
OLAJÁG

2020/4. szám

Magazin

**„A derű és a
szeretet gyógyít.
Életforma.
Életérzés.”**

Pataky Enikő
egészségügyi újságíró,
médiakommunikációs szakember
6. oldal

**„A maszk ugyan
eltakarja az
arcunkat, de a
szemünkkel és a
szívünkkel tudunk
mosolyogni!”**

Kosik Éva
intézményvezető -4. oldal

**„Büszke vagyok
arra, hogy
ennyi Hőssel
élhetem együtt a
hétköznapiakat.”**

Bocz Renáta
intézményvezető -4. oldal

Tartalomjegyzék

Intézményvezetői gondolatok4

Beszélgetés Pataky Enikővel6



Ünnepközelben 10



Programok - Csepel 12



Programok - Zugló 14

Programok - Törökbálint 15

Programok - Újpalota 16



Gasztronómia 18



Gyászjelentés 21

Keresztretjévény oldalak 22

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi negyedik lapszámunk megjelenése alkalmából.

2020 örökre beírta magát az emlékezetünkbe, azonban mi döntjük el, hogy mit őrzünk meg belőle. Jómagam úgy gondolok majd vissza rá, mint a példaértékű emberi összefogás évére, az emberi alkalmazkodóképesség reprezentatív példájára, a türelem és lojalitás időszakára. Főigazgatóként rendkívül büszke vagyok a kollégáimra, akik helyálltak és helyállnak a mai napig, és lakóinkra, akik toleránsan igyekeztek, igyekeznek viselni az egészségük védelmét szolgáló korlátozásokat.

Az év vége is rendhagyó lesz, de mindent megteszünk ezért, hogy a velünk élőknek és az őket gondozóknak egyaránt részük legyen kisebb-nagyobb örömeinkben. Még az alkalmazkodás jegyében zajlanak majd ünnepi programjaink, de biztos vagyok abban, hogy megtaláljuk a módját, hogy mosolyt csaljunk egymás arcára, hiszen csak rajtunk múlik hogyan éljük meg az ünnepeket. A hírek alapján a következő év azzal a reménnyel kecsegtet, hogy magunk mögött hagyhatjuk a szabadságunkat, lehetőségeinket, találkozásainkat korlátozó tényezőket. Gondoljunk erre, amikor poharunkat emeljük az új évre.

Az év végi ünnepi időszakra szeretetteljes emberi kapcsolatokat, örömteli pillanatokot, jó egészséget és sok finomságot kívánok minden kedves lakónknak és dolgozónknak!

dr. Szirmai Viktor

főigazgató

Kedves Lakóim!

A békés élet, az egészség, a szabad mozgás és cselekvés nagyon felértékelődött a mögöttünk hagyott hónapokban. Köszönöm mindenki kitartó fegyelmezett magatartását ebben a nem mindennapi helyzetben! Kívánok mindenkinek - Önöknek és a dolgozóimnak is - egy könnyebb, felszabadultabb és boldogabb 2021-es évet, és az Újévben mindenkinek jó egészséget!

László-Szerémi Ágnes intézményvezető,
Újpalota

” Jó dolgok azokkal történnek, akik várják a jó dolgokat. A legjobb dolgok viszont azokkal, akik mindent megtesznek annak érdekében, hogy mindez megvalósuljon.”

Nagyon nehéz éven vagyunk túl. A pandémia összefogásra, még inkább közösségi gondolkodásra kényszerített bennünket. Fel kellett adjuk sok esetben egyéni érdekeinket a közösség javára, melyből mindannyian kamatoztattunk egyénileg is. Büszke vagyunk arra, hogy ennyi Hőssel élhetem együtt a hétköznapiakat. Hősök, akik tartással elviselték a kijárási és látogatási tilalmat, és azokkal a Hősökkel, akik többek között a munkájuk miatt, nagyon sok élményről és kényelemről mondtak le, hogy egészségesek maradjunk!

A sok küzdelem eredményeképpen, olyat tudunk egymásnak adni, amit senki más: Együtt éljük meg az év végi ünnepeket!

Bocz Renáta intézményvezető, Csepel

” Nehéz évet zárunk, sok türelmet, megértést kívánok minden kedves lakómnak és munkatársamnak!

Egy kedves szó, egy mosoly mindenkinek jólesik! A maszk ugyan eltakarja az arcunkat, de a szemünkkel és a szívünkkel tudunk mosolyogni!”

Tisztelettel:
Kosik Éva intézményvezető, Zugló

” Igyekszem olyan bölcös lenni, mint az az idős hölgy, aki azt mondta, hogy a jövő azért jó, mert apránként jön.”

(Dean Acheson)

Jelen helyzetben örülök, hogy igaz ez a mondás, mert így biztos vagyok benne, hogy együtt, lakók és dolgozók megbirkózunk vele és következő év végére már csak az egyre halványuló emléke marad a mostani nehézségeknek.

Pálvölgyi Mónika intézményvezető, Zugló



Aranyosi Ervin Elmúlik az Óév című versének soraival szeretnék egy boldogabb új évet kívánni!

” Jöjjön új év, teljen szebben, szeretettel a szívekben!
Hozzon sikert, gazdagságot, formálja át a világot.

Hozzon kedvet, egészséget,
jó szívekbe melegséget,
teljesítsen minden álmot!
Boldog Új Évet kívánok!”

Oláh Csilla intézményvezető, Mátyás tér

Kedves Lakóink!

Önök sok nehézséget megélve nálunk sokkal jobban tudják, hogy „ha beborul az ég, utána mindig kisüt a nap”. Nagyon nehéz és emberpróbáló év áll mögöttünk, de együtt ennek is lassan a végére érünk. Köszönöm a sok türelmet, megértést és aggodást értünk! Kívánom Önöknek és minden dolgozónak, hogy a következő évünk egészségben, nyugalomban, felszabadultabb, korlátoktól mentes örömteli együttlétekben teljen.

Hárosi Gabriella intézményvezető,
Törökbálint



Pataky Enikővel



Szinte mindegyik Otthonunkban jártál már a Senior Akadémia előadások keretében, milyen emlékek maradtak meg ezekről az alkalmakról?

Zugló, Csepel, Törökbálint, Újpalota – jól emlékszem a találkozásainkra az Olajág Otthonok különböző helyszínein a nyitott, derűs, idős bent élő emberekkel, és az őket szolgáló elhivatott szakemberekkel. Régóta gondolom úgy, hogy egy ország civilizáltsága lemérhető abból, hogyan bánik idős és gyöngé polgáiraival. A Milton Friedman Egyetem Senior Akadémiájának előadójaként, mindannyiszor megnyugtató volt számomra megtapasztalni az Olajág Otthonok lakói között a színvonalat minden értelemben. Bepillantást kaptam a gondozási szolgáltatások mindennapi rutinjába, és megőriztem magamban azt a rengeteg energiát, amelyet az ott dolgozók az aktív, élményekben gazdag életminőség biztosítására fordítanak lakóik számára. Ez az energia átsüt, tartós,

és átragad azokra is, akik csak rövid pillanatokra kapcsolódhatnak be e megbecsült közösségi tér aktív közösségi életébe.

Azt vallod, hogy felelősek vagyunk az egészségünkért, véleményed szerint mi az, amit mindenki meg tud tenni ennek érdekében?

Gyökössy Endre pszichológus tömör megfogalmazása jut eszembe: „a pozitív érzelmek jobban gyógyítanak, mint bármely csodacseppek.” Ebben az életszakaszban az otthonokban lakók sajátos élethelyzetében különösen felértékelődik a lelki egészség támogatás szerepe.

A mindennapos motiváció, új életcélok megfogalmazása, a nyitottság és a derű megőrzése, miközben sokan küzdenek az elmagányosodás lesújtó érzéseivel, a fizikai egészség megromlásának különböző tapasztalataival, betegségekkel, a végesség veszteségként való

megélésével. Intézményi szinten is óriási felelősség hárul a szakemberekre abban, hogy professzionális szinten legyenek képesek támogatni a bent élőket a kiegyensúlyozott, harmonikus, pozitív életérzések megtalálásában.

Személyes tapasztalatom azonban az is, hogy nem elég elvárni a jó érzéseket, az egészség és a lelki jóllét nem valamiféle ajándék, hanem kemény lelki munka eredménye, bármely életkorban. A világot nem tudjuk megváltoztatni, csak magunkat. Hiába a professzionálisan felépített, védett életforma az otthonokban és a széleskörű egészségügyi szolgáltatások biztosítása, ha belül a lélek szenved, és nem képes elfogadni azt, ami most van. Már régóta bebizonyosodott, hogy a betegségek mögött szellemi erő is van: gyűlölet, harag, keserűség. Segíteni kell a generációkat felismerni saját felelősségüket az egészségben, a betegségek hordozásában, a gyógyulásban való hitben. A derű és a szeretet gyógyít. Életforma. Életérzés. Saját magunkat kell befogadóvá tennünk, hogy megértsük: nemcsak a testünk vagyunk. Érzéseink, gondolataink, megéléseink befolyásolják életminőségünket.

Manapság sajnos kevés lehetőség van a közvetlen előadásokra, szemtől-szembeni kommunikációra. A Te életedben, munkádban ezt most hogyan tudod megoldani?

2020 rendkívüli év mindannyiunk életében. Rákényszerültünk szembenézni saját félelmeinkkel, zaklatott aggodásainkkal, kétségeinkkel a jövőt illetően, a nyomasztó bezártsággal, a társas kapcsolatok hiányával, a baráti találkozások elmaradásával. Csupa kérdőjel a következő perc. Minden generáció számára tanulságokat hordozó időszak ez.

Nekem nagyon hiányzik, hogy szemtől-szemben állhassak újra Önök előtt, hogy lélektől-lélekig tartó beszélgetéseink legyenek, mert a virtuális megjelenések, az online létforma szerintem lebutítja a lelki élményeket, tapasztalatokat - mint egy ködfátyol, érzelemmentessé

fagyaszt. Kell a személyes találkozás, a jelenlét, kell a másik közelsége az ember életében. Emberségünket családi kapcsolataink és a közösségen belül kialakult barátságok ápolásával tudjuk megélni. Ebben is korlátozódtunk.

Tudom, hogy nagyon elfoglalt vagy, család, munka, előadások, hogyan lehet mindezt összeegyeztetni?

A munkám jelenleg éppen ahhoz az intézményhez köt, amely országosan az egyik legmarkánsabb szerepet tölti be a koronavírusos betegek ellátásában, gyógyításában.

Nap, mint nap látom az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben az egészségügyi dolgozók heroikus hozzáállását. Ha állandóan csak a baj mértékére figyelnének, a hiányosságokra, a kérdésekre, a miértekre, a



megválaszolhatatlanra, nem jutna abból a lelki-erőből a betegekre, amivel gyógyítanak. A legjobb példák előttem Ők: ha az ember teszi a dolgát, legjobb tudása szerint a másik emberért szolgál, és nem azonosul a hírzajjal, hanem bízik saját közössége megtartó erejében, saját tudásában, akkor hőssé válik.

Hogyan tudsz kikapcsolódní, mi az, ami leginkább feltölt?

Nagyon fontosnak tartom, hogy tudatosan éljük meg ezt a belső magányt és félelem-időszakot. Lelki tudatosságra gondolok elsősorban: hatalmamban áll ugyanis minden pillanatban dönteni és választani. A saját fejemben én vagyok



az úr, rajtam múlik egyedül minden ébredéskor, minden negatív, lesújtó hír hallásakor, megnyit engedek be magamba ezekből. Mennyire tudok szűrővé válni, amely szűrőn csak átfolyanak az események - sűrű, aggasztó, kétségeket hordozó, nyomasztó masszaként -, de én nem azonosulok velük.

Közelednek az ünnepek, ti hogy élitek meg az adventi időszakot, picit mesélj a családotról?

Magánemberként is elmondhatom, az idei Advent és Karácsony kihívás elé állít. 87 éves Édesanyám Budapesten él, a családommal mi az agglomerációban. Nehezen kimozdítható már az otthonából, ráadásul vajon szabad-e kimozdítani és kitenni a fertőzésveszélynek... Naponta töprengünk ezen. Összetartó család vagyunk, a kislányunk nemsokára 10 éves lesz. Hónapok óta hiányzik neki a Nagyi közelsége, a társasozás, a közös éneklés, hiszen békeidőben jóval többet találkoztunk személyesen. És bár minden nap beszélgetnek a Nagyival telefonon, és megbeszélnek mi történt az iskolában, a kislányom elszavalja neki a frissen tanult verset vagy énekel, mégsem ugyanaz. Karácsony külön a családtól? Mind olyan élethelyzetek, amelyekre eddig nem volt példa, nincs gyakorlatunk benne. Egyelőre megpróbálunk kívárni, a legjobbakat remélve az élettől addig is.

Én egy nagyon pozitív beállítottságú embernek ismertelek meg, milyen tanácsot tudnál adni arra vonatkozóan, hogy mind lelkileg, mind pedig fizikailag a lehető legjobban éljük meg, a legjobbat hozzuk ki a jelenlegi helyzetből?

Az idei adventi időszakban éljük meg másként a nehézségeinket. Keressük meg a mindennapok kicsiny örömeit magunkban, lássuk meg a csodát közvetlen környezetünkben, a ránk figyelő rólunk gondoskodó szeméből merítsünk erőt és adjunk mi is neki, hogy érezhesse, nem hiába



Fotó: Farkasné Kránitz Renáta
Smink: Szelecsényi Rita

fárad, nem hiába tesz, nem hiába kelt fel ma sem az ágyból. Nem vagyunk egyedül. Az én nyugalom a tiéd is. A te segítő akaratodat én is megérezem. Láthatatlanul össze vagyunk kapcsolva, nem mindegy, milyen energiát áramoltatunk magunk körül.

Semmi sem tart örökké, vége lesz a járványnak! A vele megismert romboló érzelmek is elillannak majd az életünkből. De az nagyon fontos, hogy bennünk milyen lenyomata marad majd ennek az időszaknak. Megtanulunk-e valamit belőle. Megdolgozzuk-e lelkileg a veszteségeinket, átalakítjuk-e belső erővé, amitől csak erősebbekké válunk?! Vagy gondolkodás nélkül magunkba engedjük a rettegést és sodródunk a kilátástalanságban.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak a következő személyes találkozásig?

Tevő, önmagunkért kiálló, cselekvő, lelki munkában gazdag ünnepet kívánok az Olajág Otthonok lakóinak, dolgozóinak és vezetőinek, mert ez a jó fizikai egészségre is garancia. A figyelmünket kizárólag arra irányítsuk, ami feltölt, hallgassunk jó zenét, nevéssünk magunkban egy kicsit, nem baj, ha bolondnak tart ezért a világ, úgysem látja senki, fessünk, alkossunk, olvassunk, keressük azt, amivel másoknak örömet szerezhetünk. Csak így nem ragadunk bele. 2021-ben személyesen is találkozunk!

Baráth Emma

”

**Lelkünkben gyújts pici gyertyát sokat.
Csengess éjünkön át, s csillantsd elénk
törékeny játékunkat, a reményt.**

Babits Mihály

Már csak egy-két hét és beköszönt a Karácsony. A különböző televíziós csatornákon feltűnnek az ilyenkor szokásos karácsonyi filmek, az interneten is javasolják a tíz legjobb filmet ebben a témában. Nekem egy régi magyar film jut eszembe ilyenkor, mely nem szerepel ezeken a listákon. Várkonyi Zoltán és Makk Károly alkotása ez 1954-ből, a „Simon Menyhért

születése”. Igazi karácsonyi téma: „Gyermek születék...” - és a gyermekkel a szeretet is megszületik az emberek szívében. Érdeemes újra megnézni, az interneten elérhető a film.

Először azonban az Advent jön, ami ilyenkor a várakozást, készülődést jelenti nekünk. Sokan kiteszik fénylő dízsorukat az ablakukba,



feldíszítik a lakásukat karácsonyi díszekkel. Ezek segítenek minket abban, hogy rá tudjunk hangolódni az ünnepekre. Várjuk a hóesést, az örömet, a mosolyt, melyet egymás arcán látunk ilyenkor. Várjuk a derűt, a békés együttlétet. Adventtel veszi kezdetét a karácsonyi ünnepkör, ami egészen Vízkeresztig, január 6-áig tart majd, továbbá Adventtel kezdődik meg hivatalosan az új egyházi év is. Az adventi időszak segít felkészíteni a lelki életre, hogy be tudjuk fogadni mindazt, amit a Karácsony egyénileg jelent nekünk, hogy jobban figyeljünk egymásra, feltöltődjünk, általa mi is képesek legyünk adni. Hagyományá vált ilyenkor az adventi koszorú készítése, melynek eredete a 19. századig nyúlik vissza. Ma 4 gyertya került a koszorúkra, minden adventi vasárnapra egy. Manapság már divat lett - a tartósságot szem előtt tartva - a koszorúk szőrme, textil, kötött alapanyaga, így akár minden évben elővehetjük, nem szárad el, csak a gyertyákat kell cserélni rajta.

Az ünnep fényét tovább emeli a zeneszó, amit minden karácsonykor meghallgatok, a Wham együttes „Last Christmas” című dala. Ezalatt készítem el a narancsos szegfűszeges dekorációkat a lakásba. Mindössze néhány nagyobbacska narancs és egy csomag egész szegfűszeg kell hozzá. A fűszerből aztán bármilyen motívumot kialakíthatunk a fenyőfán át a hóemberig, utána akár egy színes szalaggal is átköthető.

Karácsonyfát Magyarországon először a hagyomány szerint Brunsvik Teréz állított 1824-ben, Martonvásáron. A fa alá ajándékok kerülnek, egy jó könyv, Fekete István elbeszéléseivel. Köztük a „Rorate - karácsonyi novella”. Nála jobban talán senki nem tudta ábrázolni azt, hogyan fejezik ki szeretetüket egymás iránt az emberek.

Különös módon ebben a téli, ünnepváró hangulatban nagy szerepe van a kigyúló fényeknek, talán azért is, mert olyan hamar sötétedik már, és nagyobb szükségünk van a világosságra. A téli napforduló idején - ezért hívják ünnepünket Karácsonynak, ugyanis a szláv eredetű „kracsun” szó jelentése „átlépő” vagy „fordulónap” - győzi le a fény a sötétséget, a nappalok hosszabbodni kezdenek.

És ahogy a nap egyre tovább világít, a fények kigyúlnak a mi szívében is. Meggyújtjuk sorban a hanukia nyolc gyertyáját, és elhangzik a hálaadás:

„Áldott vagy te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Királya, ki csodákat műveltél atyáink idején...”

És meggyúlnak az adventi koszorúk és a karácsonyfa gyertyái is:

„Vigasztalódjál, bízzál én népem, immár közel van üdvösséged!”

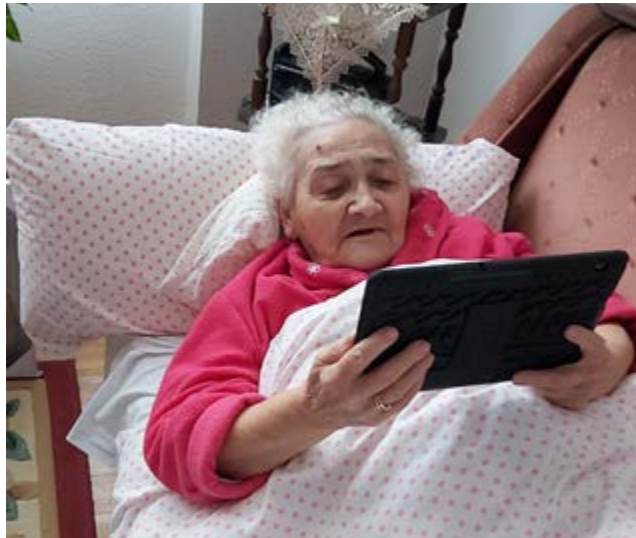
- éneklük a templomokban.

Az éjféle mise hagyományos énekei és dallamai mindannyiunk, a költő által is megénekelte örök kívánságát, reménységét szólaltatják meg:

„Dicsőség a magasságban Istennek, és béke a földön a jóakarató embereknek!”

Csécsi Zsófi, Balogh Péter programszervezők,
Zugló

Csepel



Az elmúlt hónapokban a koronavírus járvány a mindennapjainkat beárnyékolta, de azért ez az időszak adott új élményeket is. Megtanultunk élni a technika adta lehetőségekkel, folyamatos a kapcsolattartás a hozzátartozókkal a tableten. Sokan először csodálkoztak rá, milyen jó is, hogy van internet. Új internet elérhetőséggel rendelkező tabletünk segítségével nincsenek határai annak, hogy akár fekvő beteg az ágyában hallgassa kedvenc zenéjét, vagy humorműsora hangozzék el.

Elindítottuk a Kívánságkosár című programunkat, melynek keretében - az erősítő berendezésünk segítségével - mindenki kedvenc nótája felcsendülhet az udvaron, a folyosókon.

Egészségünk megőrzése érdekében több időt töltünk szabadtéren, kihasználva a kertünk adta lehetőségeket.

A járványhelyzet miatt udvari tornafoglalkozásokat tartunk, udvari imaórák, udvari mosolyklub zajlik. Örömmel láttuk, hogy házon kívül is, micsoda élet alakult ki.

Megtanultuk értékelni a szabadlevegőn való tartózkodást.

Faragtunk kis csoportokban tököket, mellyel feldíszítettük életterünket. Sokat mosolyogtunk is rajta, amikor arra jártunk. A szorgos kezek klubjával, elkezdtük újra a munkát kicsit másképpen, egy-két fős egyéni foglalkozások keretében. Hatalmas előnye, hogy nem kell várni a foglalkoztató segítségére, kellemes beszélgetés tud kialakulni, minden figyelem az abban az órában jelenlevő, róla szól kizárólagosan az együtt töltött idő.

Szukot ünnep alkalmából, mobil sátorral, Rabbi Úr személyesen látogatta meg lakóinkat, üzenetet, zenét, és némi édességet is hozva. Az ünnep lényege, hogy kifejezze az Isten gondviselésében való bizakodást és hitet.



Ahogy a Mindenható a pusztában gondoskodott népéről, úgy ezután is fog. A sátor, Isten gondoskodásának jelképe.

Az elmúlt időszakban a koronavírus nem győzött le minket, a hétköznapijaink színesek maradtak, programjaink működtek, még ha foghíjasan is.

Közeledik az ünnep, amire idén különleges módon szeretnénk készülni. Bejáratunk előtt már világít a hópehelyesést imitáló fényjátékunk, napról-napra szebb lesz a ház, öltözik ünnepi díszbe. Átkötő folyosóinkra hóember költözött.

Idén egyenesen a Mikulásnak, Jézuskának küldhetünk levelet, hogy kívánságunk biztosan célba érjen. Ennek beteljesedését hivatott biztosítani az az óriási postaláda, melyet az ebédlőnél helyeztünk el. Reméljük, sok kedves levelet továbbíthatunk majd, és a kívánságok mind-mind, megvalósulnak!

Minden ajtóra ünnepi dísz készült, hiszen az arra járóknak is tudniuk kell, hogy az ajtó mögött ünnepi díszbe öltözött lelkek laknak. Gyönyörű, 13 méter magas fenyőfánkat felöltöztetjük ünnepi fényekbe, 3000 ledlámpácska fog rajta ragyogni.

Hanuka ünnepén a bejáratnál a szokásos módon, közösségünk hangján felcsendül a Maoz Tzur ünnepi ének és gyúlnak fel a fények a gyertyatartón, mely majd napról-napra szebben és fényesebben világít majd a 8 nap alatt. Ezek a fények remélhetőleg sokak szívébe hoznak majd örömet.

Hamarosan beköltözik a nagy aulába egy nagycsokor Betlehem - Mária, József, a kisded Jézus és a három királyok. Körülötte zene szól majd. A Batyu Színházat kerestük fel, hogy kölcsönözzék számunkra csodálatos bábjaikat. Azon Kollégáim, akiktől segítséget kértünk a felállításban, egy emberként, lelkesen vettek részt benne. Kiemelten szeretném megköszönni Kapronczai Gyulának és Petőfi Sándornak a sok szeretetteljes segítséget!



Idén nem tartunk tradicionális karácsonyi ünnepséget, helyette folyosói koncertet adunk emeletenként, így visszük el szeretetünket és jókívánságainkat lakóinkhoz.

Decemberre megnyitjuk a „D” és „E” épület közötti lezárt udvarrészt, ahol forralt bor, mézeskalács, díszbe öltözött fenyőfa fogja lakóinkat várni 4 alkalommal.

Ez az ünnepünk sok tekintetben más lesz, de nem változik a szeretet és fény ünnepeinek lényege, és nem változik az a szándék és odaadás, mellyel szeretnénk, ha lakóink boldogan, meghitten és szeretetben töltenék nemcsak a decembert, hanem a 2021-es évet is.

Barkó Anikó Beatrix mentálhigiénés csoportvezető

Zugló

„A megnyesett fa kizöldül” ősz és téli programok Zuglóban

Az idén igazán szép őszi hónapjaink voltak, ezért a járványhelyzet ellenére sokáig meg tudtuk tartani programjainkat a kertünkben. Szeptemberben így láttuk vendégül a Budapesti Fesztiválzenekar kamara együttesét, akiknek előadásában Mozart, Dvorak és Weiner műveket hallhattunk.

Vallási ünnepeink is a kertben voltak. Szeptemberben rabbi vezetésével az ilyenkor szokásos módon hallgattuk meg a sófár hangjait, és mézes almával köszöntöttük az újévet, októberben pedig a sátoros ünnepet lúlvával és énekekkel. November elején elhunyt szeretteinkre emlékeztünk lelkészünkkel közösen, imádságokkal és zsoltárokkal. Emlékhelyünkön lakóink meggyújthatták mécseseiket, melyeket erre az alkalomra az Olajág Otthonok biztosított számukra.

Kedvelt, újonnan bevezetett szabadtéri programjaink a darts játék és az ülőfoci. A különféle mozgásos foglalkozások, tornák is nagy népszerűségnek örvendenek, így a senior ülő örömtánc, a zenés torna, a gyógytornák és a jóga. Ezeket az időjárás hűvösebbre fordulással kis létszámmal, nagyterületű zárt helyen kellett megtartanunk.

Vannak persze olyan programjaink, amit erendően zárt helyiségben kell tartanunk, ilyenek a vetítések és a vallási alkalmak. Ezekre is az ismert előírások betartása és az előzetes jelentkezés érvényesek.

A karácsonyi hangulatnak mindannyiunk számára fontos kelléke a hangulatos zene, a forralt bor és a színes díszek. Ezeket is elővarázsoljuk kelléktárunkból, amíg lakóink a hideg téli napokon átsétálnak ebédjükért, az „Alagútgaléria” színes ünnepi témájú kiállítását nézegethetik. Forralt bort és bejglit is hoz a Mikulás, melyet a kertben, karácsonyi zenét hallgatva fogyaszthatnak el lakóink.

Új lehetőségekkel is kísérletezünk a koronavírus teremtette új helyzetben. A technika legújabb vívmányait felhasználva online programokat szervezünk az Olajág Otthonok minden intézménye számára egyszerre elérhetően. Ezzel a pár évtizeddel ezelőtt még a tudományos - fantasztikum világába tartozó lehetőséggel különféle témájú - ismeretterjesztő, vallási vagy éppen szórakoztató - előadások, műsorok érhetőek el élőben egy időben különböző helyszíneken. Lakóink ezeket az interneten megjelenő programokat projektorral kivetítve kísérhetik figyelemmel.

Balogh Péter programszervező

Törökbálint

Le fogjuk győzni!



„Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak, nagy bánata van a cinege madárnak.....”

A nyár, a szabadság, a meleg elmúlt, felváltotta az ősz, azaz a napos indián nyár. Az idő kedvezett a kerti programoknak, amelyet ki is használtunk, többször összegyűltünk gyógytorna után és frissen, már délelőtt közös játékokat játszottunk lakóinkkal. A játékok alkalmával a legkedveltebb az „Amerikából jöttünk” volt, amikor mi szociális dolgozók elmutogattuk és a lakóink kitalálták, hogy éppen mire gondoltunk. Ez egyre viccesebbre sikeredett és nagyokat nevtünk. Egy játék alkalmával 50-60 feladványt is kitaláltak kedves, jókedvű lakóink.

A játékos feladványok sikeres kitalálása után lakóinknak meglepetés fagyiban volt részük, amit jóízűen elfogyasztottak. Szeptember hónapban zárt kapuink mögött köszönthettük a Fesztivál Zenekar négy tagját, akik kis szeletet adtak komolyzenei repertoárjukból. A hónapban több alkalommal sikerült eljutnunk kirándulni, így voltunk a Földrajzi Múzeum kertjében, Ráckevén a hajómalmot tekinthettük meg, valamint Százhalombattán a halomsíroknál, a régészeti parkban.

Az októberi hónap nem várt eseményeket hozott a mentálhigiénés csoport életében, mert ahányan voltunk sajnos mind kiestünk a munkából, a megszokott mindennapokból. Novemberben gőzerővel visszatértünk feladatainkhoz, szembesültünk a megváltozott helyzettel. Lakóink

apartmanjaikba szorultak, és ellátásukban a mai napig intenzívebben részt veszünk. A bezártságot kedves szavakkal, keresztretjvényekkel és feladvánnyal próbáljuk oldani.

Decemberben abban reménykedünk, hogy újra lakóinktól lesznek hangosak a folyosóink. Adventre készülve, folyosóinkat feldíszítjük és a kertben lévő fenyőfákat kivilágítjuk. Karácsonyra és Szilveszterre meglepetéssel készülünk.

Lakóinknak és munkatársainknak kitartást és jó egészséget kívánunk!

Mentálhigiénés csoport, Törökbálint

Újpalota

Vírusidő

Hol is kezdjem...

Jött a vírus második hulláma, pedig az elsőt sem akartam. Közben volt egy lélegzetvételnyi enyhe szünet, amit ki is használtunk: mentünk a lakókkal, amikor csak lehetett. Igaz, hogy csak a közelbe, csak a szabadba, csökkentett létszámmal, alkalmasint maszkban, de legalább mentünk. De most megint helyzet van....

Míg az idő engedte, a friss levegőn próbáltam lebonyolítani a programokat. A Kertbarátok klubjával ugye ez csípőből megoldható! Nem is lehet véletlen, hogy idén igen szép volt a parkunk, köszönhetően a kis kertészcsapatnak és az alkalmanként bekapcsolódó segéderőknek.

Az Irodalmi teadélutánok kihúzva, 15-20 fővel képtelenség beszélgetni a távolságtartás szabályait követve.

Dart's verseny is kihúzva, a széljárástól függően nehéz eltalálni a céltáblát, ám bárkit könnyedén, aki éppen a közelben sétál.

Az Agytorna csapatokkal megbirkóztunk a dologgal. Igaz, voltak vicces félreértések/félrehallások, hiszen a kertben fúj a szél, rajtunk a maszk, távol ülünk egymástól. A „most mutogasd el” feladat igazán kapóra jött, ebben irtó sokat fejlődtünk!

Az Ügyes kezek klub és a Festőklub tagjaival egyszerre csak kevesen, de folytattuk az alkotást. Ez az együtt töltött idő sokat jelentett mindnyájunknak.

A Rejtvény klub tagsága kibővült, a kerti torna után, séta közben megszokottá vált a heti kétszeri rejtvényosztás.

Szerda a Mandala-nap: nyomtatott színezők álltak rendelkezésre az aulában. Kérésre filctollakat is adtam az alkotni vágyóknak. Már egész



gyűjteményem van az elkészült munkákból! (Karantén-kiállítás a későbbiekben betervezve!)

Mostanra megint helyzet van... Fokozott helyzet. Újból „szobakarantén” van. Másodállásom ismét az ételkihordás, vásárlás, csomaghordás lett. Egész más ez a feladat, viszont az ötödiken már színéről tudom, kié az éthordó, ki kér rendszeresen teát, ki nem kér kenyeret, ki szeret tovább szundítani reggel. Szóval agytornázom én is! A futkosással pedig megvan a napi több kilométer.

És azt is tudom, hány ételhordó fér egyszerre a karomra úgy, hogy kopogni is tudjak még... Hát belerázódtam! De azért szeretném vissza a megszokott kerékvágást. Azt a régit.



Terveim ugyan így is vannak...

Nemrég kitaláltuk, hogy kicsinosítjuk a Demens részlegen az ebédlő falait. A napi feladatok mellett, ha volt egy szusszanásnyi időnk, festettünk.

Már majdnem készen vagyunk vele, köszönhetően több kolléga ötletének és tevékeny munkájának. (Innen puszi Briginek, Anettnek, Mónikának!) Mi élveztük a készítést, reméljük a végeredmény a lakók minden napjait feldobja majd!

Mindent összevetve már nagyon várom a „felszabadulást”. Biztos mindnyájan így vagyunk ezzel. Azért, hogy mehessünk kirándulni, hogy legyen programokkal teli a hetünk. Hogy KÖZÖSEN zenét hallgassunk, táncoljunk! Hogy jókat beszélgessünk, játsszunk! Hogy EGYÜTT lehessünk!

Addig is kitartás, mindenki vigyázzon magára!

Leskó Ildikó programszervező, Újpalota

A téli időszakban még fontosabb a rendszeres vitaminbevitel, hiszen a hideg idő, és az ebben az időszakban „népszerű” vírusok mind próbára tehetik a szervezetünket. Ezért kell, hogy napjában többször fogyasszunk gyümölcsöt és zöldséget, főzelékféléket. Mivel télen kisebb a választék friss gyümölcsökből és zöldségekből, érdemesebb natúr, mirelit termékeket is elraktározni a fagyasztóban, hogy legyen mihez nyúlni, ha úgy adódik a helyzet. Befőtteket és konzerveket is fogyaszthatunk, de figyeljünk ezek cukor és sótartalmára!



Zöldségek és gyümölcsök, amiket télen könnyen be tudunk szerezni: cékla, fejes káposzta, kelkáposzta, vöröskáposzta, kelbimbó, póréhagyma, sütőtök, alma, banán, körte, narancs, mandarin, gránátalma.

Kétféle ember létezik: aki szereti a sütőtököt, és aki nem. Én személy szerint odavagyok a sütőtökért és mindenkit arra biztatnék, aki emlékei szerint nem szereti a sütőtököt, hogy próbálkozzon meg újra a kóstolásával. Natúr formában sütvé, levesként, főzeléként, köretként vagy épp süteménybe keverve, fahéjat, szegfűszeget, gyömbért használva ízesíthetjük, és ezáltal színesíthetjük tányérunk tartalmát.

A sütőtökben 80 kcal-t, 1,5 g fehérjét, 0,6g zsiradékot és 16,5 g szénhidrátot tartalmaz. Rosttartalma 0,7g/100g. Sütőtökben ezenkívül 20 mg foszfor, 40 mg kalcium, 25 mg C-vitamin, 4 mg karotin (A-vitamin előanyaga), 50 mikrogramm B1-vitamin, 40 mikrogramm B2-vitamin és 25 mikrogramm folsav található, 100 grammra vonatkoztatva.

A tök legjelentősebb tulajdonsága a nyugtató hatása. Gyulladáscsökkentő hatása az emésztőrendszerre is jelentős. Javasolják még nehéz emésztésre, fekélyre, vastagbél gyulladásra, hasmenésre, székrekedésre és álmatlanságra is.



A következőkben 2 recepttel készültem, egy könnyed levessel és egy kevert süteménnyel.

Sevaracz Csilla
dietetikus

Sütőtöklevess pirított tökmaggal

Hozzávalók:

- 1/2 db közepes sütőtök
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 burgonya
- 1 gerezd fokhagyma
- hántolt tökmag
- só, bors, kevés gyömbér (por vagy frissen reszelt)

Elkészítés:

A vöröshagymát és a fokhagymát nagyobb kockákra vágjuk, dinszteljük, majd hozzáadjuk a megpuccolt, felkockázott tököt és a burgonyát, majd kis vizet hozzáadva tovább dinszteljük.

Körülbelül 10 perc múlva felöntjük csak annyi alaplével vagy vízzel, amennyi épp elfedi, és hozzáadjuk ízlés szerint a fűszereket, ételízesítőket.

Ha a tök megpuhult, botmixerrel turmixoljuk. Amíg a tök fő, megpiríthatjuk a tökmagot egy serpenyőben, ezt szórjuk a kész leves tetejére.

Amennyiben a jó emésztésünk engedi, joghurtos vagy tejfölös habarással sűríthetjük.





Sütőtökös kevert sütemény

Hozzávalók:

- 1 csésze liszt (fele búzaliszt, fele teljes kiőrlésű lehet)
- ½ csésze cukor, csipet só
- ½ tasak sütőpor vagy szódadibikarbóna
- késhegynyi őrölt fahéj-gyömbér-szerecsendió
- 100g reszelt, nyers sütőtök
- ½ marék aszalt gyümölcs apróra vágva
- ½ marék földimogyoró/dió/mandula vagy bármilyen olajos mag apróra vágva
- ¼ csésze étolaj
- ½ csésze narancslé vagy víz

Elkészítés:

A lisztet, cukrot, sót, sütőport/szódadibikarbónát, fűszereket, földimogyorót/diót/mandulát összekeverjük egy tálban.

A reszelt sütőtököt, aszalt gyümölcsöt, étolajat és narancslevet vagy vizet egy másik edényben keverjük össze, majd ezt a keveréket apránként hozzáöntjük a lisztes keverékhez.

Főzelék állagú masszát kell kapnunk. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a tésztát, majd 180 fokra előmelegített sütőben 30-40 percig sütjük, a 30-adik perctől már többször rápillantva, nehogy odakapjon a teteje.

Források: Rodler Imre: Új Tápanyagtáblázat, 2006

Varga Kálmán

Sajnos az ismert helyzet miatt továbbra sem tudnak az étteremben étkezni lakóink, ennek ellenére mi ragaszkodunk a megszokott ünnepi menüsorokhoz. Napról napra azon fáradozunk az élelmezés, hogy a megváltozott helyzethez rugalmasan igazodjon és intézményvezetői jelzést követően, akár több 100 lakónak az étkezési helyét másnapra módosítsa és azt a konyhai dolgozók lelkiismeretesen minden esetben annak megfelelően találják.

Kedves Lakók!

Lapzárta után érkezett a megrázó hír, hogy covid vírus fertőzés következtében elhunyt Rákóczi Ferencné, a törökbálinti otthon ápolója. Az alábbiakban olvashatják az erről szóló közleményt. Rákóczi Ferencnéről, Gyöngyiről, következő számunkban részletesen megemlékezünk, de fontosnak tartottuk, hogy az év végi ünnepek alatt is gondoljunk rá és családjára, és fontosnak tartottuk azt is, hogy az Ő emléke eszünkbe juttassa az otthonainkban dolgozó többszáz munkatársunk elkötelezettségét, odaadását. Köszönet ezért mindannyiuknak.



Kedves Lakók! Kedves Munkatársak!

Megrendülten és a család iránti szolidaritásunkat is kifejezve tájékoztatjuk a törökbálinti Olajág Időotthon dolgozóit és lakóit, hogy 2020. november 24-én, többnapos kórházi kezelés után a koronavírus járvány áldozataként elhunyt Rákóczi Ferencné, ápoló.

Rákóczi Ferencné, munkatársaink és lakóink számára Gyöngyi, tizenhárom éve volt lelkiismeretes dolgozója az Olajág Otthonoknak, illetve elődjének. Az otthon iránti elkötelezettségét és bizalmát fejezte ki azzal is, hogy két lánya, Rákóczi Hajnalka és Rákóczi Ibolya is a törökbálinti otthon dolgozója lett.

Az Olajág Otthonok vezetősége, fenntartója és valamennyi Olajág Otthon minden dolgozója együttérez, és együtt gyászol most a családdal és a törökbálinti közösséggel. Halála nem csak a család, de közösségünk egészének pótolhatatlan vesztesége.

Rákóczi Ferencnét az Olajág Otthonok saját halottjának tekinti, temetéséről gondoskodunk.

Rákóczi Ferencné, Gyöngyi emlékét megőrizzük, kedves és segítőkész lényét újra és újra felidézzük majd. Munkáját pedig, mindannyiunknak folytatni kell. Ebben a járványhelyzetben és annak megszűnése után is minden erőnkkel védeni, óvni, ápolni kell a ránk bízott időseket és minden erőnkkel, figyelemmel, kitartással és segítőkészen óvni és védeni kell egymást is.

Budapest, 2020. november 25.

dr. Szirmai Viktor

főigazgató

az Olajág Otthonok vezetősége és
egész kollektívája nevében

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!

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

- | | | | | |
|--------------|-------------|------------|------------------|-------------|
| ARANY | BORÚS | BUNDA | CINEGE | CSALÁD |
| CSERÉPKÁLYHA | CSIPKEBOGYÓ | CSIPKÉS | CSÖNDES | DISZNÓTOROS |
| EZÜST | FAGYOTT | FAGYÁLLÓ | FAHÉJ | FAKOPÁNC |
| FAKUTYA | FENYŐ | FORRALTBOR | GYERTYA | HALK |
| HALVÁNY | HARSONASZÓ | HURKA | HÓEKE | HÓFÚVÁS |
| HÓLAPÁT | JÉGCsap | JÉGMADÁR | JÉGVIRÁG | KANDALLÓ |
| KESZTYŰ | KOCSONYA | KOLBÁSZ | KOPASZ | KORCSOLYA |
| KRISTÁLY | KUCSMA | LATYAK | MAGVAK | MEGHITT |
| NESSZELEN | ORGONA | PEZSGŐ | PORHÓ | PRÉM |
| PÖFÉKEL | RAGYOG | SÍTALP | ÉBRED | |

Kosztolányi Dezső - Téli Alkony (1907)

Aranylanak a halvány ablakok...
 Küzd a sugár a hamvazó sötéttel,
 fönna a tetőn sok vén kémény pöfékel,
 a hősik messze selymesen ragyog.

Beszélget a kályhánál a család,
 a téli alkony nesztelen leszállott.
 Mint áldozásra készülő leányok,
 csipkés ruhába állanak a fák.

A hazatérő félve, csöndesen lép,
 retteg zavarni az út szűzi csendjét,
 az ébredő nesz álmos, elhaló.

S az ónszín égből, a halk éjszakában
 táncolva, zengve és zenélve lágyan,
 fehér

◆	OROSZ RENDEZŐ	ADY ÍRÓI ÁLNEVE	FŐNÉVKÉPZŐ	RUHAMÉRET	RÁLÓ PÁROS BETŰI!	◆
1						K
LÍRAI KÖLTEMÉNY				A VÉGÉN KILÓKI!		
MÉTER		MORZEJEL			ÉSZAK	
INTERNET PROTOKOLL		ELEDEL, LATINUL			VEGYJEL URÁN	
◆	2	EGYENLŐ RÉSZ!	LÁM, ITT VANI!		FŐNÍCIAI NÉP	
SEGÍTSÉG ANGOLUL			LETT HÍRÜGYN.		RÓMAI EGYES	
ELCSÉPELT			ECET-CSEPPEK!	DUNÁNTÚLI CSATORNA		TONNA, RÖVIDEN
			LUXEMBURGI AUTÓJEL	KÖZÉPEN LEÁSI!		HÍM KROMOSZÓMA
					CSERMELY TORKOLAT!	◆
					HIDROGÉN VEGYJELE	◆

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 - Nagy Gábor
 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 megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2020/3. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Helter Lajosné - Zugló

Dr. Demeter Györgyné - Törökbálint

Bóti Elekné - Újpalota

Kovács Gusztávné - Csepel

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

Ez évi negyedik 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.

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

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

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

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

Név:

Intézmény: