

---

# OLAJÁG


---

2020/2. szám

---

Magazin

---



**„Békét, jó  
egészséget,  
kényelmet, erőt  
és örömet kívánok  
minden zenei  
barátunknak, aki az  
Olajág Otthonokban  
él, vagy ott  
dolgozik.”**

---

Daniel Boico,  
karmester, művészeti  
vezető

**„Köszönöm most én is nekik azt  
a sok szeretetet és bölcsességet,  
humort, amit kapunk tőlük. Egy  
mosolyukban, pillantásukban ben-  
ne van minden, amiért érdemes  
ezt az egészet csinálni.”**

---

Pitrolf Katalin, gyógytornász

**„Remélem, hogy  
a zenémmel hozzájárultam  
ahhoz, hogy az otthonok  
lakói kicsit felviduljanak,  
és könnyebben viseljék  
a bezártságot.”**

---

Vastag Csaba, énekes

# Tartalomjegyzék

75 éves a MÁV Szimfonikus Zenekar ..... 4



Nyitott buszos koncertek az Olajág Otthonokban ..... 7



A szeretet áradása ..... 10



Erkélytorna a zuglói otthonokban ..... 12



NapiNagyik az Olajág Otthonokban..... 14



Irodalmi pályázat ..... 16

Gasztronómia ..... 19

Sokszínű vitaminok ..... 20



Keresztrejtvény oldalak ..... 22

## Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi második lapszámunk megjelenése alkalmából.

Embert próbáló hónapok állnak mögöttünk, melyek lakókat, dolgozókat, hozzátartozókat egyaránt megviseltek. Még nem állíthatjuk teljes biztonsággal, hogy túl vagyunk minden nehézségen, de elmondhatjuk magunkról, hogy legjobb tudásunkat adva álltunk, példát mutattunk türelemből, megértésből, összefogásból, alkalmazkodóképességből. Mi így mindannyian - lakók, dolgozók, hozzátartozók - kellettünk, kellünk ahhoz, hogy leküzdjük a megpróbáltatásokat, élhetővé, élvezhetővé tegyük egymás számára a korlátok közé szorított mindennapokat.

### Köszönöm!

Köszönöm lakóinknak a türelmet, annak megértését, hogy egészségük megőrzése érdekében történtek a korlátozó intézkedések.

Köszönöm dolgozóinknak, munkatársaimnak a kitartást, hogy fel sem merült bennük, hogy megadják magukat a körülményeknek.

Köszönöm a hozzátartozóknak a biztatást, a toleranciát és a sok pozitív üzenetet.

Mindez együtt kellett ahhoz, hogy lakóink 97 %-a ne kerüljön kapcsolatba a vírussal.

Jelen magazinunk betekintést enged a rendhagyó helyzetekben mutatott találékonyságunkba, s még az is előfordulhat, hogy egy-egy eseményt a szép emlékeink közé sorolunk majd.

Jó egészséget kívánunk Önöknek!

dr. Szirmai Viktor  
főigazgató



# a MÁV Szimfonikus Zenekar

Egy fantasztikus kezdeményezést indított a MÁV Szimfonikus Zenekar Nyiss ablakot a zenének akciójával. Zenélő autóikkal járták a várost és vitték el a klasszikus zenét az emberekhez, meghívásunkra ellátogattak az Olajág Otthonok intézményeibe is. Ennek kapcsán beszélgettünk a zenekar izraeli származású vezető karmesterével és művészeti vezetőjével Daniel Boico-val.

## A Zenekar 2019-2020. éve a jubileumok jegyében telik, készülnek-e különleges előadásokkal ebből az alkalomból?

Igen! Nagyon büszkék vagyunk a zenekar történetére és helyére a magyar emberek kollektív emlékezetében. A zenekar 2020. április 30-i 75. jubileumi évfordulójára egy gyönyörű koncertet terveztünk, amelyben a zenekar örökségét szeretnénk volna megünnepelni. Olyan közkedvelt klasszikus zeneszerzővel, mint Beethoven, aki most ünnepli születésének 250. jubileumát és az egyik legkedveltebb klasszikus zenei karmesterrel, mint Charles Dutoit-val.

Sajnos a jelenlegi világjárvány megakadályozta, hogy együtt ünnepeljünk, de jövőre 2021. április 30-án bepótoljuk!

## Hány taggal büszkélkedhet a Zenekar?

Zenekarunk majdnem 100 tagú. Mindannyian csodálatos, magasan képzett zenészek, gazdag szakmai előképzettséggel, Magyarország legszínvonalasabb zenei intézményeiből. Zenekarunk fiatalokból, családtagokból, és néhány nyugdíjas zenészből tevődik össze.

## A MÁV Szimfonikus Zenekar számára is fontos a társadalmi szerepvállalás, Önök mit tesznek ezért?

Ha visszatekintünk, a zenekar mindig is járta az országot, az alapításától, 1945-től fogva, hogy

zenét vigyen az emberekhez. Egészen körülbelül 40 évvel ezelőttig, a '80-as évekig, amikor is a zenekar Budapesten horgonyzott le. Azóta pedig különböző zenei programokkal szolgálunk gyermekek, nagyszülők és várandós anyák számára. Tevékenyen részt veszünk abban, hogy elérhető jegyárak biztosításával a társadalom minden szegmensének elérhető közelségbe hozzuk a magas, művészi színvonalú zenét.

A legutóbbi kezdeményezésünk is, amivel házhoz vittük a zenét, sok örömet adott azoknak a budapesti és környékbeli lakosoknak, akik nem tudták elhagyni otthonaikat.



**Nyiss ablakot a zenének kezdeményezésükkel az Olajág Otthonok négy intézményébe is eljutottak és ezzel elhozták idős lakóinknak a klasszikus zenét, melyet nagyon nagy örömmel fogadtak. Honnan jött az ötlet?**

Az ötlet adta magát, hiszen a MÁV Szimfonikus Zenekar 75. évfordulójának érzé, hogy a klasszikus zenét elvigye az emberekhez. 1945-ben, a második világháború után, a zenekar alapítói azzal az üzenettel indították útra zenészeinket, hogy a saját eszközeikkel segítsék a világégés által megtépzott lelkek gyógyítását.

A járvány kitörése és a veszélyhelyzet bevezetése után felmerült a kérdés, hogy a szabályok betartásával hogyan tudnánk mégis eljuttatni a zenénket a közönséghez. Arra biztattunk mindenkit, hogy maradjanak otthon, de nyissák ki az ablakokat, engedjék be a tavaszi napfényt és a zenét. Így partnereink, a Hyundai, a Pioneer, a Bose és a Grandvoice segítségével március 30-ától naponta útnak indítottunk Budapesten két autót, melyek a zenénket sugározva járták az utcákat, néha meg-megállva, hogy a MÁV Szimfonikus Zenekar legszebb felvételeivel üzenjenek.

Az akció kezdete óta számos lelkes visszajelzést kaptunk. A magyar és a nemzetközi sajtó is felfigyelt a kezdeményezésre. Hírt adott rólunk a La Guardian, a Reuters Hírügynökség pedig videó riportot forgatott az Olajág Otthonban tett látogatásunkról, melyet 6000 tévétársaságnak ajánlottak ki világszerte.



Igyekeztünk néhány boldog percet szerezni azoknak az egészségügyi dolgozóknak is, akik megfeszített harcot vívnak az életükért. Többször jártak autóink kórházaknál, és néhány napja a Hyundai kezdeményezésére 200 kg friss gyümölcsöt is vittünk a Szent László Kórház dolgozóinak. Az sem elhanyagolható, hogy a professzionális hangeszközökkel ellátott autókat – természetesen hozzá, hatalmas lelkesedéssel – a zenekar művészei vezetik, akik ebben a karanténos időszakban legalább ilyen módon találkozhattak a közönséggel.

## Milyen további terveik vannak a komolyzene különböző generációkhoz, ezen belül az idősekhez való eljuttatására, megszeretésére? Él-e még Varga László 1945-ös alapításkor megfogalmazott „országjáró zenekar” elképzelése?

A zenekar továbbra is járja a magyarországi városokat, de nem olyan intenzíven mint régen. A mai technológiával koncertjeink akár okostelefonon is megnézhetőek bármelyikünk nappalijában. Aktívan foglalkozunk azzal, hogy







mindenkivel kedveltebb étel a libacomb, különösen, amikor ropogós, de nagyon sok fogást szeretek. A desszerteket említettem már? Kifejezetten édes-szájú vagyok, és mindig a mennyben érzem magam, mikor a városban pékségbe megyek.

hallgatásának lehetőségét. A nagyszülőknek és unokáinknak szóló programjainkkal, és elérhető jegyárak biztosításával igyekszünk elérni, hogy bárki megengedhesse magának, hogy Budapest legszebb csarnokaiban élvezhesse élő koncertjeinket.

**A világ számos országában járt már, de hogy érzi magát Magyarországon? Mi a véleménye a magyar gasztronómiáról, van e már kedvenc magyar étele?**

Azt kell mondanom, hogy a kezdetektől szerettem Budapestet. Párizsban nőtem fel, és Budapest megadja nekem a grandiózus európai építészet, kultúra és konyha érzését. A konyha ízekben gazdag és bőséges - mintegy a magyar emberek tükröződése - nagyon szeretem! Mindig azt mondom, bárhol is ül le az ember, az étkezés mindig fantasztikus lesz. Az egyik leg-

**Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?**

Izraelben születtem, nálunk az olajfa ága a béke elhozatalának közismert szimbóluma. Békét, jó egészséget, kényelmet, erőt és örömet kívánok minden zenei barátunknak, aki az Olajág Otthonokban él, vagy ott dolgozik. Kívánok Önöknek hosszú életet, hogy még éveken át szüntelenül gyönyörködhesse a zenében, velünk együtt.

*Baráth Emma, Oszvald Anna*



## Nyitott buszos koncertek az Olajág Otthonokban

A Heineken Hungária kezdeményezésére felkérték népszerű énekeseket, hogy vidítsák fel dalaikkal azokat az idős embereket, akik szobájuk biztonságos magányában kellett, hogy tartózkodjanak az elmúlt időszakban. A nyitott ablakon és erkélyeken keresztül élvezhették a 20 perces mini koncerteket, hiszen a zene közös élvezete fontos kapocs.

Ennek a felkérésnek köszönhetően Radics Gigi és Vastag Csaba is ellátogatott az Olajág Otthonok lakóihoz a nyitott buszos koncertek alkalmával. Élményeikről, tapasztalataikról és jövőbeni terveikről kérdeztük őket.

**Hogy élték meg ezeket a fellépéseket az Olajág Otthonokban, mit tapasztaltak, milyen volt a fogadtatás?**

**Vastag Csaba:** Nagyon megtisztelő volt fellépni minden helyszínen. Soha nem adtunk még koncertet úgy, hogy a közönség minden egyes tagja maszkot viselt. Ez valamelyest nehezítette a köztünk lévő nonverbális kommunikációt és így a visszajelzések sem teljesen egyértelműek, viszont mivel a szem a lélek tükré, meghatódva konstatáltuk mekkora szükség van a munkánkra, amikor mélyen belenézve magunkat láttuk vissza, a megannyi csillogó szempárban. Remélem, hogy a zenémmel hozzájárultam ahhoz, hogy az

otthonok lakói kicsit felviduljanak, és könnyebben viseljék a bezártságot."

**Radics Gigi:** Nagyon aranyos volt a közönség, nagy érdeklődéssel hallgatták a dalaimat. Olyan jó volt látni, ahogyan felderült az arcuk a zene hatására. Ha csak egy kicsit is hozzájárulhattam, hogy jobban viseljék a magányt, már megérte.

**Az elmúlt időszakban zenei karrierje mellett láthattuk riporterként is a Golden Globe gálán, ahol több világsztárral készíthetett interjút. Melyik volt a legemlékezetesebb pillanat?**

**Vastag Csaba:** A Hello Hollywood című műsort, a legnagyobb magyar származású szaktekin-







**mennyire tudja majd összeegyeztetni a karriert az anyasággal?**

**Milyen tervei vannak a közeljövőben?**

**Radics Gigi:** Nagyon várjuk már a kisbabánk érkezését! Alig várom, hogy a karomban tarthassam őt! Lehet, hogy picit bonyolultabb lesz minden, hiszen az életem elég pörgős, de azt gondolom, hogy így is megoldom majd és igyekszem csodálatos anyukája lenni!

téllal, Návai Anikóval közösen készítjük. Minden interjú más és más, de a legtöbbjük kifejezetten nagy tanulságot hordoz magában. Mindenkitől lehet tanulni valamit, és örömmre szolgál, hogy azt látom, a legtöbb világsztár soha nem felejtette el honnan jött és kinek köszönheti azt, hogy az lett aki, és mivel én is ilyen irányelvek szerint működöm és gondolkodom, igazán jó beszélgetések alakulnak ki egy-egy interjú közben.

**Nagyon sokoldalú művész, mik a tervei a jövőre nézve, láthatja-e a közönség még színházi szerepekben is, mint pl. a Grease-ben?**

**Vastag Csaba:** Mostanában leginkább a zenekari munkánkra koncentrálok, melynek legújabb, kézzel is fogható eredménye az új, Bárhogy kérném című videoklippünk.

**Nemrég osztották meg a nyilvánossággal az örömhírt, hogy szülői örömök elé néznek, melyhez mi is szívből gratulálunk! Mit gondol,**

**Köztudott, hogy édesanyjával nagyon szoros a kapcsolata, aki még szintén nagyon fiatalos. Őt tekinti példaképnek?**



**Milyen a kapcsolata az idősebb korosztállyal?**

**Radics Gigi:** Imádom az édesanyámat! Minden tekintetben csodálatos példakép.

Remélem, hogy ugyanolyan csodálatos anyukája leszek majd a gyermekemnek, mint amilyen ő nekem.

Mindig is jobban kijöttem az idősebb korosztállyal, mint a velem egykorúakkal.

Gyermekkoromban is az idősebbek társaságát kerestem és vártam, hogy felnőtt legyek, hogy felnőttként kezeljenek.



**Mit üzennek az Olajág Otthonok lakóinak?**

**Vastag Csaba:** Bár igazán jó volt közösen és aktívan szórakozni ebben a nem mindennapi, megváltozott helyzetben, remélem mihamarabb lesz módunk egy kötöttségek nélküli, ennél sokkal szabadabb találkozásra is.

**Radics Gigi:** Azt, hogy csodálatosak! Isten áldását küldöm nekik, sok-sok örömet és jó egészséget!

Baráth Emma





# A szeretet áradása

**A történetünk egészen 2012-re nyúlik vissza, amikor is intézményünk kapcsolatba került a Segítség Köve Alapítvánnyal.**

Akkor az alapítvány még nem rendelkezett saját ifjúsági zenekarral, de már akkor is sok zenélni tudó fiatallal látogatott el hozzánk időről-időre. Eltelt néhány év, és az alapítvány megalapította ifjúsági zenekarát, akik többnyire gospel, klasszikus és modern egyházi zenét dolgoznak fel zenekari változatban.

Először ez a formáció 2019 nyarán látogatott meg minket. A nagy sikerre való tekintettel a koncert terveink szerint 2020 tavaszán került volna újra megrendezésre, de a koronavírus-járvány látszólag útjába állt. Így a Segítség Köve Alapítvány részéről Sitkuné Schönek Mártával közösen megálmodva elindítottuk telefonos szolgáltatunkat. A közösség néhány tagja rendszeresen felkeresi lakóinkat telefonon, vagy egy énekkel, vagy egy verssel, vagy csak egyszerűen beszélgetéssel, így segítve lakóinkat lelkiileg a vírus okozta nehéz időkben. Lakóink és önkénteseink között egyre szorosabb lelki kapcsolat alakul ki.

A történetünk így akár kerek és egész lehetne, de a szeretet nem szorítható semmilyen szervezeti vagy egyéb keretek közé, a szeretet legfőbb tulajdonsága, hogy megsokszorozza önmagát és szabadon árad.

Az intézményünkben folyó önkéntes szolgálatról Kissné Osztafin Ildikó tanárnő, egy másik keresztény közösség tagja is hallott, így az ő kezdeményezésére elindult egy levelezés időseink és Ildikó tanítványai és barátai között.

Nagyon megható, hogy a 30-33 fős kis csapat közel 150 kis üzenettel, kézzel készített tárgyakkal, kerámiákkal látja el lakóinkat időről-időre, mosolyt és örökönyyeket varázsolva lakóink arcára.

Érkezett már videoüzenet is tőlük, melyen gyerkőcök lelküket felöltöztetve, szeretettel, legszebb ruhájukat felvéve, zenés produkciót küldenek internet segítségével. Ezeket az üzeneteket jómagam is megkönyeztem. Nagy örömeimre lakóink sem restek, ők is szorgosan gyártják a válaszleveleket, kis kézzel készített ajándékokat, színezőket, memórijátékokat a gyerekeknek.

Ildikó a vártnál is nagyobb lelkesedéstől felbuzdulva készül tanítványaival meglátogatni intézményünk udvarát egy karantén koncerttel.

Nagy izgalommal várjuk mindannyian őket.

Mindkét közösség önkéntesei abban próbálnak a segítségünkre lenni, hogy lelki támaszt nyújtsanak lakóinknak és a vírus által megszürcült



hétköznapiakat szebbé, színesebbé tegyék, ezáltal megmutatva azt az örök igazságot, hogy minden nehézségben Isten adhat örömet, támaszt.

**„Tudjuk azt is, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra válik, hiszen ő saját elhatározásából választotta ki őket.”**

(Rómaiakhoz írt levél, 8. Fejezet 28. Verse)

Természetesen mindannyian alig várjuk, hogy a látogatási tilalom véget érjen és személyesen is találkozhatunk egymással. De addig is a telefonos kapcsolattartás, gyerekek és önkéntesek levelei, ajándékai folyamatosan érkeznek lakóinknak. Öröm számomra, amikor nemcsak a lakóinktól kapjuk a visszajelzést, mennyire jó önkénteseinkkel beszélgetni, milyen öröm megkapni az ajándékokat, mennyire jó a gyerekek kedves rajzait nézni, hanem önkénteseink mesélik, hogy ők is gazdagodnak a beszélgetések által, hogy a gyerekeknek és szülőknek is öröm készülni, és ők is várják a postát.

A munkánk gyümölcse végül megérett. 2020. június 6-án a két szervezet közösen adott szerenádöt a csepeli intézmény udvarán. Ez az alkalom

– bár hosszú hetek óta online és telefonon kommunikáltunk egymással – mondhatjuk, a nagy találkozások alkalmá volt. A két közösség először szolgált közösen, a lakók először láthatták azt, akiknek akár naponta kiöntik a szívüket, akiktől ajándékot kapnak, vagy kedves kis levelet, és én is először találkozhattam lelkes segítőimmel.

A koncerten a nagy slágereket együtt énekeltek a lakóink az előadókkal: „nemcsak a húszéveseké a világ”, „hétkor ma várom a Nemzetinél”, stb. Vendégünk volt a Nők Lapja Café is.

Az egész koncertet Neoton Família híres slágerre zárta:

*„A világ hidd el a jóra éhes,  
Az ember mindig a széptől ékes,  
Tudom, hogy másnak túl lágy e dallam,  
De néha csendes a tűzvonat.”*

Reméljük a Covid tűzvonala lecsendesedik és legközelebb maszkok és távolság megtartása nélkül lehetünk együtt!

Barkó Anikó





# Erkélytorna a zuglói otthonokban

A március közepe óta futó erkélytornára gyorsan ráhangolódtak a lakók, és még esősebb-borúsabb napokon is kint tornáznak a helyi programszervezőkkel és a gyógytornászokkal. Pitrolf Katalinnal, az erkélytornákat vezető gyógytornással beszélgettem.

## Kérlek, mesélj egy kicsit magadról. Mióta dolgozol az Olajág Otthonoknál?

Régóta dolgozom itt, lassan már több mint 10 éve.

## Mit érzel a napi munkádban a legfontosabbnak?

Természetesen a lakóink fizikai állapotának fenntartása az egyik fő szempont. Mindemellett azonban a mi munkánkban sem elhanyagolható a pszichológia jelentősége. A gyakorlatban is igaz, hogy az embert, mint egészet kell, hogy kezeljük. A gyógytornában különösen helytálló ez a holisztikus szemlélet. Azt gondolom, nem mondok újdonságot azzal, hogy a pályaválasztásomat is jelentősen befolyásolta a test és a lélek különleges kapcsolata, és az a mód, ahogyan a kettő összefonódik a gyógytornán belül.

## Mire törekszel a hétköznapjaidban?

A munka, szabadidős tevékenységek és a család közötti egyensúly megteremtésére. Ezzel szerintem sokan küzdünk, de úgy szép az élet, ha zajlik!

## Te tartod a leggyakrabban, szinte minden nap az otthonban az er-

## kélytornákat. Hogyan készülsz ezekre?

Először is ki kellett találnunk, hogyan állítsuk össze a legjobb, legbiztonságosabban végrehajtható gyakorlatsort, ami az egész testet átmozgatja.

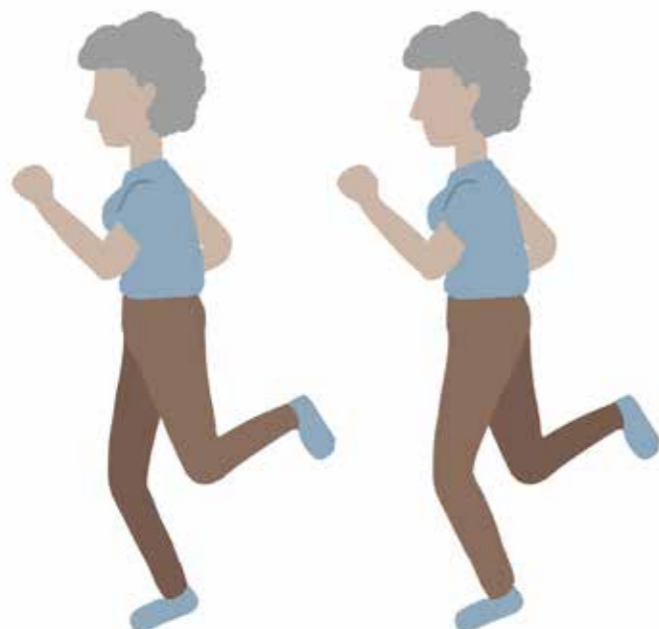
A legelső alkalom előtt volt bennem némi izgalom a kivitelezést illetően, de munkatársaim segítségével sikerült áthidalni a nehézségeket, ezúton is köszönöm nekik, Balogh Péter és Csécsi Zsófi programszervezőinknek, illetve Horváth Hajnalka gyógytornász kolléganőmnek.

Tíz perccel kezdés előtt találkozunk a kis csapattal, átbeszéljük, mit tervezünk az adott napra figyelembe véve a körülményeket, és ha minden készen áll, Péter már invitálja is a lakókat a megafonon keresztül.

## Hogyan és milyen céllal született meg az erkélytorna ötlete?

A jelenlegi járványhelyzet a sok negatívum mellett azért előnyökkel is járt, hiszen életre hívta ezt a kezdeményezést. Az ötlet több tőről fakad, intézményvezetői, szociális és egészségügyi szakemberek közös munkáját foglalja magában.

A szigorú karantén ellenére - vagy inkább pontosan emiatt - nagyon fontosnak



gondoltuk a munkatársaimmal, hogy a mozgás áldásos hatásaitól nem szabad megfosztani az időseket. Ez a mozgásforma felpozícióba hozza a testet-lelket, kedvet csinál azoknak, akik még nem vettek részt eddig gyógytornán. Tapasztaltabb, csoportos tornáinkat rendszeresen látogató lakóink pedig így felfrissíthetik az eddigiekben megszerzett tudásukat.

## A rendszeres testmozgás jótékony hatásai közismertek. De mivel tud többet adni a gyógytorna, mint egy sima torna?

Még ha az aktuális helyzetben kicsit másképpen is zajlik a gyógytorna, fontos szempont a fokozatosság elve, és természetesen arra is figyeltünk a gyakorlatok összeállításánál, hogy a különféle mozgásszervi kórképekben szenvedők is kivitelezni tudják a mozdulatokat.

## Az erkélyen végzett gyógytorna mennyiben különbözik a szokásos csoportos és egyéni gyógytornáktól, amiket tartasz?

Az időtartama rövidebb, a gyakorlatok fókuszában a teljes test átmozgatása áll, nagyobb szerepet kap az egyensúlyfejlesztés. Valamivel nehezebb dolgunk van a korrekciót illetően, a testi kontaktus hiányában így nagyobb szerepet kapnak a verbális utasítások. Ezeket túl minden tornát mi is végig csinálunk a lakókkal, hogy aki messzebb áll tőlünk, vagy rosszabb a hallása, szintén részt tudjon venni a foglalkozásokon.

## Melyik az a gyakorlat, amit érdemesnek tartasz arra, hogy mindennap elvégezzék a lakóink, hogy fittek maradhassanak?

Nehéz egy gyakorlatot kiválasztani, de a helyes testtartással végzett, mindkét karral történő nyújtózás a fülek mellé (oldaltartáson keresztül, figyelve a fejtetővel való nyújtózásra, és a finoman lefelé-hátrafelé húzott lapockákra), és a helyben járás lennének azok. Mégis kettő lett belőle...

## Következzen a már jól megszokott, elmaradhatatlan kérdésünk. Mit üzensz a lakóinknak?

Legyenek továbbra is ilyen aktívak, kitartóak, türelmesek. Megragadnám a lehetőséget, amire tíz éve várok! Köszönöm most én is nekik azt a sok szeretetet és bölcsességet, humort, amit kapunk tőlük. Egy mosolyukban, pillantásukban benne van minden, amiért érdemes ezt az egészet csinálni.

Oszvald Anna



A Szülők Háza az ország több városában jelen van, van ahol családi központként, van ahol családi napköziként. Küldetésük, hogy szakképzett csapatuk segítségével támogassák a szülőket és gyermekeiket, hogy egy nagybetűs családdá válhassanak. Ennek érdekében egy támogató szülői és szakmai közösséget hoztak létre, valamint komplex szolgáltatásokat nyújtanak, mint például a családi konzultáció, képzések és tanfolyamok a szülőknek, gyereknapközi és gyerekfoglalkozások; bábjáték, pónilovaglás, stb...

Az Olajág Otthonok több lakója is részt vett a Szülők Háza NapiNagyi kezdeményezésében. Ismerjék meg Önök is a Szülők Háza munkáját riportunk segítségével.

## Mi a Szülők Háza?

A Szülők Háza társadalmi vállalkozásként működő kulturális és mentálhigiénés program, amelyet Regős Judit szociálpolitikus, családi tanácsadó indított el 2005-ben. A program mára egy komplex családtámogató rendszerré nőtte ki magát - Regős-módszer -, amely egy civil franchise keretében Újbudán, Győrben és Érden segíti a családdá alakulás és a társadalmi integráció, valamint az elég jó szülővé válás folyamatát különböző szociális háttérrel rendelkező családok számára. Ezek a helyszíneken bölcsőde is működik.

## Mitől más, mint egy sima bölcsőde vagy óvoda?

A szülőtámogató módszertan kibővítésével jött létre a családi bölcsődék hálózata, amelyek pedagógiai programját a Regős-módszer szerint alakítjuk ki. Hamarosan Újbudán a Bartók Béla úton elkészül a családi élményközpontunk, ahol a közösségi térben fogadjuk majd a családokat, gyerekeket. Itt fog működni a Szülők Háza Akadémia és ugyanitt nyílik a legújabb bölcsink is.

## Milyen hatással van a közösségre, hogy nagyon eltérő szociokulturális háttérrel rendelkező családok alkotják?

Azt tapasztaljuk, hogy a hozzánk érkezők nagyon pozitív élményként élik meg a közös

együttlétet. Támogató kapcsolatokat, barátságokat alakulnak ki. Van, akinek azt is meg kell tanulnia, hogyan fogadjon el segítséget másoktól, és jól segíteni sem könnyű. A jobb módú, kiegyensúlyozott testi és lelki körülmények között élők megtapasztalhatják, hogy adni jó, akár ha csak egy mosolyról van szó. A hátrányos helyzetű családok pedig a támogató szolgáltatásokon - pl. családi tanácsadás, gyermekfelügyelet - túl egy elfogadó közösséget kapnak, amelynek segítségével akár kitörhetnek a szegénységi csapdából.

## Mi a legfontosabb, amiben segítitek a családokat?

A családdá válás teljes folyamatát segítjük. Ma nagy probléma, hogy a kisgyermekes szülők elszigetelődnek a társadalomban, jellemző, hogy korábbi közegüktől izolálódnak, így a baráti, közösségi, társadalmi eseményektől távol maradnak. A fiatal generáció mérhetetlenül sok információt kap a közösségi média oldalakról, amelyek között nem igazodnak el. Tapasztalat hiányában - első gyermekes szülőként - az új helyzetben nehezen ismerik fel a számukra megfelelő tanácsokat, bizonytalanul állnak a megoldandó feladatok előtt. A nagyszülők, tágabb család tagjai pedig távolabb élnek. A Szülők Házában olyan hiteles szakemberekkel találkozhatnak, akik támogatják őket. Ha kell párkapcsolati tanácsadással,

gyermekfelügyelettel, csoportos gyermekneveléssel kapcsolatos előadásokkal - és még sorolhatnánk. Az idei évben indul a Szülők Háza Akadémia, ahol olyan tananyagokat is tervezünk, amelyekkel akár átképezhetik magukat a szülők online, otthontanulással.

## Milyen projektjeitek futnak jelenleg?

Épül az új élményközpont és készülünk a nyárra. Alapítványunk állami gondoskodásban és hátrányos helyzetű családokban élő gyerekek számára szervez élményprogramokat. A mostani járványhelyzetben viszont úgy segítettük a velünk kapcsolatban álló közel 300 gyermeket, hogy a digitális oktatásukhoz gyűjtöttünk támogatást, illetve beszereztünk a számukra okoseszközöket. Minden jel szerint megtarthatjuk számukra a hagyományos nyári táborokat, már nagyon várjuk, hogy újra személyesen is találkozassunk velük.

A karanténidőszakban pedig kifejlesztettük és működtettük a DigiBölcsit.

## Milyen új projektet indítottatok mostanában?

Az online térben való megjelenést már korábban terveztük, de a járványhelyzet elején azonnal reagáltunk és elindítottuk a Szülők Háza DigiBölcsit. A bölcsődés korú gyermekek szülei egyik napról a másikra szembesültek ugyanis az a kihívással, hogy gyermekük ellátását otthon kell megoldaniuk, gyakran a saját munkájuk elvégzése mellett. A nagyszülők, azaz a 60 év feletiek csoportja pedig különösen veszélyeztetett, ezért a korábban esetleg megszokott segítség



igénybevétele nem jelent megoldást a gyermekek elhelyezésére. A DigiBölcsiben naponta három mozgásos-mesés-zenés foglalkozást tartunk a kicsiknek, emellett a szülőknek is szolgáltatunk programokat, például háztartási praktikák, főzés, egészség szépség témakörben. Minden délután családi tanácsadó rovatban jár körül egy-egy témát a Szülők Háza alapítója, Regős Judit, azaz NapiMami.

## Van olyan projekt, amelyik nagyon kedves a szíveteknek?

Az egyik kedvenc programunk a DigiBölcsiben a NapiNagyi mesél. Fontosnak tartottuk ugyanis, hogy a nagyszülői generáció is szót kapjon, hiszen a kicsiknek most nagyon hiányoznak a nagyik, sokan hetek, hónapok óta nem találkozhattak velük. Az internet segítségével igyekszünk pótolni azt a különleges élményt, amelyet a nagyszülők mesélése jelent. Az ebéd utáni időszakban azokat a videókat játsszuk le, amelyeket a NapiNagyik küldtek nekünk. Sok vállalkozó szellemű nagymama és nagypapa küldött nekünk mesét, vannak „feketeöves” mesélőink is. A legismertebb Gálvölgyi János, aki nagy örömkre azonnal csatlakozott a programhoz és sok olyan mesét mondott fel videóra, amelynek egykoron ő is szereplője volt.

## Mi minek köszönhetjük a felkérést, hogy a lakóink is meséljenek a gyerekeknek?

Azért kerestük meg az Olajág Otthonokat, hogy csatlakozzanak a DigiBölcsi programjához, mert úgy gondoljuk, itt sok olyan mesélőkedvű nagyik él, akik eléggé vállalkozó szelleműek ahhoz, hogy megtanulják okostelefonnal felvenni saját magukat videóra. Nagyon örülünk, hogy ilyen népszerű lett a körükben a mesélés, bízunk benne, hogy ez nekik is ugyanolyan boldog perceket szerez, mint a kisgyerekeknek, akik hallgatják a meséket. Talán így mindenkinek könnyebb túljutni ezen a megterhelő időszakon.

Oszwald Anna



# Irodalmi pályázat

Olajág Otthonok Szépirodalmi Pályázatának három dobogós írását - korábbi ígétünkhöz híven - most sorra közöljük. Fogadják őket szeretettel, olvassák örömmel és írjanak Önök is, hiszen az írás rengeteg mindenre jó, „...lehet derűs időtöltés, agytorna, intim beszélgetés önmagunkkal és a világgal, memóriát pótló rögzítése mindenféle történetnek, gondolatnak, érzésnek, sőt terápia is.” (Cserhalmi Imre író, 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

## Az első külföldi nyaralásomról, 1962-ből

Bakfis koromban dédelgetett álmodom volt világot látni, utazgatni, megismerni más népeket. A 60-as évek elején már lehetőség nyílt a szocialista tábor országainak megtekintésére. Pénzt és bátorságot gyűjtve párommal mi is jelentkeztünk egy Szocsiba induló, háromhetes nyaralásra.

Kisfiúnkat a nagyszülők boldogan vállalták, így mi is nyugodt lélekkel indulhattunk útra.

Útközben megálltunk megnézni Kijevet és Moszkvát, mindkét város szép és érdekes volt, a sok látnivaló lenyűgözött bennünket. Újabb útirányunk Szocsi volt, ahol több európai ország fiataljai gyűltek össze. A tenger, amit életemben először láttam, elképesztően szép volt.

Bezárkoztam egyedül az egyetlen női mellékhelyiségbe és ott is maradtam, amíg már nem volt szükség a bent maradásra. Feltettem a napszemüvegem és óvatosan, feltűnés nélkül kitántorogtam a fedélzetre. Leültem egy padra, arcomat a part felé fordítottam, elővettem a legvidámabb mosolyomat, mint aki a kilátásban gyönyörködik, és elájultam...

Ezen idő alatt az utasok egy részét ugyancsak utolérte a tenger hullámzásának a hatása, de nekik már nem jutott mellékhelyiség. Ezért ők a fedélzet korlátján kihajolva oldották meg a „feltörő problémáikat”. Eközben mindenki engem bámult irigykedve, hogy milyen stramm nő lehetek, ha meg se kottyán egy kis hullámozás: „Talán védőoltást kapott tengeribetegség ellen?” - találgatták.

A hajókirándulás végén a párom feltűnés nélkül haza támogatott, majd elment a többiekkel vacsorázni, akik rögtön engem hiányoltak. Nagyon meglepődtek, hogy én beteg vagyok, hisz egész úton nem látszott rajtam semmi, végig a kilátásban gyönyörködtem. Persze, a kirándulás gyönyörűségeiből nem sokat élvezhettem.

Milyen szívmengető érzés a 80-as éveim közepén ezekre az eseményekre visszaemlékezni!

Dr. Gaál Ferencné  
Zugló

## Dobogó Dobogókő

Újabb kirándulásra hívtak, s jelentkeztünk,

hogyan a Dobogókőre merészkedjünk.

Bimbózó, üde tavaszi levegő várt minket.

Átható meleg napsütés tetőzte meg mindezt.

A nagy kilátóhoz szépen felandalogtunk.

Kövek, fagyökerek, nehezítették utunk.

A kilátó nyújtózik a szakadék felé

Részeg lesz a látványtól - ki leszegi a fejét.

A világ tetején éreztük magunkat,

magasról láttuk a messzi-lenti tájakat.

Lestük, ahogy kacsázva kanyarog a Duna,

s egymást átkarolja a hegyek-dombok sora.

„Rám szakadék” vezet le a hegy lábához.

„Kösse fel a fehérneműt - aki nekifog”

Dobogókő nevét nem véletlen kapta:

ember egy lyukas csövet a földhöz tapasztja,

lehet csendben hallani e hegy moraját.

Ütemesen küldi a nagy hegy a szívhangját

Egy helyen a kő körkörösén van lerakva

közepébe állsz s tenyered föld felé tartva,

bizsergést fogsz érezni, mágnest küld a földnek magja.

Ha többször ellátogatsz ide - láss csodát:

kigyógyít a búból-bajból = próbáld ki hát!

Átmentünk a sífelvonói melegedőbe,

hol nyitott kandallóban hunyorgott a fa tüze.

A mesebeli boszorkánykonyhát így képzelem.

Kissé titokzatos, hangulatos az étterem.

Ettünk, ittunk mindenfélét - ki mit szeret.

gyömbér teát, kacsamájkrémes szendvicset.

Az ácsolt padon kormos cica szépen szundikált.

Simogatni szeretném, de nem hagyta magát.

Felugrott a kandalló púpos hátára,

összegömbölyödve az alvást folytatta.

Fekete macska, búbos kemence, sejtelem

mi voltunk a jó boszorkányok úgy éreztem!

Kint, lankáson jurták álltak = fűthető sátrak,

A földön 8 matrac feküdt - vendégre vártak.

Bárcsak megállt volna e kellemes idő!

Vagy pár napot itt aludni, itt eltöltendő.

Ám sajnos minden jónak egyszer végeszakad.

De láthattuk a dobogókői tavaszt!

Kopasz és zöldülni készülő fák szertesét,

s illatos virágok az út mentén szanaszét.

Marasztalni próbált az ózondús levegő.

De mennünk kell haza, mert lejárt a kimenő.

Szalkai Jánosné  
Újpalota



### Morzsikák 1.

Ültünk a Béke Étteremben, Keszthelyen, valamikor '70-73 között, este nyolctól éjfélig akármikor, és ette mindenki azt amit szokott, meg itta, amit szokott. A Károgós borsos tokányt, a Tatus marhapörköltet nokedlivel, én a kis sertéspárizsimat hasábburgonyával. Előtte mindenkinek konyak, nekem rum, közben, meg utána sör. A főpincér - nevét övezzé jótékony homály -, ismert bennünket névről is - nem kis dolog - hogyha tizenegy után nem volt vendég, leült az asztalunkhoz, és beszélgetett velünk. Megtiszteletés volt, hogy egy tisztességben megőszült, bizalmi beosztásban lévő ember leült közénk, „csikók” közé beszélgetni. Elmondta, hogy negyven éve nős, felnőtt gyerekei vannak és szereti a feleségét. A Károgós, aki veszett adyista volt, nyomban felhörkent.

- Mondja Fő úr! Nem unalmas magának negyven éven keresztül minden hajnalban hazamenni és lefeküdni ugyan a mellé az asszony mellé? Hogyan bírja?

- Nézze, uram - mondta a főpincér, akinek a Károgós egyébként kedves Sanyikám volt, lévén biztos bevételi forrás az éjszakában - Nem mondom, hogy a házasságom felhőtlen volt, nem mondom, hogy nem voltak koccanások, néha nagyok is, de minden hajnali találkozás adott valami újat, feltöltődést. Parancsolnak még valamit az urak? A számlát? 270 Ft lesz. 300 és nem kérnek vissza? Köszönöm. Jó éjszakát.

### Morzsikák 2.

Apámék 1958-ban építettek egy kis házat a semmi közepén. Mi voltunk a szélső ház, minden oldalról minket fújta a szél. Egy 300 méter sugarú körön belül nem volt semmi, csak mi, építési telkek, egy rét, egy erdőképződmény, meg egy 15 holdas nádas, de az kb. 500 méterre, tehát kívül a körön. A rét a kapun kívül kezdődött volna, ha lett volna kapu, de így a ház előtt elmenő kocsijúton túl kezdődött az erdő, az úttól 80 méterre. Az erdőképződmény azért volt erdőképződmény, mert a körön belül kezdődött, de túlnyúlt a kör határán, mégis hozzánk tartozott. A kocsijút mellett volt három kökénybokor és mind a három kökénybokornak saját aranyálinkója, amelyek minden reggel nekünk énekeltek. A réten megszámlálhatatlan tücsök, sáska, kabóca zengte énekét reggeltől estig, mintegy aláfestésként az erdő madarainak énekéhez, amik nevét akkor még nem tudtam, később meg nem akartam megtanulni, mert minek? Késő délutántól a békák koncertje is belefolyt az előadásba, és így lett ez valami csodálatos szimfónia. És történt ez egy óriási békesség közepén, hiszen nem zavarta meg semmi, csak néha egy rosszul megkent kocsikerék nyikorgása, de ez nem volt annyira irritáló. Ezt a békességet éreztem én, amikor a zenekölteményt hallgattam. Azt nem tudtam megállapítani, hogy a természet hangjaihoz rendelték-e aláfestésnek a zenét, vagy a zene aláfestése a természet, de nagyon szép. Köszönöm. (Amikor a fiam zenét küldött a Facebookon.)

Tanárki József  
Csepel

## Varga Kálmán élelmezési igazgatót a menüválasztékkal kapcsolatos változásokról kérdeztük.

### Az elmúlt időszakban leszűkített menüsorral dolgoztak az intézmények konyhái, miért volt erre szükség?

A koronavírus miatt lakóink folyamatos, zavartalan ellátása érdekében, az árubeszerzés akadózása, nehezítettsége okán, és a megnövekedett, immáron teljes körű apartmanos étkezési ellátás miatt szükséges volt csökkentenünk a menüválasztékot.

Az április elején bevezetett radikális étlapszűkítés a konyhai folyamatok átszervezése és az alapanyag-ellátás folyamatosága miatt mérséklésre kerültek, az eredeti étlaphoz képest kisebb módosítások valósultak meg az étlapon április 22-től.

Csökkentettük a változásokat, igyekeztünk a kiadott étlaphoz képest minimális módosítást végrehajtani, nagyobb lett a választék. Így már közel teljes mértékben azt a menüt tudtuk biztosítani, amit eredetileg választottak.

### Mikortól állt helyre a menüválaszték?

Május elsejétől újra az eredeti kiadott étlapon szereplő ételeket, menüket adjuk a lakói választással megegyezően. A meleg vacsorák sajnos továbbra is elmaradnak, az éttermi étkezés bevezetéséig.

Bízunk benne, hogy mielőbb személyesen is találkozhatunk Önökkel az étteremben!

Ezúton is köszönjük eddigi türelmüket, megértésüket!

Baráth Emma





## Sokszínű vitaminok

### Gasztronómia rovatunkban Sevaracz Csilla dietetikus a friss zöldségek fogyasztására hívja fel figyelmünket.

Egész évben fontos, hogy vitaminraktárainkat feltöltve tartsuk. A téli időszak egyhangúsága után mindenki nagyon várja a friss, zenge zöldségek és gyümölcsök fogyasztását a tavasz kezdetétől. Fontos, hogy lehetőségeinkhez képest sok friss és sokféle zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, hogy a télen felélt vitamintartalékainkat vissza tudjuk tölteni és immunrendszerünk újra teljes értékűen tudjon egészségünk szolgálatára lenni. Ehhez egy könnyen elkészíthető, finom kínai kel saláta recepttel szeretnék kedveskedni a Lakóinknak!

#### Mi is a kínai kel?

Könnyen emészthető, íze kissé a fejes káposztáéra emlékeztet, de gyengébb és kevésbé karakteres. Elkészíthetjük salátának, főzeléknek, de vastag húsos levélezetét meg is párolhatjuk és köretként fogyaszthatjuk.

A kínai kel háromszor annyi fehérjét tartalmaz, mint a fejes káposzta, magas C-vitamin és víztartalommal rendelkezik.

Már a zöldségesnél és a nagyobb áruházakban is könnyen beszerezhető.

#### Recept:

Hozzávalók 2 adaghoz:

200 g kínai kel,

60 g retek,

40 g újhagyma,

1 db főtt tojás,

1 doboz kefir,

ízésítéshez: 1 evőkanál citromlé, kevés porcukor (édesítőszer), 1 teáskanál mustár, só, bors.

A kínai kelt megmossuk, majd csíkokra vágjuk, a retek kockázzuk, az újhagymát karikákra vágjuk, a főtt tojást szintén felaprítjuk és ezeket a hozzávalókat összekeverjük egy tálban. Egy külön edényben kikeverjük a kefir, citromlevet, porcukrot (édesítőszer), sót, borsot a mustárral együtt, majd ráöntjük a zöldséges-tojásos salátakeverékünkre. Jó étvágyat!

Egy könnyen elkészíthető epres pohárkrémet ajánlunk mindenki figyelmébe:

- 4 db csokis zabkeksz
- 15-20 dkg eper
- fél narancs leve
- 12,5 dkg krémsajt
- 0,5 dl habtejszín
- 3 púpos kanál porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor



1. A kekszeket tiszta nylon zacskóba tesszük, a zacskó száját befogjuk, az egészet konyharuhába burkoljuk, és sodrófával vagy más, nehezebb alkalmatossággal összetörjük a kekszeket. A rusztikus kekszmorzst elosztjuk két üveg pohár aljába.

2. A sajtkrémhez kézi habverővel összedolgozzuk a hozzávalókat: a krémsajtot, a tejszínt, a porcukrot és a vaníliát. (Ha szükséges, némi plusz tejszínnel lazíthatjuk.) A krémet a kekszmorzsa tetejére kanalazzuk.

Az egyik legkedveltebb idénygyümölcs az eper, melynek nagyon sok jótékony hatása ismert: antioxidánsokat tartalmaz, csökkenti a koleszterinszintet, jótékony hatású a vércukorszintre, táplálja a haját, vérnyomás csökkentő hatása van, segít az ízületi problémákon, kiváló fogyókúrás diétához és nem utolsósorban fiatalító- és ránctalanító hatású.

3. Az epret megmossuk, kicsumázzuk és egyformán kis darabokra vágjuk, tálba tesszük, ráfacsarjuk egy fél narancs levét. Szerencsés esetben néhány órán át áll a marinádban az eper, mielőtt a krémre merjük. Lehűtjük és már fogyasztható is!

Baráth Emma



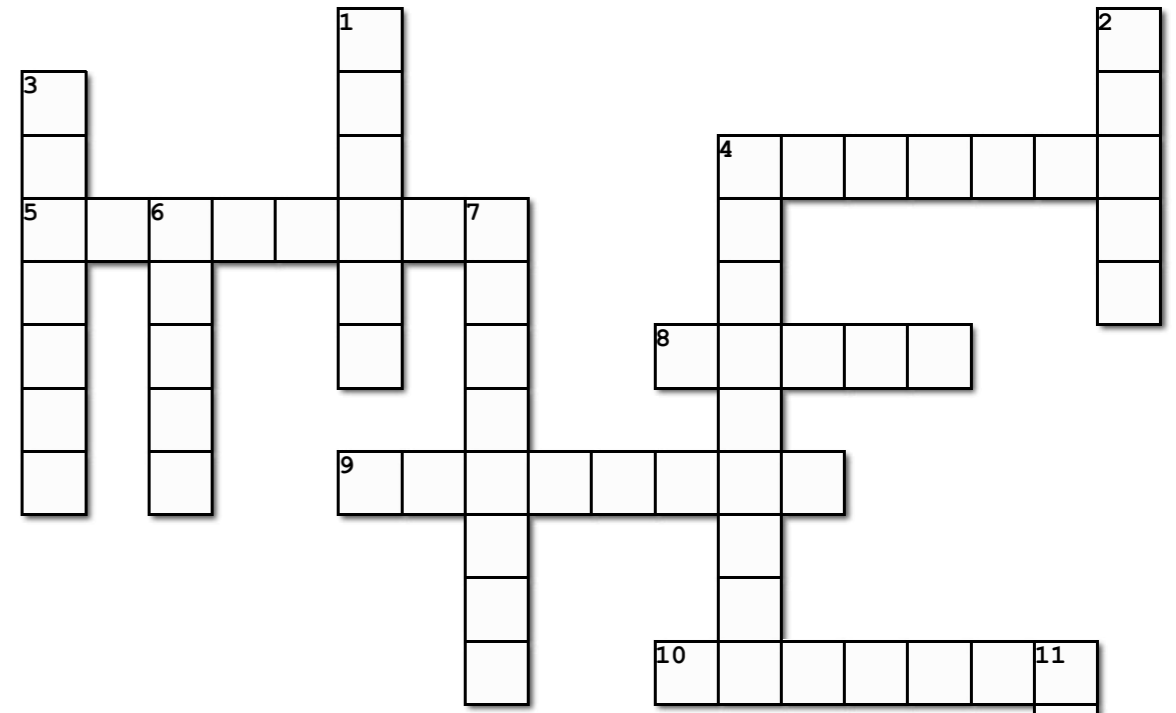


**Kedves Lakóink,**

Szeretnénk Önöket meglepni néhány extra fejtörővel, de most is csak az utolsó oldalon lévő keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet nyereményjátékunkban részt venni. Jó szórakozást kívánunk!

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

ADÓVEVŐ	CIÁN	FŐPAP	KIJUTÓ	MÓKÁZÓ	TRACCSOLÓ
ALGA	CINEZ	HA ÖREG	KINTORNÁS	NÉNE	TRAGÉDIA
ÁLHAJ	CSALÓDIK	HAJNALI	KLIP	NÉRÓ	ÚJRAMÁZOL
ALKONY	CSATTANÁS	HÁTRA	KORONÁZ	OTTANI	ÚTTALAN
ÁMEN	CSIZMADIA	IÁZIK	KŐPOR	ÓVÁS	ÜLLŐ
ÁNSLÓG	DATÁL	IHAJ	KUNCOGÁS	PASO	VÁNDORLÁS
ÁTITAT	DÖNTETLEN	ISABELLE	LÁGYULÁS	PÖRE	VÉGE
BALIN	ELÁRUL	JÁSZ	LÁNGOLÁS	RÁIRAT	VÉLŐ
BENN	ELLENEZ	JÁTSZÓTÉR	LÁTKÉP	SOKÁ	VITELDÍJ
BEOLTÓ	ELUN	KALÁSZ	LEDÖNT	SZEPEGŐ	ZÖTYKÖL
BETOLDÁS	FELEMÁS	KANÓC	MÁNDY	TOMPA	
BIRKA	FONÓ	KERENGŐ			



**Vízszintes**

- 4. gyorsan párolog
- 5. szegről-végről
- 8. nagy lyukú szita
- 9. féldrágakő
- 10. tehénpásztor

**Függőleges**

- 1. birka szőrének eltávolítása
- 2. vízhordó cserépedény
- 3. növényről felesleges hajtást eltávolít
- 4. távoli, idegen, szokatlan
- 6. szürke madár
- 7. a tej színét eltávolító
- 11. társalgó

**Tisztelt hozzátartozók!**

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

<b>Józsefváros:</b>	06 1 303 2884
<b>Újpalota:</b>	06 1 414 3300
<b>Csepel:</b>	06 1 278 1800
<b>Törökbálint:</b>	06 23 515 300
<b>Zugló:</b>	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](mailto:ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu)





Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. 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 márciusi keresztrejtvény megfejtői közül**

**a szerencsés nyertesek:**

Bánkút - Tamási Ernőné

Csepel - Kovács Gusztávné

Törökbálint - Szamos Lászlóné

Mátyás tér - Szabó József

Zugló - Alexay Istvánné

G r a t u l á l u n k

n  
e  
i  
k  
!

**Ez évi második 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		2	4	3	8	7	5	
	3		5			1		
9			2			8	6	
		4		5		6		8
2	5	8	9			4		
7			8	2	4	9		5
		9		4				6
		6			5	2	7	
	7	1			2		9	4

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

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

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

Név:

Intézmény: