majd a főnővér is írt, küldött egy üzenetet és az oklevelet. Nagyon meglepődtem és megörültem, mert váratlanul ért. Tény az, hogy elég nagy az igazságérzetem és emiatt időnként megosztó tudok lenni. Azt gondoltam, hogy soha nem fogom ezt az elismerést megkapni, pedig júniusban lesz 10 éve, hogy itt dolgozom. Ezért nagyon köszönöm a kollégáimnak, akik rám szavaztak. Boldog vagyok, hogy ilyen kollektívában dolgozhatok.

Mi az a segítség, amire nem is gondolunk, de amire a legjobban szükségük van az időseknek és különösen a fokozott ápolásra szorulóknak?

Rohanó világban élünk, és a hozzátartozók is kevesebb időt tudnak a szeretteikkel tölteni, amikor jönnek látogatni. De egy mosoly, egy érintés, egy pár jó szó, amit tőlünk kapnak, sokat jelent a gondozottaknak. A fokozott ápolásra szorulóknak igyekezünk ezért egy kicsit még több figyelmet fordítani. Nagyon hálásak és igénylik a beszélgetéseket. Ez többet tud jelenteni nekik, mint bármi más.

Ápolóként mikor van időtök egy kis kötetlen beszélgetésre a lakókkal?

A nappalos, vagy éjszakai műszaktól függően a napszak jellegének megfelelően a feladatok jelentősen eltérőek. A kötetlen beszélgetésekre, akár csak pár mondatosra, azért mindig igyekezünk időt adni, de ez nagyon változó, hogy éppen mikor és mennyi időre nyílik erre lehetőség.

Magyariné Budavári Veronika

Mátyás tér – szakápoló

Milyen érzések voltak benned, amikor megtudtad, hogy te kaptad a díjat?

Meglepetésszerűen ért, felemelő érzés volt. Meghatódtam, hogy én kaptam.

Mi a különlegessége az éjszakai munkának a szakmádban?

Éjszaka fokozott figyelemmel kell végigjárni az épületet, hogy mindenki a szobájában alszik, pihen-e. Mindig az embert nézem, az embert látom el, figyelek a kéréseikre. Számos olyan feladatot látunk el, amit a gondozott igényel. Vannak nyugalmas esték, és vannak nehéz, megrázó esetek. Mint például, mikor egy lakó távozik. A gyógyszerelést csendben jó csinálni, de a fülemet mindig nyitva tartom, figyelek a szokatlan zajokra. Attól függetlenül, hogy éjszakai vagyok, jó kapcsolatom van a lakókkal.

Mire gondolsz? Például el szokták mesélni az álmaikat, ha éjszaka felkelnek?

A gondozottak szeretnek beszélgetni, sokat mesélnek a családjukról, „a régi szép időkről”.

Ha van rá lehetőség, meghallgatom őket.

Volt egy néni – Irénke néni – aki, ha találkoztunk megkérdezte, hogy vannak az unokáim. Ő is elmesélte mi történt a fiával és az unokáival. Mindig ugyanazt mesélte el és úgy, mintha előző héten történt volna. Azóta is, a néni és a története benne maradt a gondolataimban.

Oszvald Anna

Következő rovatunkban szeretnénk lakóinkat megismertetni az Olajág Otthonok konyháinak működésével, dolgozóival, új receptekkel, az egészséges táplálkozással. Varga Kálmán ételmezei igazgatónak tettünk fel néhány kérdést:



Hogyan készül az étlap?

Minden hónapban tartunk étlaptanácsot, melyen átbeszéljük a következő havi étlap tervezetét, valamint az előző időszakkal kapcsolatos észrevételeket,

a helyi ételmezei vezetőket, a dietetikus valamint a lakók által delegált képviselők részvételével. Az étlap összeállításánál alapvetően szezonális kínálatra törekszünk, és minden intézményben igyekszünk figyelembe venni a lakók helyi igényeit.

Folyamatosan dolgozunk azon, hogy új ételek, új receptúrák bevezetésével változatos legyen az étlap. Idén februártól különféle liba ételek kerültek a tányérokra, például sült libacomb, párolt libamell, libamáj többféle módon elkészítve - melyek eddig nem szerepeltek a kínálatban. Bízunk benne, hogy a lakóink örülnek az újításoknak!

Milyen fejlesztések várhatóak a konyhán az elkövetkező időszakban?

A főzőkonyhákra ebben az évben több új, korszerű konyhatechnikai eszköz beszerzését is tervezzük, pl. főzőüst, automata felvágott szeletelő, kombi sütő-pároló berendezés.

Nemrég volt Zuglóban NÉBIH ellenőrzés, ennek mi lett az eredménye?

A NÉBIH ellenőrzi a konyhákat nagyon szigorúan és váratlanul, előre nem bejelentve. A szem-

lét végző minőségbiztosítási auditor az áru beérkezésétől kezdve az összes helyiségben (raktárak, kamrák, előkészítő helyiségek, főzőtér) mindent aprólékosan átnéz, ellenőrzi a dokumentációkat (egészségügyi kiskönyvek, különféle ellenőrző lapok meglétét és azok pontos kitöltését) majd minősíti a látottakat. Jó eredmény, 86 %-os megfelelés született, melyre büszkék lehetnek a konyhai dolgozók, élükön Szántó Andrea ételmezei vezetővel, én pedig rájuk vagyok büszke.

Mit szeret legjobban a munkájában?

Mindig szerettem emberekkel foglalkozni, róluk gondoskodni és vendéglátó ipari végzettségem okán ezeket itt tudom legjobban megélni. Jó érzéssel tölt el, mikor a lakóktól közvetlenül, vagy a konyhai dolgozók tolmácsolásában hallok vissza a lakóink elismerő szavait az aznapi ételekről. Boldog vagyok, hogy munkám során nap, mint nap tehetek másokért valamit, amitől jobban érzik magukat.

Tudom milyen sokat jelent az időseknek a gondoskodás és ezen belül az étkezés kiemelten fontos mindannyiunk számára. Egy finom étel bearanyozhatja a napunkat, hatással van nem csak az egészségünkre, de a közérzetünkre, hangulatunkra is. Minden konyhai dolgozóm nevében kijelenthetem, hogy szívügyünknek tekintjük a munkánkat, szívvel-lélekkel készítjük az ételeket és bízunk benne, hogy ez érezhető azok számára is, akik nálunk étkeznek! Habár néha előfordul egy-egy kevésbé jól sikerült étel, a jobbító észrevételeket szívesen vesszük és törekszünk hibáinkból tanulni és fejlődni.



Szekeresné Soltész Beatrix csepeli konyhafőnök ajánlott figyelmünkbe egy finom és könnyen elkészíthető liba receptet:

Töltött libanyak

4 főre (2 db libanyak)

Vékonyra szelünk 3-4 szikkadt, nem túl friss zsemlet. Ráöntünk 2-3 dl langyos tejet, és állni hagyjuk. Finomra vágunk 2 kis fej hagymát, némi vajon üvegesre pároljuk, kihűtjük, összevegyítjük az alaposan kicsavart zsemelével, finomra vágott petrezselyemmel és 2 felvert tojással. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendiót reszelünk bele. Hozzákeverünk még 2 felvert tojást. Tehetünk a töltelékbe nyers libamájkokákat is.

A töltelékkel lazán betöltjük a nyakbőrbe, bevarrjuk vagy tűzzük, 4-5 óráig szikkadni hagy-

juk a hűtőszekrényben. Amikor elővesszük, serpenyőben olajon minden oldalán aranyszínűre pirítjuk. Az olaj nagy részét leöntjük, vajad hozzá, és körülbelül fél óráig habzó vajjal locsolgatva forgatjuk-sütjük a serpenyőben a nyakat. (A hőmérséklet legyen olyan, hogy a vaj habozzon, de semmi esetre se feketedjen meg.) Végül még egy fél órára betesszük a sütőbe.

A töltött libanyakat levesbe is elő lehet főzni és utána tegyük sütőbe.

Jó étvágyat hozzá!



Sevaracz Csilla dietetikus kolleganőnk, a turmixok jótékony hatásairól kérdeztük:

Mi az előnye a turmixnak?

Az egészséges táplálkozáshoz hozzátartozik a napi legalább 4 adag zöldség és gyümölcs fogyasztása. Egy adag 10 dkg friss, főtt, párolt idényjellegű zöldséget vagy gyümölcsöt jelent. A napi gyümölcsfogyasztást változatosabbá tehetjük azzal, hogy turmixként fogyasztjuk el. Szabadon kombinálhatók a zöldségek és gyümölcsök egymással, fűszereket is bátran adhatunk hozzájuk, a kreativitás és az ízlés, ami határt szab a turmixkészítésnek. Ilyen módon fel tudjuk frissíteni akár a reggeli étkezéseinket, vagy a tízórait és az uzsonnát is. Nem csak a gyümölcs- és zöldségfogyasztást tehetjük izgalmasabbá a turmixokkal, hanem a megfelelő folyadékpótlásról is tudunk egyszerre gondoskodni. Fogyni vágyóknak vagy bőjtöt tartóknak is remek lehetőség a turmix fogyasztás.

Mikor ajánlod a turmixok fogyasztását?

Az év minden napján ajánlom a turmix fogyasztást, hiszen az egészséges táplálkozáshoz hozzátartozik a napi nyers zöldség- és gyümölcsfogyasztás. Téli időszakban még fontosabb a megfelelő vitamin- és ásványianyag bevitel az immunrendszerünk fokozottabb igénybevétele miatt. Kevesebb a napsütéses órák száma, ami miatt alacsonyabb a szervezet D-vitamin ellátása, kevesebb idényjellegű zöldségből és gyümölcsből tudunk választani, mint nyáron, valamint különböző járványok, betegségek gyengíthetik a szervezetünk védekezőképességét.

Kérlek, mesélj a zöld turmixok hatásairól?

Vitamin- és ásványianyag tartalmánál fogva erősítheti immunrendszerünket, megóvhat hiánybetegségektől, segíthet a hidratálásban és megfelelő rostfogyasztást is biztosíthatjuk a turmixokkal.

A hőkezelés nélkül készített turmixok esetében a gyümölcsök és zöldségek teljes vitamin- és ásványianyag tartalmát megőrizhetjük, ha héjastól tesszük bele a turmixgépbe. Turmixgép vásárlásakor érdemes egy nagyobb teljesítményűt választani, hogy a héjjal is megbirkózzon, illetve ha egynemű italt szeretnénk kapni, amibe nem úszkálnak nagyobb gyümölcsdarabok.

Zöld Turmix recept

2 főre hozzávalók:

- fél citrom leve
- 2 csésze spenót
- 1 közepes banán
- 1 közepes zöldalma
- 2 dl víz
- 1 kávéskanál reszelt gyömbér



A spenótot, az almát és a gyömbért megmossuk, a banánt meghámozzuk. Az almát kimagozzuk, majd a turmixgépbe rakjuk a hozzávalókat. A gyömbért meghámozzuk, és kislyukú reszelőn hozzáreszeljük, a fél citrom levét belefacsarjuk, majd összeturmixoljuk. Ha túl sűrű, vízzel megfelelő állagúra hígítjuk.

Baráth Emma



Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

Józsefváros: 06 1 303 2884

Újpalota: 06 1 414 3300

Csepel: 06 1 278 1800

Törökbálint: 06 23 515 300

Zugló: 06 1 555 0600

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: dr. Szirmai Viktor

Kiadó: Olajág Otthonok

OAP: 0014

Szerkesztő: Szász Krisztina

Tördelte: Olajág DTP - Harkai Gyula

A kiadó és a szerkesztőség címe: 1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.

Telefon: 06 1 510 0010

E-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu



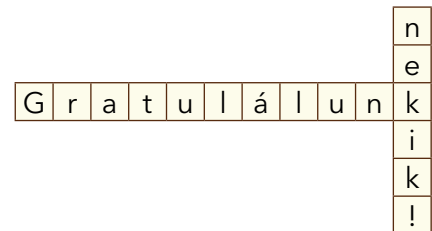


Az Olajág Magazin minden lapszámában elhelyezünk egy rejtvényt, amellyel játékra invitáljuk Önöket. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal lesz gazdagabb.

Jó rejtvényfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A decemberi keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Kovács Gusztávné - Csepel
- Tamási Ernőné - Újpalota
- Bucsányi Mária - Törökbálint
- Szabó József - Mátyás tér
- Mikita Györgyné - Zugló



Ez évi első lapszámunkban négy, különböző nehézségi fokú Sudoku megfejtésére hívjuk meg Önöket.

Játékszabály: A 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írja be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepeljen soronként vagy oszloponként. A nagy négyzetrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

6	4		7					1
8	1			3	2		9	5
2				1		6		
3	6	9	1		5		8	4
5					6	1		2
		1		7	3			9
1				6	9		5	7
7				8	1		4	3
	8	4	3					

8	3					1	7	
			5	8	9	4		
4	5	2	7	1		6	8	
5				7				3
7		3	6	4			1	
			9	3		7		
	4				6			1
6	8	5	4		1			7
				5		8		4

9				3				4
2		4	9	7			6	
		5			4			9
		8	4		6		7	
4	2						9	6
		7						8
		2	8				5	
				9				
3	8	9	7				4	

7						8		
	9				8	7		
3		6						4
				8		2		
	2	8	1		5		6	
1								
		3					7	
		7		5				9
5	1			3				

Név:

Intézmény: