
OLAJÁG

2020/3. szám

Magazin

„Szerintem az a legfontosabb, hogy egy ilyen időszakban a kapcsolat megmaradjon, és senki ne forduljon magába!”

Szentkirályi Györgyné, Csepel

„Ez a pandémiás időszak nagyon próbára tesz minden lakót és ápolót. Nagyon szót kell fogadjunk, tudom, hogy nehéz élet van mindenki mögött. „

Dobrotka Béla

„Királyom, meghoztam, amit kértél. A király megnézte a gyűrűt és elolvasta a belevésett szöveget. A gyűrűn az állt: Ez is elmúlik!”

Virág Sándorné, Zugló



Tartalomjegyzék

Interjú Dobrotka Bélával 4



Karantén az Olajág Otthonok lakóinak szemszögéből 12



Karantén az Olajág Otthonok dolgozóinak szemszögéből 19

Idősothton - belülről, 66 nap karanténban..... 23



Szabadtéri koncertek az Olajág Otthonokban 24



Kirándulások 26



Gasztronómia 28



Varratok 29

Keresztretjérvény oldalak 30

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi harmadik lapszámunk megjelenése alkalmából.

A lapszám, melyet a kedves olvasó most a kezében tart, olyan - nyugodtan átmenetinek nevezhető - időszakban született, mikor a pandémia első és második hulláma között megpróbáltuk a legtöbbet kihozni a lehetőségeinkből és visszatérni a majdnem normális hétköznapokhoz.

Sokat beszélgettünk az elmúlt időszokról lakókkal, dolgozókkal egyaránt, ebből a tapasztalatból szeretnénk megosztani Önökkel néhányat. Lakóink más-más módon alkalmazkodtak a korlátozásokhoz, de - mint azt Önök is látni fogják - nyugodtan elmondhatjuk, hogy a megszólalók mindegyike értékesen töltötte a kényszerű heteket, új tudással, tapasztalattal gazdagodva, valami újat létrehozva. Dolgozóinkat a családi támogatás és a dolgozói összetartás mellett a lakók hálás hozzáállása ösztönözte és ösztönzi, hiszen a segítő szakma egyik legfontosabb kritériuma a visszajelzés, a pozitív visszacsatolás. Köszönjük a sok levelet, e-mailt, szóban elmondott szép üzenetet!

Programok tekintetében kihasználtuk a jó idő adta lehetőségeket és számtalan, különböző stílusú udvari koncertet szerveztünk Önöknek nagy örömmel. Hallhattak lakóink cigányzenét, magyar nótát, operett- és operaslágeret, komolyzenei műveket, s még sorolhatnánk milyen sokszínű zenei élményekkel igyekeztünk meglepni Önöket. A lakói és a fellépői visszajelzések is rendkívül pozitívak voltak, ami arra ösztönöz bennünket, hogy a jövőben is kalandozunk bátrabban a zenei irányzatok között.

A következő időszak még nem normál mederben zajlik majd, ezért türelmet, kitartást kérek Önöktől, hiszen jól tudják, hogy a mi munkánk akkor a legsikeresebb, ha lakóink támogatását élvezzük.

Legyünk mi az az idősothton Magyarországon, ahol lakók, dolgozók és hozzátartozók, együtt munkálkodnak a pandémia megelőzése, legyőzése mellett a legélhetőbb mindennapok megteremtésén!

Jó egészséget kívánunk Önöknek!

dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Dobrotka Bélával

Lakóink közül már sokan személyesen is ismerik, találkozhattak otthonainkban Dobrotka Bélával az Esések Iskolája alapítójával. De talán kevesen tudják, hogy korábban a judo sportágban jeleskedett versenyzőként, edzőként, szakosztályvezetőként és a Siket judo válogatott szövetségi kapitányaként Siketlimpiai Érmes Sportszakember 2013-tól.

1973-tól járom a judo útját, igaz 23 év kihagyás volt közte, amikor családot és egzisztenciát alapítottam, de ténylegesen a passzív időszakban is a judón járt az agyam. A judo egy komplex sportág, ami rabul ejtett.

A motiváció az iskolaudvarban kezdődött, amikor kaptam a gymromba egy ütést és azt gondoltam visszaadom. Édesanyám tiltása ellenére is elmentem a Kaposvári Dózsa judo szakosztályába edzeni, ahol egy hónap alatt 8 kilót

erősödtem. Mivel mindig találkoztam azzal a sráccal, aki a gymros motivációt adta, a sportokán hamar túlnőttem rajta és a revans helyett inkább elmosolyodtam és cserébe különös hálát éreztem, hisz megtaláltam magam, jó csapatba kerültem és a bosszú is átértékelődött.

Újságban szerepeltem, amikor jó eredményeket értem el, állítólag tehetséges voltam. Jó edzőm volt Kovács (Pixi) Ferenc személyében, aki az alapoktól kezdte el velem specifikusan az



1976 május 1-én felvonultunk Kaposváron judogiban



Bárcai DSE tanítványaim - mindegyik Magyar Bajnok lett

edzéseket és nála tanultam meg, hogy mindent személyre szabottan kell csinálni. 1980-ban lettem judo segédedző. Mivel feleségemet felveték, Kaposvárról fel kellett költözni 4 évre Budapestre, ami már a munkáról szólt, hisz ő tanult, én dolgoztam. 1986-ban visszaköltöztünk Kaposvárra, majd 2003-ban kértek fel, hogy vezessem a KNASE judo szakosztályát és tartsak edzéseket. Magam 22 magyar bajnokot neveltem, akik többször is nyertek nemzetközi versenyeket vagy dobogós helyezéseket. Serdülő Világkupán 3 versenyzőnk egy ezüst, és két bronzérmet hozott el. Volt egy koncepció, amihez ragaszkodtam és bejött.

2011-ben már megint Budapesten éltem és felkértek a Magyar Hallássérültek Sportszövetségénél, hogy legyek az országos szakmai vezetője judo szakágban. Elvállaltam a magyarországi siketjudo utánpótlás felépítését, majd a 2013-as Siketlimpiára való válogatást és a részvételt. Következetesen építettem, illetve válogattam be a judosokat az utazó keretbe, majd a 2013-as Siketlimpián egyéni bronzérmes lett az egyik versenyzőnk és csapatban megelőztük Mongóliát, Koreát és a judo bölcsőjének számító Japánt is - Olimpiai Csapatbajnoki 5-ek lettünk!

Se előtte se utána, senki nem tudta ezt az

eredményt hozni. 6 év után, azaz 2019-re ismerte el a kormány ezt az eredményemet és életem végéig kapom az ezért járó életjáradékot.

A sportágadából adódóan jött az ötlet, hogy kifejleszd az esétan módszerét?

Mindenképpen, de azt érdemes tudni, hogy mindig valahogy elesett emberekkel is hozott össze a sorsom, és párhuzamosan tanítottam normál képességű gyereket is.

SNI-s gyerekeket saját indíttatásra vállaltam fel, hogy megmutatom azt az utat, amit magam is bejártam. Mozgássérülteket, mentálsérülteket, halmozottan sérülteket tanítottam judózni, de szakmailag semmilyen segítséget nem kaptam, tehát mindent magamtól kellett megoldanom, hogy nekik ez jól tanulható legyen. Amikor ezekkel az SNI-s gyerekekkel nemzetközi meghívást kaptunk Ravennába, 6 gyereket vittem és 6 aranyérmet nyertünk! Ez engem is meglepett, hogy 20-25 éves nagy múlttal rendelkező judós műhelyeket sikerült a módszeremmel magunk mögé utasítani. Erről megjelent egy publikáció a Fejlesztő Pedagógiában 2004-ben.

Ekkor jöttem rá, hogy valamivel több van bennem, mint más edzőkben. Nem csak judo



Csapatban is megnyertük a Magyar Bajnokságot!



kulcsai vannak, de bármikor elővehető, ha arra van szükség. Itt fogalmazódott meg a gondolatom, hogy ha ezeknek a gyerekeknek sikerült megtanítanom az esést és képessé tettem őket, akkor a civil emberekhez eljuttatom az esést! Sportágfüggetlenül, majd minden mozgás és sportág alapjának szántam és bejött!

Mi pontosan az Esések Is-

kolója? edző voltam, hanem G-judo edző is, ami lefedett mindent, legyen vak, siket, mozgás-mentál vagy halmozottan sérült, autista gyerek, nekem nem okozott semmilyen problémát tanítani őket, és mindezt világszínvonalon.

Egy rendszer, kiváló módszertannal megsegítve, ami első és egyedülálló a világon. Az Esések Iskolája arra tanítja meg az embereket, hogy egy váratlan esetenél, biztonságos eséstudással érjenek úgy talajt, hogy minimálisan vagy egyáltalán ne sérüljenek meg. Hiszem, hogy az emberiségnek szüksége van erre az eséstudásra, mert az eséstől való félelem szinte velünk született, ami egy gátja, de motorja is lehet a mozgásfejlődésnek. Sikerült a problémára egy - azaz azt az egyetlen - megoldást kidolgoznom, hogy olyan testrészeket érintünk, ami felveszi a becsapódás energiáját, illetve el- vagy kivezeti azt. Egy új szóösszetételt is adtam ennek, hogy olyan testállomásokat alakítok ki, ami a deformációt elviseli. Természetesen a reflexeket megváltoztattam szinte 5 percen belül, de az agyféltekék harmonizálásánál is ugyanezt elérem. Ez egy csoda! Nem azért, mert én találtam ki ennek a módszertanát, hanem mert működik a gyakorlatban. Kidolgoztam az alapfokot melyben a csúsztatott esések csoportját állítottam össze, majd erre építve a középfokot melyben a guruló esések csoportját és a legnehezebb a felsőfok, ahol már zuhanó esések csoportja van. Képességektől függően 10 X 1 óra alatt megtanulják, akik egészségesek. Ahol akadály van, ott 14-16 óra

kolója?

Egy rendszer, kiváló módszertannal megsegítve, ami első és egyedülálló a világon.

Az Esések Iskolája arra tanítja meg az embereket, hogy egy váratlan esetenél, biztonságos eséstudással érjenek úgy talajt, hogy minimálisan vagy egyáltalán ne sérüljenek meg.

Hiszem, hogy az emberiségnek szüksége van erre az eséstudásra, mert az eséstől való félelem szinte velünk született, ami egy gátja, de motorja is lehet a mozgásfejlődésnek.

Sikerült a problémára egy - azaz azt az egyetlen - megoldást kidolgoznom, hogy olyan testrészeket érintünk, ami felveszi a becsapódás energiáját, illetve el- vagy kivezeti azt. Egy új szóösszetételt is adtam ennek, hogy olyan testállomásokat alakítok ki, ami a deformációt elviseli. Természetesen a reflexeket megváltoztattam szinte 5 percen belül, de az agyféltekék harmonizálásánál is ugyanezt elérem. Ez egy csoda! Nem azért, mert én találtam ki ennek a módszertanát, hanem mert működik a gyakorlatban.

Kidolgoztam az alapfokot melyben a csúsztatott esések csoportját állítottam össze, majd erre építve a középfokot melyben a guruló esések csoportját és a legnehezebb a felsőfok, ahol már zuhanó esések csoportja van. Képességektől függően 10 X 1 óra alatt megtanulják, akik egészségesek. Ahol akadály van, ott 14-16 óra

is kell. Tudományosan bizonyított, hogy a legjobb egyensúlyfejlesztő bemelegítő rendszerem van, mivel minden a biztonságos eséseknek a rávezető mozgásait tartalmazza. Nincs holt idő, csak hasznosan eltöltött aktív pihenő. Általában egy-egy órát szabad tartanom, mert nem elég gyakorolni, azt ki is kell pihenni, de közben fejben leülepszik a szerzett tudás. Érdekes, hogy az idősek is 1000-1200 esésen vannak túl, akik a tanfolyamot elvégezték. Szeretik nagyon, hisz kihozom belőlük mindazt, amit magukról el sem tudtak volna képzelni. Rengeteg köszönőlevelet kaptam, és sok visszajelzés volt, hogy hálásak, pl. megmentettem az életét vagy egy nyaraláskor elesett és milyen jó, hogy nem a kórházban kötött ki, hanem a szállására mehetett a saját lábán stb. Vagy leesett az első emeletről és semmi baja nem lett, ugyanez az illető 7 méterről esett a háttára - igaz fűre, de utána felhívott, hogy megint megmentettem és ilyenekről tudnék mesélni sokat.

Te azt vallod, hogy az „elesés nem megelőzhető, a sérülés igen”! Ebben tud segíteni az általad kifejlesztett módszer, de ez minden korosztályra vonatkozik?

Igen, ez nemzetközileg is nagy port kavart, hogy ezt kijelentettem és mára ez Dobrotka axiómának is mondható, hogy ezt érintettem. Gondoljunk bele abba, hogy csak saját tapasztalati úton állíthatom ezt és ennek érvényesnek kell lennie máshol is.

Ha én, mint judo edző évente többször nem tervezett módon elesék, akinek, azért valljuk be, kiemelten talpon kell maradjanak, akkor itt valami igazzá válik.

Igazgá válik, hogy nem lehet megelőzni az esést, ha én sem tudom, márpedig higgyék el, hogy én sem szeretek esni a buszmegállóban, de sikerült egy eső utáni csúszós úton. Vagy a jégen is számtalanszor elestem, mint mindenki, mert én sem vagyok átlagon felüli ilyen szempontból. Egy dologban vagyok biztos, hogy én nem

töröm össze magam és felálllok egy esés után, míg, akik nem ismerik az eséstudást, nekik sok esetben kórházi ellátás lehet a vége, vagy sajnos maradandó károsodás. Nem szívesen írom le, de évente 2500 idős társunkat veszítjük el, mert csak egyszerűen megbotlott vagy megcsúszott! Sok olyan program van, ami úgy hirdeti magát, hogy az az esések megelőzésére épül, de sajnos az élet bebizonyította, hogy az eséseket megelőzni lehetetlen, és az Esések Iskolája sem azt tanítja, amit nem lehet megelőzni, hanem azt, amit igen és ez a biztonságos földre érkezés.

A sérülés megelőzhető az esés nem. Adott helyeken a felállást is tanítom, hogy minél jobban tudjon magán segíteni, aki elesett és képes felállni. Amit lehetségesnek tartok és szükségesnek, hogy az életerünket tegyük biztonságossá, például kapaszkodókkal azokon a helyeken, ahol



rizikós, vagy a szőnyeget ragasszuk le, hogy ne botoljunk meg benne stb. Nagyon szükségesek a jelzőkészülékek, amiket a nyakban hordhatunk, hisz rögtön jelez, ha elestünk és riszthatja a szakembert vagy a hozzátartozóinkat, mert valóban segíthet egy maradandó károsodást megelőzni, de az esést viszont nem. Rengeteg összetevője van a reális segítségnek és ebben vagyok maximálisan partnere mindenkinek, mert nekem ez a dolgom, és a Teremtő nem véletlenül nekem adta ezt a talentumot. Fontosnak tartom, hogy a korai fejlesztésben is helyet kapjunk, de csak akkor, ha elhasználnak a reflexek. Ezekben tudunk segíteni, de a szülőt vagy a szakembert tanítom inkább, mert arra nincs sok időm, hogy megkedveltessem magam a kisgyerekekkel, hogy elvégezzünk olyan mozgásokat, amiket be kell lopni a mozgásai közé, szinte észrevétlenül, de hatékonyan ügyesítjük. Aztán hiszek a kései, azaz az idősek fejlesztésében is! Egyre többen vagyunk így, akik mozgással foglalkoznak, már csak az idősebb társainknak kell ezt elhinniük és egymásra fogunk találni, és megváltoztatjuk a lelki és testi kondíciójukat, ami igen fontos, hogy visszatágítsuk a minőségi életterületet.

Aztán visszaugorva az óvodásokhoz nekik dolgoztam ki az OviEsésTant, iskolásoknak a SuliEsésTant, sportolóknak a SportEsésTant, sérülteknek a RehabEsésTant és a kedvenc korosztályom az időseknek meg a SeniorEsésTant.

A pandémia időszaka alatt nem volt lehetőség arra, hogy folytasd lakóinkkal a megke-



ProFouND program nemzetközi konferenciáján az Esések Iskolája Dobrotka Béla és Popol Beáta WHO-tól Dr. Bényi Mária

zett foglalkozásokat, esetleg tudsz javasolni olyan mozgásformát, amelyeket önállóan a saját szobájukban is biztonságosan elvégezhetnek a következő találkozásig?

Nekünk most még fontosabb, hogy a maradék jövőnket a jelenben alapozzuk meg.

Mindenképpen ismernünk kell saját magunkat, de tisztában lenni a mozgáshatárainkkal. Amikor ott vagyok, akkor kihozom a tanítványaimból a maximumot, de ezt csak a személyes jelenléttel, ha ott vagyok. Én már látom az indulásnál, hogy jó-e és hova fog érkezni, s ha nem jó a mozdulat, abban a pillanatban már ott vagyok és segítek. Ezt nem tudom sajnós megtenni online. Felkértek egyszer, hogy tanítsak esténként a TV-ben, kaptam volna 5-7 percet, de nem vállaltam el. Gondoljunk bele abba, hogy tényleg bemutatam egy kamera előtt a helyes gyakorlatot, de valahol segítenem kell, mert másképpen látja? Hogy tudom megtenni? Vagy nem látom, hogy valóban maga körül elrendezett mindent, hogy egy kiálló asztal sarka nincs a fejénél, ha esik? Ha valamiért megszédül, és nem vagyok ott, akkor hogyan kaphatom el? Vagy lemaradna és én meg megyek tovább a gyakorlattal, elveszem a kedvét, stb. Attól jobban szeretem a tanítványaimat, mint a magam dicsőségét, hogy ezt megtegyem velük. Vigyázok rájuk. Amiben azt gondolom, hogy nem tudnak maguknak kárt okozni, azok a szűkebb feladataim. Tudják nagyon jól, hogy nálam az is a feladatok egyike, hogy csukott szemmel is végrehajtsuk a gyakorlatokat. Ez a pandémiás időszak váratlan, de ebben is van tanítás. Itt kiemelten fontos betartani a szükséges előírásokat, de egy protokoll szerint egy elzárt térben igenis lehetséges kondicionálni magunkat és kell is a léleknek, hogy segítve legyen a testünk is. Ez a vírus alattomos, de ha az előírásoknak megfelelően éljük a mindennapjainkat és főleg szánunk magunkra időt, akkor át fogjuk vészelnni együtt ezt, és személyesen is tudunk majd mozogni együtt.





Somogyi Érték Díj átvétele

Mesélj, kérlek a családról, mi az, amit szívesen csináltok együtt. Szabadidőben mivel foglalkozol?

3 gyönyörű gyermekem van, két fiam és egy lányom. Már erősen felnőttek és önállóak. Lányom egy kis alapítványi intézetet vezet Németországban, mivel konduktor végzettségű. Pető András csodálatos hagyatékát viszi tovább és honosítja meg ott is. Nagyon büszke vagyok rá. Főiskolát és egyetemet végzett, Stolbergben él párjával, aki egy a Mesterséges Intelligenciával foglalkozó cégnél dolgozik Hollandiában, de együtt élnek, mivel 30 km-re laknak a munkahelytől. Jövőre lesz az esküvőjük, már izgulok, de a felkészülésekkel haladunk, hogy ne egyszerre kelljen mindent megvenni. A nagy fiam kontaktlencsегyárnak a csomagolás tervezője. Kiválóan beszél angolul, mivel 9 évet élt kint Londonban és 3 éve jött haza. A középső fiam meg IT mérnök lett, jelenleg szeretném, ha felköltözne Budapestre, itt több lehetősége lesz, mint Kaposváron. Sokat járunk kirándulni együtt is, idén Bovecben voltunk Szlovéniában együtt a teljes család. Emellett nekem van egy másik hobbim, a főzés. Imádok leve-seket csinálni, mert nagyon szeretem. Természe-tesen magyaros ételek mellett, szeretek alkotni más nemzetek ételeit, mert bár magyar vagyok, de szlovák - szerb - horvát vér folyik bennem, így azokat a konyhákat is szeretném érvényesíteni az itthoni ízekben. Szeretem megkóstolni azokat a

finomságokat, ahol éppen vagyok, tiszteletben tartva mások hagyományait, értékrendjeit. Szeretem a finom borokat, a helyi szeszes italokat, mert hiszem, hogy a jó gazdának a verejtékes munkája van minden egyes cseppben és nekem is szánhatta, tehát megízlelem. Szeretem a mértéket, ha érzem, hogy elég, akkor megállok. Addig szabad mindent csinálni, míg jólesik. Annak mindig örülök, ha minden elfogy, amit főztem, s általában majdnem mindig így van. Hobbim továbbá az Esések Iskolája Dobrotka Módszertana, mert egy páratlan csodát adott nekem. Egy álmot, amit sikerült megvalósítanom. Hasznos akartam lenni és hiszem, hogy ez sikerült. Hivatásom lett a hobbim is, így nem tekintem munkának.

Az Esések Iskolája mára kezd ismertté válni országosan, mi a jövőképed?

Az eddig elérték másoknak is inspirációt adtak, és megpróbálták lemásolni. Önmagában az Esések Iskolája ötlete is zseniális, de a módszertanom visz mindent, amire Kaposvár és Somogy megye megtartotta magának, hogy értékke emelje, így lett Somogyikum azaz Somogyi Érték az Esések Iskolája Dobrotka Módszertan. Aztán rá egy évre 2019-ben Virtuális Erőmű Program Egyéni Díját nyertem el, amit már az Országházban adott át nekem Szili Katalin. Elsők közt voltam, aki megkapta a Virtuális Egészségközpont elnevezést, ami a leendő egészségprogramban való részvételnek egyik feltétele lesz. Nagyon jó embernek a figyelmét sikerült magunk mellé állítani Czene Attila személyében, aki a Magyar Szabadidősport Szövetség elnöke és korábbi sport államtitkár volt, a díjra is ő javasolt. Lépésről-lépésre haladok, mert levédtettem a nevet és a módszertant. Most járok a Magyar Franchise Szövetség képzésére, ahol megtudhatom, hogyan építhetem fel ezt a minőségben zárt rendszert, ami nemzetközivé kell váljon az én esetemben. Hiszem, hogy segíthetek az emberiségnek, és abban is hiszek, hogy ez az egyetlen megoldás több millió embertársunknak.

Keresem azokat a leendő partnereket, akik meglátják ebben azt az ügyet, ami mellé be lehet állni. Ettől szebbet nem tudok elképzelni.

A Mesterséges Intelligencia Koalíció tagja vagyok, tehát a jövő küszöbén átléptünk a jelenben. Jövőképem, hogy akár minőségi oktató videókat, oktatási anyagokat készítünk, amikkel tanítani lehet. Erre én készen állok és várom a lehetőségeket, forrásokat, partnereket. Nem akarom egyedül csinálni, ezért is nyitok franchise felé, hogy szélesedjünk, de az általam előírt minőségbiztosítási rendszeren belül, mivel olyan szolgáltatást adok, ami emberéleteket ment meg vagy egészséget óv, vagy azt adhatja vissza.

PEDAKKRED képzést elsőként csináltam meg a világon e területen és már a második 5 éves engedélyt kaptam meg. Tehát minden adott, hogy Magyarországról induló világméretű segítséget adjunk az emberiségnek.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?

Először is mindenki hiányzik. Vidám hangulata volt az együttlétünknek, ami engem feltöltött és

igyekeztem ezt megőrizni. Nagyon vigyázzanak magukra, fontos, hogy elsőként magukra gondoljanak, egy kicsit önző módon, mert akkor így lesznek képesek a másik társukra is vigyázni. Ez a pandémiás időszak nagyon próbára tesz minden lakót és ápolót. Nagyon szót kell fogadjunk, tudom, hogy nehéz élet van mindenki mögött. Háborús és forradalmi, rendszerváltási traumákon túl vannak, de ez kicsit más. Ez a vírus egy láthatatlan ellenség és ki kell bekkelnünk együtt! Fontos, hogy ne féljünk, mert tudjuk, ha mindent jól csinálunk, akkor ez a vírus is el fog tűnni, és nekünk mindent jól kell csinálni, mert életre vagyunk ítélve. Szeretném, ha megölelhetnénk egymást, és folytathatnánk amit elkezdtünk, de ehhez az önök akarata is kell, ami szerintem megvan. Nagyon bízok az Olajág Otthonok vezetésében.

Baráth Emma



Pazár Mikósné, Éva néni, Mátyás tér

Hogyan élte meg a karantén időszakát?

Korábban sem szoktam mindig a közös terekben sétálni, azonban maga a lehetőség, hogy mehetek, az sokat számít, és hiányzott. Ettől függetlenül, nem kívántam elkapni a betegséget, voltam már elég sokszor beteg az életem során, ezért úgy véltem, a megelőzés nagyon fontos (azért káromkodtam magamban egyet, hogy kellett a fenének ez a vírus).

Egyedül vagyok a szobámban, de sok holmit hoztam magammal otthonról, amikor beköltöztem, ezért el tudom foglalni magam.

Mi volt az Ön számára nehéz?

A családommal való személyes kapcsolat nagyon hiányzott. A lányom rendszeresen hozott csomagot. Ilyenkor lenéztem az ablakból és integettem neki, ő az utcáról integetett vissza felém. A mostani korlátozott látogatási lehetőséget még mindig kevésnek érzem, de már meglátogatott régi kollégám is.

A karanténos időszakban nagyon sokat beszéltem a családtagjaimmal telefonon, naponta többször is. Így mindig naprakész voltam a lányommal, fiammal, unokáimmal történt eseményekről, nem éreztem magam a családból kirekesztve.

Mivel töltötte az idejét?

Könyvet írok a családunk történetéről. Ez sok munkát ad, mindig találok benne javítani valót, és úgy érzem, hogy sosem tudom egészen befejezni, csak egyszer majd abbahagyani.

Szeretem a történelmi témájú könyveket és tévéműsorokat, most éppen fut egy sorozat, amely székesfehérvári történelmi emlékeket dolgoz fel az Árpád-ház korától kezdődően. Amikor valami felkelti az érdeklődésemet, kinyitom a laptopo-

mat és utána nézek bármilyen adatnak, amely éppen kell, a könyvemet is számítógépen írom.

Mi adott erőt?

Sok dolgozóval beszélgettem, mindannyian szolgálatkészek voltak. Ezek a beszélgetések elfeleltették velem, hogy járványhelyzet van, mert ugyanolyan türelmesek voltak, mint a karantén előtt.

Vallásos vagyok, és azt gondolom, hogy a Jóistennek valamilyen szándéka volt ezzel a vírussal. Úgy érzem az emberek nagyon anyagiassá, egocentrikussá váltak, és kellett egy fejbevágás az emberiségnek, hogy magához térjen. Mivel a vírus miatt többet kellett otthon lenniük az embereknek, a családok több időt töltöttek együtt, és ezzel közelebb kerültek egymáshoz.

Mi volt az első dolog, amit a karantén feloldása után tett?

Kimentem a közeli parkba a lányommal és beszélgettünk, élveztük a jó levegőt, az együttléteket, egymás fizikai közelségét.

Sárdy Zsuzsanna programszervező

Interjú a karantén-időszakról az újpalotai otthonból

Tajti Ferencné, Újpalota

Mit élt meg nehezen?

Különösebb gondot nem okozott nekem ez az időszak, mert alapvetően egy fegyelmezett ember vagyok. Édesapám katonaember volt, lakatanyaparancsnok. A fegyelem és az alkalmazkodás nagyon fontos a nehéz időkben. Rokonom Svájcban él, aki örült annak, hogy az Olajág Otthon időben intézkedett és nem történt baj a vírus miatt. Nem éreztem a karantént börtönnek, mert ha rend van a lelkekben, akkor minden rendben. Minden elismerésem és köszönetem a személy-

zetnek, mert erejükön felül mindent megtettek zokszó nélkül ebben a nehéz helyzetben. Renge-teget segítettek.

Mire fordította az idejét (hobbi, stb.)?

Még a karantén előtt bevásároltam rejtvényújságokból, hiszen tudtam, hogy rövidesen nem lehet már társadalmi életet élni. Sok rejtvényt fejtettem, sokat olvastam, főleg életrajzokat. Szinte egész nap szólt a rádió, az is segített túllendülni a karantén időszakán. Nagy sportrajongó vagyok, a foci és a kézilabda eseményeit napi szinten követtem, és követem azóta is.

Van-e olyan tevékenység, amit a karantén ideje alatt kezdett el és azóta is folytatja?

A megszokott hobbijaimat üztem a karantén alatt is, pl. az olvasást, meccsnézést.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

Az unokaöcsémrel, aki Svájcban él, 2-3 hetente telefonon beszélgettünk.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Amint lehetett, lementem a kertbe, hogy tudjak élőszóban beszélgetni a lakótársaimmal, nem csak telefonon. Mivel nehezen mozgok, a szomszédokkal végre tudtam hozatni paprikás szalonnát, mert azt nagyon szeretem. A karantén utáni első kirándulásokon nagy örömmel vettem részt: a fagyizáson, és a Gül Baba türbéje látogatáson is.

Nem kell félni a magánytól, ha a lelkünk rendben van, minden rendben van és az unalom is elkerüli az embert. A hit sokat segít a nehézségek idején.

Vas Katalin Julianna, Újpalota

Mit élt meg nehezen?

Mivel osztott apartmanban élek, van lakótársam, így nem volt olyan vészes. Ráadásul nőnap-

tól 3 hétig beteg voltam, eleve sokat voltam így ágyban, egyedül. Így magát a karantént nem éltem meg olyan rosszul. Ember tervez, Isten végez. Nekünk alkalmazkodnunk kell. Egyébként is jobb felejteni és mosolyogni, mint emlékezni és bánkódni.

Mire fordította az idejét (hobbi, stb.)?

Sokat olvastam, rejtvényt fejtettem, varrogattam, pulóvert fejtettem le, gondoztam a virágaimat, összerendeztem az irataimat, rendbetettem a szekrényeimet. Én mindig is el tudtam foglalni magam egyedül.

Van-e olyan tevékenység, amit a karantén ideje alatt kezdett el és azóta is folytatja?

Nincs, mert én otthon is egyedül voltam és sosem unatkoztam. Reikivel, meditációval is töltöttem az időt.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

Sokat beszéltem telefonon a barátnőimmel. Engem eleve nagyon sokszor hívnak, állandóan a telefonon lógtam, illetve a házon belüliekkel is sokat telefonáltunk.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Kimentem kávéért, és már ettől elfáradtam, de annak nagyon örültem, hogy végre találkozhattam személyesen is a többiekkel.

Rácsné Leskó Ildikó programszervező



Karantén-idő Csepelen

Szentkirályi Györgyné, László Terézia, Csepel

Minden szempontból kivételesek voltak mindannyiunk számára az elmúlt hónapok. A koronavírus-járvány miatt elrendelt karantén-időszak lakóink életében is jelentős változást hozott, próbára téve őket is és azokat is, akik gondoskodtak róluk.

Két lakónkat kérdeztük meg a karantén-időszak alatti tapasztalataikkal, élményeikkel és emlékeikkel kapcsolatban. Az ő történetük abban különleges, hogy a kijárási korlátozás nem elszigetelte őket egymástól, hanem közelebb hozta őket. Szentkirályi Györgyné és László Terézia a csepeli Olajág Otthonok lakói, együtt élték meg az elmúlt hónapokat.

Az első kérdésünk a karantén-időszak nehézségeit érintette.

Mi az, amit különösen nehezen éltek meg a karantén-időszak ideje alatt?

Szentkirályi Györgyné: Számomra a legnehezebb a bezártság volt, az egyedüllét, hogy személyesen nem tudtam senkivel sem találkozni. A korlátozás régi emlékeket idézett fel bennem, melyek a háború ideje alatt szintén nagyon meg-



Szentkirályi Györgyné, Csepel

viseltek, ezeket magamban nem is tudtam volna feldolgozni, hála Istennek azonban a családommal tudtam tartani a kapcsolatot, és velük mindezeket

megbeszélhettem, de nagyon nehéz volt. Sajnos a járásban is sokat romlottam, de azóta többet sétálok, ami segített.

László Terézia: Nekem az egyedüllét volt a legrosszabb, hiszen sajnos csak telefonon tudok kapcsolatot tartani másokkal, és ez nem könnyű. Rossz volt a bezártság is, hogy nem lehetett kimozdulni sehová.

Mire fordította idejét a karantén-időszakban?

Szentkirályi Györgyné: A karantén idején kezdtem el kifejezetten sokat használni az okos eszközöket, a számítógépet és a mobiltelefont, így lehetőségem volt napi szinten tartani a kapcsolatot a családommal és a barátaimmal. Sajnos a látásom már nem jó, de azért így is nagyon jó volt, sokat segített és biztonságot adott. Az egyik ablakom az udvarra néz, ezt szinte egész nap nyitva hagytam és ott üldögéltem, ez helyettesítette a kint eltöltött időt.

László Terézia: A karantén idejét jórészt olvasással, rejtvényfejtéssel töltöttem, valamint telefonon tartottam a kapcsolatot néhány társammal. Sajnos az ujjaim egyre nehezebben mozognak, így az írás, ami a legkedvesebb nekem, nem nagyon ment.

Van-e olyan tevékenység, amit a karantén ideje alatt kezdett el, és azóta is folytatja?

Szentkirályi Györgyné: Egyértelműen az online tér és a hangoskönyvek. Amikor a bezártság ideje jött, gyermekeim és unokáim ajánlották nekem a hangoskönyveket, melyek közül ebben az időszakban sokat tettem elérhetővé, amit én eddig nem ismertem és nem is használtam. Azóta is sok hangoskönyvet hallgatok, és az interneten is szoktam zenét hallgatni. Különös, hogy az egyik unokámmal is ebben az időszakban kerültünk közelebb egymáshoz, ez a szorosabb kapcsolat azóta is tart, többször találkoztunk azóta személyesen is.

László Terézia: A beszélgetés és az ismerkedés. A karantén ideje alatt volt alkalmam egy



társammal rendszeresen beszélgetni, verseimet olvastam fel neki és sokat beszélgettünk ezekről, később pedig, mikor sétálni is kimehettünk, előben is nagyon jó volt beszélgetni. Azóta is szoktunk rendszeresen találkozni, sétálni.

Hogyan kommunikáltak a hozzátartozóikkal?

Szentkirályi Györgyné: A kommunikáció nagyon fontos! Nekem a kommunikációs eszközök voltak a legfontosabbak, ezáltal naponta tudtam beszélni a családommal és a barátaimmal, sok bátorítást is kaptam. Szerintem az a legfontosabb, hogy egy ilyen időszakban a kapcsolat megmaradjon, és senki ne forduljon magába!

László Terézia: Töbnyire a társakkal beszélgettem, akik szintén itt laknak. Volt egy kellemes meglepetés is; a XVI. kerületi önkormányzat 90. születésnapomon felköszöntött, a verseimet is megismerték, és most jelentkeztek, hogy egy válogatást kiadnának belőle a kerületi iskolás gyerekek számára. A korlátozások feloldása óta már személyesen is megkerestek ebben az ügyben.

A karantén-időszak feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Szentkirályi Györgyné: Legelőször a családdal találkoztam, majd a barátokkal is. Aztán Teréziával elmentünk vásárolni, de nagyon nehéz volt, nehezen jártak a lábaink. Egyik legkedvesebb élményem a feloldás után egy étteremhez kötődik, ahol ehettem végre kagylót. Pont olyan íze volt,

mint amilyenre emlékeztem egy régi utazásunkról!

László Terézia: A séta, ami nagyon hiányzott, meg a találkozás a társakkal és a beszélgetés, ami a legjobban hiányzott addig is. Ágotával azóta is rendszeresen sétálunk együtt, beszélgetünk.

Köszönöm a beszélgetést, és kívánok sok erőt és sok elfoglaltságot a továbbiakban is!

Sztanév Zsolt mentálhigiénés munkatárs, programszervező

Karantén-gondolatok Zuglóból

Virág Sándorné, Zugló

Mit élt meg nehezen?

Egész életemben alkalmazkodtam, így most sem tettem másként.

Cselekvőképességem és szabad mozgásom korlátozását nehezen viseltem. Nem mehettem oda ahová akartam, nem nézhettem meg egy kiállítást, nem mehettem el egy hangversenyre, amit annyira szeretek, de azért igyekeztem ezeket pótolni.

Mire fordította az idejét (hobby, stb.)?

Az időmet nagyon beosztottam. Készítettem egy napirendet minden napra, ami meghatározta a tevékenységeimet. Mindig ugyanabban az időben keltem, és mielőtt kikeltem volna az ágyból reggeli tornát végeztem. Reggeli után a kitalált aznapi házimunkát végeztem el, pl. mindig egy szekrényt szortíroztam ki. Ezt nem kapkodtam el - maradjon holnapra is. Kávédőben a Mezzo csatornán hallgattam zenét a kedvenc fotelomból. Sétáltam délelőtt és délután is napi fél órát az apartmanomban. Lekötöttem még az időmet a gyönyörű képeskönyvek nézegetésével, valamint sok könyvet hoztam fel a könyvtárból mielőtt karanténba vonultunk - a Palotai novellákat már kívülről tudom.

Van-e olyan tevékenység, amit a karantén ideje alatt kezdett el és azóta is folytatja?

Harminc évvel ezelőtt anyanyelvi szinten beszéltem oroszul, de nagyon rég nem használtam. Most volt rá lehetőségem és időm, hogy egy orosz életrajzi könyv olvasásával újra használhassam a nyelvet.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

Minden este ugyanabban az időben beszéltem a fiammal és a testvéremmel telefonon.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Örömmel közöltem a hírt a hozzátartozóimmal. Mikor nővéreimmel beszéltem a felszabadulásunkról, elmesélt nekem egy tanulságos mesét:

A király megbízta a legkedvesebb szolgáját, menjen el a világba és keressen neki valami olyat, amire ha ránéz, kicsit jobb kedvre derül, vagy

ha rossz kedve van, akkor vidám lesz. Elmegy a szolga, járja a világot, de nem talál sehol semmit. Hazamegy, mondja az édesapjának, jöttem elbűcsúzni, mert a király most lecsapatja a fejemet, amiért nem tudtam teljesíteni a kívánságát.

Hát mit kívánt a király?

Azt kívánta, keressek neki valami olyat, amire ha ránéz és rossz kedve van, felderül, ha jó kedve van, talán elmosolyodik. Mondja neki az apja:

Egyet se félj kisfiam, majd én készítek neked olyat, amivel a király elégedett lesz.

Elővett egy gyűrűt és abba valamit belevészt. A fiú elvitte a gyűrűt a királyhoz, aki épp a lakodalmát ülte. Kérdi a király a fiútól, sikerrel járt-e?

Királyom, meghoztam, amit kértél. A király megnézte a gyűrűt és elolvasta a belevészt szöveget. A gyűrűn az állt: Ez is elmúlik!

Ihász Ernő, Zugló

Mit élt meg nehezen?

Nehezen viseltem a bezártságot, éreztem a lakótársak hiányát. Az uszodában töltött sportidők is megszűntek, mert december végén bezárt az uszoda, megszűnt a napi másfél óra intenzív aktivitás. Ez már eleve megviselt és ehhez jött a karantén idő alatt a mozgáshiány. Egészségügyi problémáim is felerősödtek és mentális állapotomat is próbára tette.

Mire fordította az idejét (hobbi, stb.)?

Nagyon szeretek olvasni és internetezni. Mániam a számítógépes sakk, az új sakkprogramok kihívást jelentenek számomra, ami ugyanakkor ösztönöz is. Napsütéses idők voltak, örültem, hogy van erkélyem, sokat napoztam.

Van-e olyan tevékenység, amit a karantén ideje alatt kezdett el és azóta is folytatja?

Szigorú napirend szerint éltem, így tudtam elviselhetővé tenni ezeket a hónapokat.



Mosás, vasalás, a környezetem rendrakása mindig feladatot adott.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

Barátaimmal tartottam a kapcsolatot e-mailen és telefonon.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Legelőször egy cukrászdába látogattam el és egy finom fagyival körbesétáltam a patakpartot - persze a tömegtől távol tartva magam. Aztán boltba mentem és beszereztem a hiánycikkeket az apartmanomba.

Lendvai Márta, Zugló

Mit élt meg nehezen?

Tudtuk, hogy probléma van, de kevés volt a felkészülési idő, hogy feltöltsük a készleteinket. Másik, ami nagyon nehéz volt, a mozgáshiány. Nagyon dagadtak a lábaim, féltem, hogy egy trombózis lesz belőle, valamint emésztési problémákat is okozott. Rossz volt, hogy nem volt kivel beszélgetni. A bevásárlás terén nem volt hiányérzetünk, maximálisan elláttak minket a mentálhigiénés dolgozók.

Mire fordította az idejét (hobbi, stb.)?

Olvasni nagyon szeretek, keresztretjvényeket fejtettem és az internetet böngésztem, akár órákig.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

Telefonon rendszeresen beszéltem a lányommal, és az unokámmal. Ő Szegeden tanul, de onnan is minden nap érdeklődött, hogy vagyok. Barátnőimmal is tartottam a kapcsolatot. Így megvolt a külvilággal a kapcsolatom.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Fodrászhoz mentem, ez volt az első. Azon kívül bevásároltam, mert sok minden kifogyott. Gyümölcsöket, zöldségeket vettem, hogy feltöltődjön a vitamin készletem. Aztán meglátogattam a lányomat, mert már nagyon hiányzott.

Nagy Dezső, Zugló

Mit élt meg nehezen?

Tulajdonképpen, ami nagyon zavart, az a szabadságomban való korlátozottság volt. Nagyon hiányzott a napi 6-7 körös sétám. A korlátozó intézkedések egymás utáni sorrendje, maszkviselés stb. mind a szabadságom apránkénti leszűkítését jelentette számomra, a teljes bezártság alatt pedig néha rosszabbul éreztem magamat, mint a rabok a börtönben. Ott van minden napi egy óra séta, nekünk ez sem adatott meg, csak hónapokkal később.

Mire fordította az idejét (hobbi, stb.)?

Nagy komolyzene és operarajongók vagyunk. Gobelin kézimunkákat készítettem.

Hogyan kommunikált a hozzátartozókkal?

A technikának köszönhetően mobil telefonon és messengeren.

A karantén feloldásakor mi volt az első, amit megtett?

Furcsán fog hangzani. Első a kis ördög, a kutyám. Őt vittem el a kutyakozmetikushoz, állatorvoshoz. Utána vittem az autót a mosóba és hivatali ügyeket intéztem végül.

Csécsei Zsófia programszervező

Karantén a törökbálinti otthonban

Liptai Józsefné, Törökbálint

Mivel a spanyolnátha-járványra nem emlékszem, a szájmazsk viselés, kézfertőtlenítés, karantén szó számunkra ismeretlen volt.

A koronavírus támadása, ismeretlensége, kezelhetlensége a mai napig ijesztő, a tehetetlenség, bizonytalanság érzetét okozza még mindig.

Megszokni nem tudtam, de elfogadni muszáj

volt azt a tényt, hogy bármikor testvéreink, rokonaink, barátaink és mi is megfertőződhetünk, és a legrosszabb is megtörténhet. Ez a mai napig él bennünk és mindaddig, míg a koronavírus meg nem szűnik.

Nem volt könnyű látni és elfogadni, hogy alkalmazottaink egész nap reggeltől a munkaidő végéig, emeletről emeletre járva a mi igényeinket, kéréseinket teljesítik, mindezt nap, mint nap, heteken, hónapokon át.

Úgy érezzük most is, ezer köszönet is kevés azért az emberfeletti munkáért, amit lelkiismeretesen végeztek az utolsó percig, és mind máig.

Nagyon nehezen viseltem, hogy a kora tavaszi munkát a gondozásunk alá vett kertrészben nem végezhetjük el időben. A tavaszi nap csalogatóan ragyogott, mi pedig a szobában kuksoltunk.

Valahányszor lenéztem a kertbe, szinte hallani véltem a növények segélykiáltását: „Vizet!”. És megtörtént a csoda, április 20-tól napi fél óra kérészkedést engedélyeztek, szigorúan betartva az időt. Ez a rendkívüli helyzet a megszokott napi- rendet is felborította.

Mindennapi program lett a reggeli torna a férjemmel együtt, legtöbbször a teraszon. Szintén mindennapivá vált délután 4 órától a rablórömi, amely 7 játzmából áll. Mozgalmas játék, jó kombináló képességet igényel, igazi agytorna.

Az érkező hetilapot mindig sikerült kiolvasni, többször került belőle felolvasásra egy-egy cikk, amit aztán férjemmel megbeszéltünk, megvitatunk.

Volt idő a beszélgetésre, amit ki is használtunk.

Néha egy-egy kedvenc ételünket is megfőztük, többször sütöttem süteményt, nehogy nasolás nélkül múljon el az idő.

Gyakrabban került sor a laptop bekapcsolására, ahonnan nagyon sok információt kaptunk. Megtanultam az internetről rendelni, ennek a jövőben is hasznát fogom venni.

Nagyon sok olyan verset és zenét hallgattam, amiről eddig nem is tudtam, de a legtöbb se-

gítségét, támogatást a laptopom a kapcsolatok létrehozásával adta. Ez mindennapi feladattá vált és az is marad, amíg a koronavírus itt ólálkodik körülöttünk.

Természetesen a segítségadásból a mobiltelefon és a vezetékes telefon is kivette a részét. Ezek a kis technikai csodák most óriássá nőttek a szememben, hisz tőlük kaptuk és kapjuk a legtöbb segítséget, támogatást, a kapcsolatok létrejöttét.

A Főigazgatóunktól május 28-án a IX. levél érkezett, azt az örömhírt közölve, hogy megszűnt a „szobakarantén”. Nagy volt az öröm, kimehettünk az udvarra, a kertbe, és addig sétálhattunk ameddig akartunk. Mi a férjemmel igyekeztünk bepótolni az elmaradt kerti munkákat is.

Jöttek a sétáló lakók, én csak néztem a sok ismeretlen embert, azok meg engem. A maszk viselése, a hosszúra nőtt haj felismerhetetlenné tette az arcunkat. Nevetve tettük fel a kérdést: „Te ki vagy?” és „Te?”.

Ez a szokatlan helyzet néha csodákat is alkotott. Jöttek a segítségüket felajánló telefonok rokonoktól, ismerősöktől, közlőről és távolról. Még most sem múlik el nap, hogy valaki ne hívjon bennünket: „Hogy vagytok, miben segíthetünk?”. Szívünket melengető ez a sok felénk nyúló segítő kéz. Megnyugtató, hogy nemcsak mi aggódunk értük, hanem ők is értünk.

Megérkezett Főigazgatónk XI. levele, benne ismét egy örömhír, június 20-án megnyílnak az otthonok kapui, szabadok lettünk.

Mi legszívesebben először a testvéreink, rokonaink látogatására indultunk volna, ha a körülmények ezt meg nem tiltják. Tudtuk így a helyes, ez szolgálja a rokonok egészségét és ez a mi érdekünk is. Így az első utunk nagyon prózai volt. Felvettük a maszkot és kesztyűt húztam a kezemre, fertőtlenítő a táskámba és elmentünk bevásárolni, természetesen a távolságokat betartva.

Liptai Józsefné, Törökbálint

Interjú Hegedűsné Tóth Margit ápolóval, Mátyás tér

Hogyan élted meg a karantén időszakát?

Türelmesen végig éltem, és jártam dolgozni.

Mi volt számodra nehéz?

Rettentően hiányzott a családom, az édesanyám, az unokáim, nem találkozhattam velük és ez nagyon rosszul érintett. Édesanyámat idős kora miatt nem látogathattam, az unokáimat pedig el kellett költöztetni ideiglenesen olyan családtagokhoz, akik nem dolgoztak, így tudtak rájuk vigyázni. Mindig igyekeztem arra gondolni, hogy a veszélyhelyzetnek vége lesz, és akkor újra találkozhatok a családommal. Addig telefonon, videó beszélgetés útján tudtuk tartani a kapcsolatot.

Nehezek voltak a mindennapok, utazás és vásárlás szempontjából is. Minden óvintézkedést betartottam, amit csak lehetett. Természetesen maszkot viseltem mindenhol, gyakran fertőtlenítettem a kezem, valamint vásárlás, utazás közben nem ettem-ittam és minden megvásárolt terméket, otthon gondosan fertőtlenítettem.

Mivel töltöted az idődet, amikor nem dolgoztál?

Szabadidőmben rendszeresen szoktam úszni, amelyről le kellett mondanom, azonban megmaradt az olvasás iránti szenvedélyem, kedvenceim a bűnügyi regények.

Mi adott erőt?

Azt vallom, hogy bizakodónak kell lenni, pozitívan állni a dolgokhoz, és örülni kell az apró sikereknek, a legkisebb dolgoknak is, pl. egy kis virágnak.

Már hat éves koromban tudtam, hogy nővéreként szeretnék majd dolgozni. Nagyon szeretem a munkámat, különösen az ellátottjaimat. Mindig igyekszem türelmes lenni, és szépen, kedvesen

beszélek a lakóinkkal. Nagyon sok szeretetet, kedvességet, mosolyt kapok a lakóktól, néha még egy kis masszázst is, és ez sok energiát ad számomra a mindennapok fáradalmaihoz. A te szeretetedet, amellyel feléjük fordulsz, ezerszeresen felnagyítva adják vissza.

Mi volt az első dolog, amit a karantén feloldása után tettél?

Találkoztam az édesanyámmal, az unokáimmal, a családdal.

Sárdy Zsuzsanna programszervező

Dolgozói tapasztalatok, Újpalota

Karácson Péter mentálhigiénés csoportvezető gondolatai

Az elején sokként ért minket a vírus megjelenése és az ezzel járó intézkedések. Nagyon feszültté tette ez az új helyzet a lakókat és a dolgozókat is, később azonban biztonságérzetet adtak az időben meghozott szabályozások.

A lakók nagyon hálásak voltak, visszajelzéseikből jó volt hallani, hogy milyen összehangoltan és összetartóan dolgoztak a különböző munkacsoportok.

A többletfeladatok úgy mentálisan, mint fizikailag nagy nyomás alá helyeztek bennünket, a kompetenciahatárok pedig gyakran elmosódtak a különböző munkacsoportok között. A lakók ellátása a megváltozott helyzet miatt nehezebb volt, mint a normális állapotban.

A teljes bezártság legtöbb esetben türelmetlenséget váltott ki a lakókból, amit rajtunk vezettek le, hiszen csak velünk találkoztak.

A karantén alatti, szabályozott kijárások külön erőforrásokat igényeltek tőlünk, különösen a el-

esetesebb lakók esetében. Ezeket a szabályozott kerti sétákat a szociális asszisztensek is nagyon nehezen viselték, nem szívesen álltak kint az „ellenőr” szerepében.

Mindezekkel együtt összességében pozitívan éltük meg ezt az időszakot, hiszen nem volt fertőzött az intézményben, amit a munkánk sikereként éltünk meg. Bizonyosodott, hogy jól dolgoztunk, és nehéz helyzetekben is helyt tudunk állni.

Karácson Péter mentálhigiénés csoportvezető

Karanténidő – újragondolva, Csepel

Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs, programszervező gondolatai

Március 12-én indult el utolsó kirándulóbuszunk a csepeli Olajág Otthonokból a karantén előtt, aztán bezárult minden. Eltűntek a közös programokat hirdető plakátok, helyükbe figyelmeztető és figyelemfelhívó feliratok kerültek, ugyanakkor március közepén lakóink számára szobakarantént rendeltek el.

Mint mentálhigiénés szakember, természetesen a lakók közelében szerettem volna továbbra is maradni, ezért a karanténidőszak alatt egy kieső munkatársunkat pótoltam, mint szociális asszisztens.

Az első hetek bátor helytállása példamutató volt, mind a lakók, mind a dolgozók kivették belőle a részüket, de természetesen ennek is megtört a lendülete, hiszen a helytállás óriási energiát kíván, a lelki oldaláról nem is beszélve.

A negyedik héten már azon gondolkodtunk, hogyan segítsünk a sokféle, hirtelen jött nehézség feloldásán, ami nem csak a lakókat, hanem minket is ugyanúgy érintett.

Jó volt látni, hogy az otthonban dolgozók támogatták, segítették egymás munkáját, amellett, hogy a lakókat segítették, bátorították.

Április közepén aztán végre megjelentek az első feloldó intézkedések, a lakók is szervezeten az udvarra már kimehettek sétálni.

Június elejére, mire elfogyott volna az erő, feloldották a látogatási tilalmat, kijöttek a lakók is, és – ha nem is ugyanabban a formában – elindulhatott az élet újra.

A nehéz időszak elmúltával végre megpihenhettünk néha, átbeszélhettük személyes élményeinket, összeszedhettük magunkat testben-lélekben. Köszönjük, hogy ezekben a hetekben sok köszönetet, bátorítást, jó szót kaptunk az ellátottaktól is, amiért külön hálásak vagyunk, mint dolgozók. Habár a szociális-mentálhigiénés munka jó része kötelesség, a benne megjelenő sok emberi érték és plusz energia az, ami igazán fontossá teszi.

Mentálhigiénés szakemberként a legnagyobb segítségnek ezért a támogató jelenlétet tartom, amit ebben a nehéz időszakban a lakóink és dolgozóink pluszban is megkaphattak. A problémák, nehézségek, a bizonytalanság mindennapos sok feszültsége között a segítség és odafordulás jelentett mindannyiunk számára erőforrást, mint hozzáadott érték ez az, ami mindig is igazi értelmet ad ennek a segítő szakmának.

Kollégák dolgoztak együtt, de emberként segítettek sokszor egymást! Köszönjük a támogatást, a bátorítást, a jó szót, kedvességet, és ígérjük, hogy ezeket őrizzük meg emlékezetünkben!

Itt vagyunk most, amikor éppen a második hullám érkezik a vírussal kapcsolatban. Vigyázunk egymásra most is, és már előre készülünk arra, hogyan segíthetnénk mi is, hozzáadott belső értékünkkel!

Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs, programszervező

2020. Karantén-munka, Zugló

Csécsi Zsófia programszervező gondolatai

Nagyszerű nap volt március 13-a, még mindig élénken él az emlékeimben, ahogy az óvodában vagyok, kisfiam jön ki éppen a csoportjából huzár fejfedőben, papírkarddal a kezében, mintha csak harcba menne a kis lellem. Ekkor még nem sejthettem, hogy napokon belül egy feszült időszaknak nézek elébe.

A munkában megtörténtek az óvintézkedések a koronavírus miatt és beléptünk a maszkok, kesztyűk, kézfertőtlenítők szigorú szabályainak világába. Ezzel egy pillanat alatt megváltozott a megszokott életem/életünk. Programszervezőként a munkám átalakult, vége szakadt a foglalkozásoknak, a faliújságokról lekerültek a színes plakátok, és megszűnt a kapcsolattartás, a személyes beszélgetések a klubba járókkal. Nagyon hiányoztak a mindennapi kontaktok a lakókkal, csakúgy, mint családtagjaim személyes jelenléte, de tudtam ez mindannyiunk védelme érdekében van.

Ebben az időszakban az új, fontos és szükséges feladatokat kellett ellátni, ott voltam, ahol hasznos lehettem, hol a portán vettem át a lakói csomagokat, hol az udvaron ácsorogva őriztük a kapukat. Aztán a láthatatlan ellenség megmutatta magát a főépületben, így átkerültem a „D” intézménybe a szociális csoporthoz, ott segítettem őket fáradhatatlan munkájukban. Rendszereztem a csomagokat a kollégákkal, amit a rokonok a lakóknak küldtek, karantén-szobába tettük az árukat, a hűtős dolgokat pedig gondosan felcímkézve a hűtőbe raktuk. Két nap pihentetés után következhetett csak az árukiosztás, melyet már nagyon vártak a lakók. Bevásároltunk, gyógyszerért mentünk, postát, lakói leveleket osztottunk. Az erkélytornával frissen tartottuk őket, manda-

la-színezők kiosztásával pedig lehetőség volt az elmét is kicsit megdolgoztatni.

A szociális munkatársakkal közösen fel kellett építenünk egy új munkaritmust, hogy eredményesek legyünk és a helyzethez képest pozitívan zárjuk a napot. Együtt ebédeltünk, ami egyébként nem lett volna olyan különleges, de most mégis sokat számított - az egymásba tolt asztalokat körbe ülve ettünk, beszélgettünk, kikapcsoltunk. Akkor, ott, az volt a közös bennünk, hogy egy célért dolgozunk. Mindenki munkája egymásra épült, azt a közös érdeket szolgálva, hogy lakóink a bezártság ellenére is minél magasabb minőségben kapják meg, amire szükségük van.

A munkatársakkal a stresszes napokban sem volt nehéz együtt dolgozni, hiszen már tíz éve ismerjük egymást és a csapatkohézió még inkább kialakult. Mindannyiunk számára fontos a munkánk, melyben most fejlődni tudtunk, mert ez a nehéz időszak megtanított minket rugalmasságra, ellenálló képességre és hogy sose adjuk fel!

Csécsi Zsófia programszervező

Balogh Péter programszervező gondolatai

Merőben szokatlan és különleges volt az idei évnél az a bő három hónapnyi időszaka, amit koronavírus járvány okán karanténnak nevezünk. Védekezés volt a célja, jelszava a „Maradj otthon!” – ami az idősothonok lakói számára kezdetben a kerítések, aztán a falak közé zárást jelentette.

A kapcsolatot a külvilággal a rádió, a televízió és a telefon jelentették. És még valami. Az intézmény dolgozóinak kedves, türelmes szavai, fáradtságot nem ismerő munkája. Akik a látogatóktól átvették a csomagokat és eljuttatták a lakóikhoz. Hétről hétre, napról napra jártak boltba, postára, patikába. Hónapokon át vitték fel lakóiknak az ebédet, főztek és takarítottak, ellátták a betegeket és a rászorulókat, fogadták a portán a

látogatókat. Tették ezt kötelességszerűen védő öltözetben, maszkban, gumikesztyűben.

A programszervezők is teljesen új kihívásokkal néztek szembe egy addig ismeretlen helyzetben. Ha valamikor, ebben az időszakban megtudhatuk, tudunk-e valójában csapatban dolgozni.

Speciális új foglalkozások, új műfajok és munkakörök jelentek meg. Erkélytorna hangosbeszélővel, kerti zene és művészek szabadtéri előadásai, mandala-színezők és keresztretjvények személyre szóló szétosztása. A csoportos, nagyobb szabású, zajosabb programok helyett munkánkban előtérbe került, sőt egyetlen meghatározó tényezővé vált a csendesebb, személyre szóló gondoskodás és törődés. Talán ez volt a legmarkánsabb, a jövőre nézve legmeghatározóbb változás, az egyes emberekre való odafigyelés mindennapos gyakorlata. Ennyire közvetlenül, élményszerűen még nem tapasztalhattuk meg a lakók türelmét, figyelmét, szeretetét és háláját.

Köszönetet szeretnénk mondani minden munkatársunknak, akiknek példája segítette munkánkat ebben az embert próbáló időszakban.

Balogh Péter programszervező

Palkó Józsefné, Eta mentálhigiénés asszisztens gondolatai, Törökbálint

Csak úgy becsúszott, besétált az életünkbe. Először csak hallottunk róla, majd megéreztek a súlyos szorítását. Szinte kijárási tilalom került elrendelésre, munkába járni is csak igazolással lehetett.

Szerencsére csak a szigorítást tapasztaltuk, a szűkebb környezetünkbe nem volt vírusos megbetegedés. A televízióban szörnyülködve néztük a lélegeztető-gépen lévő magatehetetlen embereket.

A maszk, a fertőtlenítés, a kézmosás uralja a mindennapjainkat.

Az intézményt lezárták, csak mi dolgozók jöhettünk be és ki a zsiliprendszeren. Ekkor a feszültség már kézzel fogható volt. A lakók ellátása, megnyugtatása, kiszolgálása nagy feladatot rótt ránk. Apartmanjaikból nem jöhettek ki, a napi személyes kontaktust rövidíteni kellett. Nehéz időszakot éltünk át együtt.

Napi szinten új szabályokhoz kellett alkalmazkodnunk és továbbítani a lakók felé, szinte háborús állapotoknak nevezhetnénk.

Húsvét közeledtével a teljes ellátás mellett meg kellett tölteni a lakók hűtőjét is kérésükre, és a hozzátartozói csomagok eljuttatása is csak növelte a rendkívüli feladatok számát.

A puffrelés szakszót is megtanultuk, de ez csak nehezítette a dolgunkat.

Lakóink a bezártság fontosságát nehezen fogadták el.

Majd jó néhány hetes megpróbáltatás után a „cicavízó” országos szintű lazítást engedélyezett, a javuló helyzetre való tekintettel, így nálunk is elkezdődhetett felügyelettel a napi séta.

Már az intézményből ki-be járhatnak a lakók, de számítunk a következő megszorításokra.

És amire nem számítottunk, a lakók saját szervezésükben ajtóikra kiírták a köszönjük szót, és lehetőségeikhez képest jelképes ajándékutalvánnyal leptek meg minden dolgozót.

Nagyon szépen köszönjük!

Minden rosszban van valami jó. Megélhettük, hogy az utakon biztonságosan, dugókban állás nélkül tudtunk közlekedni. A kerékpárosokat nem szorították le az utakról. Tisztább, jobb a levegő minősége.

A csend hallható volt. Közelebb kerültünk egymáshoz és a természethez.

Sajnos az ismeretlentől való félelem még mindig velünk van. A bizonytalanság és kiszámíthatatlanság velünk él tovább.

Palkó Józsefné, Eta mentálhigiénés asszisztens

Idősotthon – belülről, 66 nap karanténban

Cserhalmi Imre író, tanár négy éve lakik az Olajág Otthonban. Tavalyi, az Akiken átgázolt a 20. század című könyvét, amely 11 lakónk portréját tartalmazta, ő maga mutatta be valamennyi intézményünkben. Ilyen rendezvényekre a járvány miatt mostanában nincs lehetőség, pedig biztosra vehető, hogy a legújabb könyve, amely októberben jelenik meg - azzal a címmel, amely írásunk címe is, - legalább akkora érdeklődést fog kelteni, mint a korábbi könyvei. Arra kértük, adjon róla rövid tájékoztatást az Olajág Magazin olvasóinak.

Az utóbbi időben - mondta az író - az idősotthonok különböző szociális, egészségügyi, sőt politikai okokból is a közérdeklődés fókuszába kerültek. Ám arról, hogy valójában milyen az idősotthonokban az élet, hogy miben, s mennyire függ össze az otthonokon kívüli és belüli világ, erről nagyon szűkösek, esetlegesek, ezért olykor manipulálhatók a közvéleményt befolyásoló ismeretek. Úgy gondoltam, nem ártana, ha a társadalom kicsit többet tudna a több mint ezer hazai idősotthon valóságáról, mert nem csak lényeges különbségek, hanem azonosságok is vannak köztük, s ezek ismerete talán segít előítéletek, leegyszerűsítések, tévhitek eloszlásában. Ez a rangos és felelős feladat bennem is csak egy sajátos kényszer hatására tudatosult, ám a kényszer lehetőséggé is vált: 66 napig, sok társammal együtt be voltam zárva az apartmanomba.



A könyvemnek ez a 66 nap adja a keretét, a szerkezetét és természetesen a tartalmát.

Tehát a könyv tulajdonképpen a 66 napon át írt naplóm. Természetesen, egyáltalán nem csak rólam szól, hanem

sok lakótársamról, az otthonokban dolgozókról, vezetőkről és persze ország-világról. Minderről, ami ebben a 66 napban hozzám elért, illetve foglalkoztatott: félelmekről, hivatástudatról, dühökről és szépségekről, szerelemről, gyászról, küzdelmekről, betegségről, újrakezdésről, önfegyelemről, segítőkészségről, kudarcokról és hibákról, könnyekről és mosolyokról, különféle idegállapotokról és szívós szeretetről. Tekintve, hogy manapság néhány kütyü segítségével egyetlen szobába is beáradhat a nagyvilág, annak az akkori 66 napjáról is volt véleményem. Nagy öröm, hogy az Olajág fenntartói és vezetői igazi kultúrapártolóként tiszteletben tartják, hogy nem reklámkönyvet írtam, hanem a szándékom szerint hiteles és sokoldalú ábrázolását a rendkívüli helyzetnek, illetve ennek apropóján az otthonomnak. Természetesen, a napló abszolút szubjektív műfaj, amelynek a legfőbb erénye, az őszinteség. Erre törekedtem olyankor is, amikor a saját gyarlóságaimmal szembesültem. Az előző könyvem - üzleti nyelven szólva - „jól ment”, most is bízom az Olajág-lakók megtisztelő érdeklődésében. Remélem, érezni fogják, hogy az irántuk érzett sorstársi rokonszenvem és ragaszkodásom a könyvem egyik alapvető forrása és megnyilvánulása.

Szász Krisztina

Szabó Miklós zongora hangversenye a zuglói Olajág Otthonokban

A pandémiás időszakban - a veszélyhelyzet kihirdetése óta - az alkotók sajnos elveszítették a közönségükkel való találkozások lehetőségét. A felkérések és megbízások elapadtak, és ez nemcsak a kulturális életben jelent hiányt, de az alkotókat anyagi veszteség is éri. Ezért Az EMMI Kultúráért Felelős Államtitkársága kialakította az előadó-művészeti kör támogatásának pályázatokon alapuló rendszerét, és komoly összeget csoportosított át a független művészek megsegítésére. Ez a „Köszönjük, Magyarország!” - program.

A kialakult helyzetben fontos szempont volt, hogy a támogatott programok elsősorban vidéki kultúrházakba, könyvtárakba jussanak el, és olyan kiemelt helyszínekre, mint például az idősothnokok, ahol az elmúlt hónapok korlátozásai után a bennlakók körében a legnagyobb szükség mutatkozik a kulturális és zenei élet felpezsdítésére.

Az Olajág Otthonokban a veszélyhelyzet feloldása után a nyári hónapokban több alkalommal is felléptek előadóművészek, és szabadtéri koncertet adtak a lakóinknak. A Paskál Otthonban nagy sikerrel szerepelt augusztus 7-én Szabó Miklós zongoraművész. Különös hangulata van az ilyen szabadtéri műsoroknak. Díszletekül szolgálnak a kert szép virágai, a zöld gyep, és a

kék ég. A délelőtti napsütés elől árnyékban ülünk ugyan, de a hűvös szellő simogatja arcunkat. A zene hangjai betöltik a kertet, és jó látni, hogy ügyes-bajos dolgaik után siető lakótársaink is nemegyszer megállnak, leülnek hallgatni a muzsikát. Szabó Miklós, aki rendszeresen zongorázik a Városligetben nemrég átadott felújított Millenium Házában, nagyon szép repertoárral készült hozzánk. Hallhattunk tőle klasszikusokat - Bachot és Chopint -, és a könnyedebb műfajból is - Henry Mancini - ízelítőt kaptunk. Ez utóbbiból saját átíratát játszotta a művész.

Balogh Péter programszervező

**Köszönjük,
Magyarország!**

Kerti koncert az újpalotai otthonban

Idén a tavaszi-nyári időszakban kevesebbet tudtunk jönni-menni, szűkebbek voltak a lehetőségeink, de jó néhány kerti koncertélményt „be-



gyűjtöttünk”. Két cigányzenekar, Szabó Miklós zongoraművész és az Atlantisz trió is megörvendett minket szép muzsikájukkal.

A trió tagjai egy meleg nyári nap délelőttjén, az árnyas fák alatti rögtönzött nézőtér előtt, kellemesen lengedező szellő kíséretében kezdték műsorukat. Nagyon szép összeállítással készültek a hallgatóság örömére. A felcsendülő dallamok Handel, Bizet, Csajkovszkij, Schubert zeneszerzők egy-egy remekművéből hangzottak el. Talán mégis Vivaldi Négy évszakának örültünk legjobban, valahogy olyan igazán kertbe illő muzsikának véltük ezen a szép napon. A legdallamosabb tételeket választotta ki a három fiatal (és nem mellesleg igen csinos!) művész. Jó volt őket hallgatni és látni is!

Zárásképpen Vittorio Monti Csárdása hangzott el, amit nagyérdemű közönségünk végig tapsal kísért.

Rácsné Leskó Ildikó programszervező

Cigányzene a törökbálinti otthonban

Meglepetésként érkezett hozzánk Fehér Gyula és cigányzenekara. A koronavírus miatt a programok elmaradtak, amik nagyon hiányoztak és ezért hálásak vagyunk a „Köszönjük Magyarország” című programsorozat megszervezéséért.

A hét tagból álló zenekar fergeteges sikert aratott. Játszottak népdalt, műdalt, nótát, operett slágert, filmzenét, és sanzont. Szükségünk van jó kedvre, nevetésre. Én felvidéki vagyok és csak szűk családi körben énekelhettünk magyar nótákat, de most hangosan és hamisan is megtehettem, de ez senkit sem zavart. A zene határtalan, hol sírunk, hol meg nevetünk, és ezeket a zenekar magas színvonalon közvetítette.



Kívánságok teljesítésére is sor került, ha még egyet lehetne kívánni „Szeressük egymást gyerekek!” és vigyázunk egymásra!

Köszönet az eddigi vírusmentes időszakért!

Pákozdy Katalin lakó, Törökbálint

Emlékezetes délelőttök

Augusztus elején kis csapatunkkal az újpalotai otthonból a budai Gül Baba türbóját (síremlékét) látogattuk meg.



A türbét és környékét 2018-ban újították fel - ahogy mi megállapítottuk - csodásan. Az állandó kiállításon Gül Baba személyiségére és a XVI. századi oszmánkori Magyarország bemutatására tették a hangsúlyt. A viszfigurák, emléktárgyak kis múzeuma, a rövid kis ismertetőkkal, bevezetnek minket az akkori élet hangulatába. A keletre néző félholdas kupola

alatt pedig látható a síremlék.

Gül Baba (? - 1541, magyarra fordítva a Rózsák Atyja) dervis költő, író, filozófus, nagy Szulejmán szultán udvarához tartozott. Nevében a „rózsa” megnevezés egyfajta lelki rang, amely azt hivatott mutatni, hogy viselője mélyrehatóan vallásos,

tudós ember volt, akit tisztelet övezett. A k a d n a k olyanok, akik úgy vélik, a turbánjában állandóan viselt rózsaszál után kapta ezt a nevet. 1541-ben érkezett Bu-



dára Szulejmán szultán kíséretével. Még ebben az évben meg is halt. A legenda szerint éppen a város elfoglalása tiszteletére rendezett ünnepségen hunyt el szeptember 2-án. Temetésén maga Szulejmán szultán is részt vett, Gül Babát pedig Buda védőszentjévé nyilvánította. Emlékhelyét 1543-1548 között a 3. budai pasa állíttatta. Gül Baba sírja körül gyönyörű rózsák illatoztak a tudós öreg tiszteletére.

A jóságos, fehérszakállú Gül Baba mítosza Huszka Jenőt is megihlette. Operettjében találkozhatunk a kertjét, rózsáit szerető, azt gondosan ápoló legendás figurájával.

A régi történelmi emlékre támaszkodva született újjá a kert. Modern, mégis tükrözi a keleti kertrendezés tradicionális vonásait, és nem mellesleg igen szépen ápolott. Természetesen nemcsak rózsákban lehet itt gyönyörködni. Formára nyírt sövények, magnólia fák, levendulák gazdagítják az összképet. Szökőkút és egy kőkút is utalnak a keleti kertkultúra elhagyhatatlan elemeire. Nyugalmat áraszt, kíváncsivá tesz, sétára ösztönöz ez a kert. Teraszos elrendezése miatt ugyan elég sok lépcsőt voltunk kénytelenek megmászni, de mindenképp megérte a fáradságot. Ide biztosan eljövünk még.

Rácsné Leskó Ildikó programszervező

Titkos kerti séta

Zuglóban, egy forgalmas út kereszteződésénél van egy kertészeti iskola, melynek területén található már több mint 100 éve ez a csodálatos japánkert. A kert megteremtése a Kertészképző Iskola alapítója, Varga Márton tájépítész nevéhez kötődik.

Belépést követően lapos tipegőköveken és különleges növények közt juthatunk el a bambu-

szok, örökzöldek által szegélyezett lombhullató fákhoz. A látványt csobogó kis vízesések és kerti tavak színesítik. Majd sziklás kis oázisok, díszes lámpások övezte ösvényen jutunk el a szecsuáni mamutfenyőhöz, mely a kert legnagyobb botanikai ritkasága. Az egész parkra nyugalmat áraszt.

Szinte egész júliusban itt töltöttük a délelőttünket, öt turnuson át rendszeresen ide jöttünk a lakókkal. A portán már ismerősként vártak minket minden alkalommal, és a vezetők által udvarias, szakszerű vezetést kaptunk. A három hektárnyi területet a diákok és tanárok védik, óvják, gondozzák. Iskolai évszárókat és a nagyközönség számára alkalmanként koncerteket is szerveznek, amelyre remélhetőleg egyszer mi is eljutunk.

Csécsi Zsófia programszervező

Törökbálinti lakóink Budakeszin

A hosszú karantén után július 9-én mentünk el kirándulni Budakeszire, ahol a város látványosságait néztük meg. Először a mamutfenyőket

akartuk megnézni, hiszen itt található hazánk két legöregebb fenyőfaja külterületen, nem pedig közparkban vagy botanikus kertben. A fák több mint 100 évesek. Fényképeket készítettünk, majd pár tobozt szedtünk emlékül a fák alól.

Második állomásunk az Angyalok királynéja kegytemplom volt. A gondnok részünkre kinyitotta a templomot, egy kicsit hűsöltünk is, és gyönyörű festett képeket láttunk. Különösen szép állapotban van a templom, melyet 1964-ben újjítottak fel.

Harmadik látványosság a Magyar Nemzeti Himnusz-szobor volt, amely Budakeszi egyik érdekes látványossága. A szobron olvasható a Himnusz teljes szövege, illetve magyarságra jellemző motívumok, történelmi jelképek láthatók mindkét oldalán.

Végül a délelőtt zárásaként az Auchan áruházba is elmentünk vásárolni hazafelé jövet.

Elfáradva, de új élményekkel tértünk haza. Mindannyian örültünk, hogy újra kirándulhattunk.

Riegelné Zsuzsa szociális asszisztens



Varga Kálmán élelmezési igazgatót kérdeztük az intézményi konyhákban zajló újdonságok kapcsán.

Varga Kálmán:

Készülünk az ősze, kiadásra került a lakók számára az októberi étlap. Nagyon várjuk vissza kedves lakóinkat a helyben, éttermi étkezéshez, de sajnos erre még várnunk kell. Egyéb változásról most nem tudunk beszámolni.

Az ősz sztárja, a szőlő

Nyár végével, az ősz beköszöntével lehetőségünk nyílik, hogy egy újabb fajtaival bővítsük a gyümölcsfogyasztásunkat. Jelentős vitamintartalma által hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. A szőlőben lévő A-, B1-, B2-, B9-, és C-vitamin, antocianidinek és karotin segíthetnek a véredények védelmében és a látás javításában is. Ezen kívül ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag gyümölcs, mert tartalmaz káliumot, mangánt, kalciumot, magnéziumot, nátriumot, klórt, foszfort és jódot.

Tápanyagtartalmát tekintve a szőlő 100 grammja átlagosan 80-120 kcal-t, elenyésző mennyiségű fehérjét: 0,6g, 0,5 grammnyi gyümölcssavat és 20-25 grammnyi szénhidrátot

tartalmaz, édességtől függően. A szőlő többségében egyszerű cukrokat tartalmaz, monoszacharidokat, amelyek felszívódása gyors, így a vércukorszintet hirtelen emelik meg. Azonban ezt a tulajdonságát ellensúlyozhatjuk azzal, ha főétel után fogyasztjuk desszertként, vagy ha a szőlő mellé teljes kiőrlésű terméket (kenyér, kifli, zsemle, korpás keksz) fogyasztunk. Víz tartalma jelentős, a szőlő 80%-a víz, ezáltal folyadékpótlásra is kiváló azoknál, akik nem tudnak elegendő mennyiségű folyadékot elfogyasztani naponta. Roboráló hatása is ismert antocianidin, enozid és nocianin tartalma miatt.

Azoknak, akik nem tudják a szőlőt elfogyasztani bogyós formájában a héja és magjai miatt, azoknak javasolt a szőlőt gyümölcspréssel/paszírozó edénnyel folyadékká változtatni és úgy elfogyasztani. A boltban kapható legtöbb szőlőlé nem alkalmas arra, hogy a szőlő jótékony hatásait érvényesítse, ezért érdemes otthon, házilag elkészíteni a saját szőlőlevünket.

A szőlő- és szőlőléfogyasztás előnyös lehet legyengült embereknek, sportolóknak vagy azoknak, akiknek gyenge az emésztése. Enyhe hashajtó hatása is ismert a gyümölcsnek.

Nyers formáján kívül fogyasztható mártásként,

salátaként, befőttként, lekvárként, gyümölcslevesként, sütemények remek kiegészítője, illetve a bor és a szőlőpálinka formája sem elhanyagolható, de ez utóbbiakból csak mértékkel fogyasztunk!

Recept

Szőlős-túrós pohárdesszert

2 főre:

- 200g tehéntúró
- 50g natúr joghurt
- negyed citrom reszelt héja
- 1 evőkanál méz
- 100g szőlő
- 1,5 dkg puffasztott tönkölybúza/puffasztott rizs/zabpehely

Elkészítés:

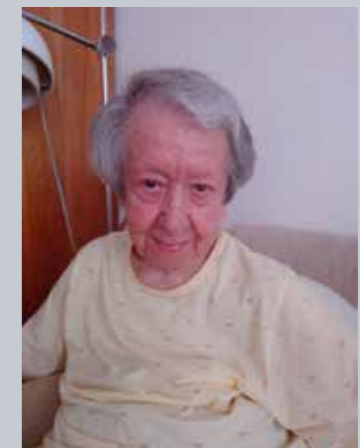
A tehéntúrót villával összetörjük, hozzáadjuk a natúr joghurtot, mézet és a reszelt citromhéjat. A szőlőt félbevágjuk, igény esetén kimagozhatjuk, majd pohárba rétegezzük a túrós masszát, majd a gabonafélét, rá pedig a szőlőt, majd újra a túrós massa, gabonaféle és a szőlő. 1-2 órát tegyük hűtőbe fogyasztás előtt, hogy az ízek összeérjenek, a gabonaféle pedig kicsit megpuhuljon. Jó étvágyat!

Forrás: Angela Maria Mauri: Gyümölcsök, zöldségek, 2004

Bíró-Lindner: Tápanyagtáblázat, 1991

Recept: nosalty.hu/recept/szolos-reggeli

Sevaracz Csilla dietetikus



László Terézia

Varratok

Egy pár lyukacsát varrogatok.
Közben jöttek új gondolatok.
Előjött az a szó, hogy „varratok”.
Ebből aztán az következik,
Papír, toll, a vers megszületik.

Ha lyukas valami, meg kell varrogatni.
A főzés, evés után el kell mosogatni.
A piszkos ruhát is ki kell mosni.
A kimosott ruhát is ki kell vasalni.
A vasalt ruhát a szekrénybe kell rakni.
Ha poros a lakás, ki kell takarítani.
Ha kéri a növény, vizet kell neki adni.
Ha le akarsz feküdni, ágyat kell bontani.
Ha felkeltél, majd be kell ágyazni.
Ha leesik valami, azt fel kell venni.
Ha elesik valaki, annak fel kell kelni.
A telefont csengésre felvenni.
A tévét, ha nézni is akarod,
Csak úgy látod, ha be is kapcsolod.
Gyümölcsvészhez is csak úgy juthatsz,
Ha megveszed, vagy leszeded magad.
Ültetsz valakit, majd teremni fog.
Ha leszeded, csak úgy használhatod.
Száras kertet illik meglocsolni,
Locsoláshoz a csapat meg kell nyitni.
Utána a csapat el kell zárni.
Ha elmentél, utána
Vissza kell jönni a lakásba.
Ha megszülettünk, meg is fogunk halni.
Vég nélkül lehetne ezt még sorolni,
De nem lehet senkit ezzel vég nélkül untatni.
Ha egyszer elkezdtél valamit írni,
Tudni kell végül abba is hagyni.

Abba is hagyom!

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!

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

- | | | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| ABRAK | CSÁLÉ | FIRTAT | KITAKAR | PIROSÍTÁS | SZOMJ |
| ALANTI | DAKKA | FLÖRT | KÖZÖNY | RÁNGATÁS | SZÖKELLŐ |
| ÁLMOS | DOBOG | GYENGÜLÉS | LOKÁL | REGNÁL | SZUNDI |
| AMIÉRT | DÖNGÖLŐ | HÁZSÁRTOS | MELEGÍTÉS | RÉVÉN | TÁBORNOK |
| ASZAL | DRÓTOS | IDEÉR | MENTEN | RÖPTE | TANYA |
| ATANÚ | DÚSKÁL | IDŐTLEN | MENNYI | SEJTET | ÜTŐDIK |
| ÁTLÓSÁN | ÉDESÍT | IVÓLÉ | MIÁKOL | SIKLAT | ZAVAR |
| ÁTMER | ELŐNY | JORDÁN | MUSZALA | SKANDINÁV | |
| BASKÍR | ELSŐRANGÚ | KARÁT | OFSZET | STORY | |
| BÉRLET | EMIDE | KESEREG | OKKER | SUHANC | |
| BÓDULT | ENDRE | KICSÚFOL | ORVOSSÁG | SZETT | |
| CAMELOT | EPIZÓD | KIENGEDŐ | ÖNGÓL | SZKUNSZK | |

NEM AZ A HŐS, AKI AZ OROSZLÁNT LEGYŐZI ~...~	ALKATI GYENGE- SÉG	HÁZASODIK	EME	MASIROZIK	TELÍTETT ALKOHOL	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ	LENDÜLET	GONOSZ, NÉMETÜL	JÓRAVALÓ EMBER	ÜGY KEZDETE!	BŐR VEGYJELE DOLOGTA- LAN MÉH		BBB!
													T
MAGYAR AUTÓJEL FÉL VÉSŐ!			INKÁBB ERRE							ORVOSI MŰSZER SZAKÁG			
LÁNGÉSZ						MEZŐ- GAZDASÁGI ANGOL EDIT						EGY- HARMADI! FÉLRETETTI KÁRTYALAP	
TOLE- RANCIA								PERZSELŐ JOLÁN BECÉZVE					
A BÚZA NÉPIES NEVE					DADUS PEST MEGYEI VÁROS						NÉVELŐ OTÍLIA, BECÉZVE		
NORVÉG AUTÓJEL		DANNY ... SZÍNÉSZ DOKTOR, RÖVIDEN						ZOLTÁN, BECÉZVE KÉTES!					
IDÁIG LÁT							IRATOT MELLÉKEL SUGÁR JELE						
KÖZÉPEN TARTÓ!				ALAIN DELON FILMJE									

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



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 júniusi keresztrejtvény megfejtői közül

a szerencsés nyertesek:

Törökbálint - Erényi Gabriella

Bánkút u. - Szente Lajosné

Zugló - Nagy György Jenőné

Csepel - Strórigelné Kovács Margit

G r a t u l á l u n k

n
e
i
k
!

Ez évi harmadik 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.

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

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

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

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

Név:

Intézmény: