
OLAJÁG

2021/1. szám

Magazin

„Bízom benne, hogy a jó idő beköszöntével, még több napsütéssel, a programokkal a kedvünk is jobb lesz. Kedves nyugdíjasok! Mozgalmasabb életre fel! Bőven van bepótolni valónk.”

Leskó Ildikó
programszervező
18. oldal

„Tudjuk, hogy szenior korban a mozgás fontos, testnek-léleknek egyaránt jót tesz.”

Lévay Annamária
lakó, Zugló
25. oldal

„... Az Olajág Otthonok közel 100 százalékban védetté vált, a közelmúltban megkapott védőoltások miatt.”

Dr. Radnai Zoltán
orvosigazgató
7. oldal

Címlapon:
Kozma Zsuzsanna
aerobic és személyi edző
4. oldal



Tartalomjegyzék

Interjú Kozma Zsuzsával4



A Koronavírus éve7

Koronavírus idején9

Újdonságok, beruházások az üzemeltetési,
karbantartási területen 11

Gasztronómia 13



Elektronikus programajánló
és tapasztalatai 16



Olajág Televízió 17

Programok - Újpalota 18



Programok - Csepel 19

Programok - Törökbálint 21



Programok - Mátyás tér 22

Programok - Zugló 23

Mandala kép - Zugló 24

Paskál Home Maraton 25



Keresztrejtvény oldalak 26

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi első lapszámunk megjelenése alkalmából.

Hiszem, hogy a 2021-es év meghozza azokat a változásokat az elmúlt évhez képest, melyek segítenek bennünket visszatérni az élhető, élvezhető, színes napokhoz, amikor úgy és akkor találkozunk, beszélgetünk, ünnepelek, ahogy és amikor azt mi szeretnénk, árnyékok és félelmek nélkül.

Ebben a szellemben építjük az idei évet, tervekben bővelkedünk minden területen, ahogy azt a kedves Olvasó látni fogja lapunk hasábjain. Új szócoba, fertőtlenítőkapuk, érdekes programtervek, és még számtalan újdonság, melyek mind azt szolgálják, hogy Önök jól érezzék magukat.

Egy-egy pillantást vetünk a közelmúltra, de csak azért, hogy visszaidézzük az emberség, az összefogás idejét.

Olvassák a magazin cikkeit olyan örömmel, ahogy mi azokat megálmodtuk Önöknek, találják meg az új tavaszban a boldog pillanatok, ragadjanak meg minden lehetőséget, melyet az elkövetkező időszak fokozatos nyitása lehetővé tesz.

Jó egészséget, felhőtlen napokat kívánok Önöknek és minden munkatársamnak.

dr. Szirmai Viktor

főigazgató

Kozma Zsuzsával



A közeljövőben terveink között szerepel, hogy közös programokat, sporteseményeket szervezzünk az Olajág Otthonok lakóinak Kozma Zsuzsannával a FittMóka fejlesztő zenés torna megálmodójával, aki hisz abban, hogy kisgyermek kortól 120 éves korig a mozgás, ha jelen van az életünkben, mindennapjainkban, akkor rengeteg lelki és testi probléma megelőzhető és nemcsak egészségesek, hanem vidámabbak is leszünk.

Milyen motiváció vezetett a sport felé?

Drága szüleim, akik 1934-ben születtek és pedagógusok voltak, mind a négy gyermeküknek biztosították a sportágak megismerését. Nagy öröm volt számunkra, hogy egy középiskola sportpályái mellett volt a családi házuk és ott lehetőségünk volt három bátyámmal és barátainkkal focizni, kézilabdázni, teniszezni, futni, kerékpározni.

Mikor kezdtél el a családok mozgásával foglalkozni?

1993-ban a hajdúhadházi Földi János Általános Iskolában lehetőséget kaptam, hogy a felsős tanulóknak, mint aerobic edző tartsak aerobic szakkört, ami a zene ritmusára történő folyamatos ritmikus aerob és erősítő gimnasztikai gyakorlatokat jelentette egy óra időtartamban, egy tanéven keresztül.

Ez a szülőknek is nagyon tetszett, ezért 18 órától a dolgozó nőket, anyákat is el kezdtem edzeni.

1996-ban a Mezőtúri Református Iskolában a várandóságom alatt és utána, kiegészültek a gyermek- és felnőtt tornáim a várandós anyuka és baba-mama tornákkal.

Sorsunk Mosonmagyaróvárra sodorta a kis családot férjemmel és két gyermekünkkel, ahol a Fehér Ló Művelődési Házban indítottam óvodás zenés tornát, felnőtt és diák tornát. Nagy örömeimre ide már nyugdíjas nagymamák is csatlakoztak, hogy egészségben tartsák magukat gyermekeik és unokáik örömeire.

Ekkor tudatosult bennem, hogy mennyire fontos a hit afelé, hogy tudunk egészségesen élni akár 120 évig is, ha meggondoltan, rendszeresen mozgunk és tudatosan táplálkozunk minden korosztályban.

Az életben minden korosztály (gyermek, felnőtt, nagyszülő, dédszülő) akkor igazán boldog, ha szeretteik egészségesek és boldogok.

Sajnos én korán lettem árva, szüleim most lennének 87 évesek és még élhetnének egészségben. Nagyon hiányoznak nekünk. Igazán boldogok akkor lennének, ha ők még élnének.

Hogy jöttek az idősök a képbe és miért tartod fontosnak az ő mozgásukat?

Engem nagyapám nevelt anyukám halála után, nagyon sokat tanultam tőle, ezért nagyon

hálás vagyok. Amíg anyukám élt, mi egy boldog család voltunk. Három generációként, mind a nyolcan, hétvégenként mindig együtt kirándultunk, főztünk nagyszüleimmel, szüleimmel és testvéreimmel.

Gyermekeimnek nem adatott meg hogy a nagyszülőket szerethessék és tanulhassanak tőlük, így én nagyon szeretnék boldog, egészséges nagymama lenni. Szeretném, ha a drága nagyszülők, szülők és a leendő szülők, akik most a gyermekeink, egészségesek legyenek és egészségben éljék meg az időskort. Ezért indítottam el 2008-ban a Fitt Családi Percek rendezvényemet Fitt Nagymama, Fitt Nagypapa, Fitt Anya, Fitt Apa, Fitt Gyerek versenyszámokkal. A közös zenés mozgáson, játékon felül versenyeznek abban, hogy 30 másodperc alatt ki tud több fekvőtámaszt, guggolást és hasprést végezni. Minden korosztályban az első három legjobb kupát kap.

A rendezvényeim példaképe négy éven keresztül, 100-104 éves koráig Kristóf Imre bácsi Óbuda lakosa volt, aki rendszeresen végezte a FittMóka gyakorlatokat és elárulta nekünk a hosszú élet titkát: minden reggel 15 percet tornázzunk, sok vizet igyunk, vitaminokban, fehérjében, rostokban gazdag ételekkel táplálkozunk. Imi bácsi nagy motiváló erővel bír a nála fiatalabbak előtt.



Mit jelent a FittMóka?

A FittMóka 13 saját dalra felépített, kéz és láb gyakorlatokon alapuló zenés fejlesztő torna, a társadalom minden korosztálya részére kidolgozott, komplex egészségmegőrző és mozgásfejlesztő sportprogram.

A FittMóka torna jótékony hatással van az egészségünkre, segítségével megőrizhetjük az ízületek és az izmok rugalmasságát, megelőzhetjük a mozgásszervi panaszok, ízületi fájdalmak, csonttrikulás, magas vérnyomás, cukorbetegség kialakulását.

Mi szerepel a jövőbeli terveid között? Mit szeretnél elérni a tervezett Olajág Otthonok FittMóka együttműködéssel?

Nagy vágyam, hogy a FittMóka egészségmegőrző zenés tornám, amit 5 éve rendszeresen tartok Óbuda Békásmegyér Idősek otthonai lakóinak, megismerjék és bekapcsolódva a programba jó egészségben tartsa az Olajág Otthonok lakóit is.

Mit nyernek a lakóink a részvétellel?

Biztosítom a mozgásban együtt töltött időben a felhőtlen vidám perceket.

Mivel motiválnád a részvételre az Olajág Otthonok lakóit?

Nagy örömünkre, akik rendszeresen végzik zenére a gyakorlatokat, nagyon jó egészségnek örvendenek és a zenés tornán keresztül új ismeretségek és barátságok, közösségek jönnek létre, valamint a FittMóka torna program gyakorlatait végző, két legidősebb példaképünk megélte a 104 éves életkort.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak addig is, amíg személyesen nem tudtok találkozni?

Amíg nem találkozunk személyesen addig is üzenem nagy szeretettel a kedves lakóknak, hogy nagyon figyeljenek az egészségük megőrzésére.

Igyanak napi minimum két és fél liter vizet, minden nap egyenek gyümölcsöt, zöldséget! Fontos, hogy ébredés után még az ágyban fekve emelgessék meg felváltva a behajlított lábukat, majd ülve az ágy szélén óvatosan végezzenek vállkörzéseket, karemeléseket hogy vidáman kezdődjön a nap!

*Baráth Emma
marketing asszisztens*



A koronavírus éve

A hivatlan „vendég”

Az Olajág Otthonok főigazgatói szobájában 2019. decemberében, értekezleten ültünk, amikor elhangzott a kérdés: eljut-e Vuhanból hozzánk is, az akkoriban már sokat emlegetett vírus. A válasz pesszimista változatban az „igen” volt, de titkon reméltük, hogy a borúlátás aaptalan. A valóság azonban hamar átlépte az országhatárokat, és gyorsan felborította a több évtizedes nyugalmat, azt a biológiai csendet, amit a „téli álmot alvó” influenza vírusok nagy kegyesen nyújtottak nekünk.

A XXI. századig olyan volt a vírusok ciklusos támadása, mint az a kártyajáték, amelyben mindig az osztó nyer. Az emberiség történelmében, ameddig a szem ellát, időszakonként megjelentek ezek a tömegeket pusztító járványok, melyek a földrajzi távolságok okán többé-kevésbé elszigeteltek maradtak. Az első valódi világgjárvány a Spanyolnátha volt (1918 - 1920), melyben az „A” nevű influenza vírus világszerte mintegy 500 millió embert fertőzött meg, mintha nem lett volna elég az első világháború értelmetlen pusztítása. Súlyosbította a helyzetet az is, hogy semmi tudása nem volt az emberiségnek e járványról, a fertőzés létezéséről, és egyáltalán a vírusról. Az elmúlt 100 évben a tudomány fejlődése soha nem látott mértékű tudást halmozott fel, mely minden törekvés ellenére sem adott a kezünkbe hatékony gyógyszert a kialakult vírusszertől. A védőoltások megjelenése volt az első reménysugár a leküzdhetetlen betegségek megelőzésében, de a vírusok, mutációjuk révén időről időre kibújtak a biológiai tudományok szorítása alól, míg 2020 tavaszán a SARS-CoV-2, hírhedt nevén a Koronavírus, megjelent a békés, nyugodt otthonunk kapujában is.



Dr. Radnai Zoltán orvosigazgató

forrás: <http://www.globemmedicalcenter.hu/>

Gyorsabb a halálnál

Jó cím egy nyugati cowboy filmhez, de csőre töltött kézfegyverek nélkül is gyorsan megtanultuk az idézett mondat igazságát. Gyorsabbak voltunk mindenkinél. Bezártuk a kapuinkat, és tanulni kezdtük a vírus okozta szükségállapot „használati utasításait”, melyeket legtöbbször mi magunk alkottunk. A nappalok és éjszakák egybeolvadtak, és mindenki a legjobb tudását vetette be, hogy hozzá tudjon tenni valamit a védekezési stratégiánkhoz. Tanultunk, ötleteket

adtunk, megoldottunk és tapasztaltunk, majd kisebb-nagyobb sikerek és veszteségek után újra tanultunk, újra megoldottuk a felmerülő problémákat, és új tapasztalatokhoz jutottunk. Lassan megjelentek az országos eljárásrendek is, melyek számunkra már ismerősen csengtek. Az idősotthonok között egyedülállóan, minden telephelyünkön létrehoztunk egy-egy fertőző részleget, melyekhez, kialakításuk után, a valódi kórházi fertőző osztályok működési rendjét illesztettük. Az Olajág Otthonok jelentős anyagi áldozatok révén a védelem minden eszközét felsorakoztatta. A dolgozók, szinte kivétel nélkül beálltak az intézmény vezetői mögé, és a fáradtság legkisebb jelét sem mutatva, folyamatosan dolgoztak a lakók védelme érdekében. Az összehangolt és állandóan korrigált tevékenységünk eredményeként a vírus tavaszi támadása megghiúsult.

Három a magyar igazság (de ebből kettő is elég)

A békésnek ígérkező nyár nem volt az igazi. Éreztük, és talán már tudtuk is, hogy napsütötte udvaraink sétára csábító útjai, csupán a vihar előtti csend békéjét kínálják. De volt már tapasztalatunk, voltak begyakorolt eljárásaink, így nem ért készületlenül bennünket a második hullám, mely szeptemberre menetrendszerűen meg is érkezett. A támadás frontális és totális volt, minden intézményünket érintette. A vírus is tanulhatott tőlünk, mert sajnos hatékonyabb volt, mint korábban. Az első hullámban szerzett tapasztalatok azonban, szinte késedelem nélkül életre hívták a begyakorolt akcióinkat, melyek következményeképpen sikerült megállítani a betegség terjedését. De voltak áldozataink a védők és a védettek között egyaránt. Ismételten tanultunk, tapasztaltunk és leckét kaptunk-adtunk egymásnak emberségben. Aztán jöttek a hírek, hogy lesz majd védőoltás és visszakapjuk a régi életünket.

Minden jó, ha a vége jó (?)

Több mint egy évvel vagyunk idősebbek a főigazgatói szobában elhangzott kérdés óta, de mintha gyorsított filmen néznénk vissza a történéseket, úgy érezzük, hogy nem csak egy évet, hanem egy korszakot öregedtünk. Megtanultuk, hogy milyen harcolni egy láthatatlan ellenséggel, láttuk, hogy a biztonságosnak hitt világunk milyen könnyen összedőlhet és nem utolsó sorban, megtanultunk bízni egymásban. A különböző médiumokban egyre inkább hallható a harmadik hullám érkezése, és mire ezt a visszaemlékezést befejezem, talán már itt is lesz. Valahogy azonban nem ijeszt meg bennünket a hír, mert az Olajág Otthonok közel 100 százalékban védetté vált, a közelmúltban megkapott védőoltások miatt.

Nos, itt akár befejezhetnénk a történetet, de a vírus - mint mondják - velünk marad, és biztosan újra fog próbálkozni. A sorozatos mutációk eredményeként gyengülhet a megbetegítő képessége, de akár annak ellenkezője is előfordulhat, és új változatában ismételten támadásba lendül, mely ellen a jelenlegi védőoltások nem, vagy csak kis mértékben adna védelmet. A biológusok nagy igyekezettel próbálnak elébe szaladni az eseményeknek, mi pedig csak reméljük, hogy a fáradozásaik sikeresek lesznek.

A mi intézményünk, az Olajág Otthonok az elsők között jutott a jelenlegi koronavírus elleni védelemhez, de ne felejtjük el, hogy még nagyon sokan rekedtek odakint, és ki vannak téve a SARS-CoV-2 kórokozó megbetegítő hatásának. Valószínűleg ez a vírus is felzárkózik majd az általunk ismert influenza vírusok változatos táborába és évről évre megkapjuk a védelmet adó oltásokat, de megtanultuk, hogy jobban figyeljünk egymásra és igent mondjunk minden olyan erőfeszítésre, ami egy ehhez hasonló járvány kialakulásának a megelőzésére irányul.

Dr. Radnai Zoltán orvosigazgató

Koronavírus idején ...



Visszatekintve az elmúlt egy esztendőre, a 2020 márciusától átélt hónapokra, a legelső érzés, ami eszünkbe juthat: az állandón bizonytalanság.

Milyen veszélyes ez a vírus? Milyen gyorsan terjed?

Hogyan védekezhetünk ellene? Meddig tart még ez a járvány?

Hányadik hullámban vagyunk? Mikor lesz végre oltás?

Az egész életünk felfordult. Az otthonok lakói, dolgozói, az intézmények vezetői, mindannyiunk hozzátartozói, szeretteink és barátaink, egyszóval mindenki megpróbált alkalmazkodni a helyzethez, valamiféle új rendet teremteni maga körül, egy biztosnak tűnő stratégiát kialakítani a járvány idejére.

Sok különleges, egyéni reakciót megtapasztalhattunk. Volt lakó, aki telefonos segítségnyújtást működtetett, elkeseredettebb, bátortalanabb, aggodalmasabb lakótársai megnyugtatóra és felvidítésére. Mások olvasnivalóik évtizedek óta felhalmozódott hátralékaiból törlesztettek valamennyit. Sőt, volt, aki kitűnő könyvet írt a szoba-karantén időszakáról, a bezártság élményéről és tapasztalatairól.

Mások rákényszerülve immár a modern technikai eszközök használatára, komoly és egyre inkább élvezhető tudást szereztek mai digitális világunkról.

Persze a negatív élmények, érzések is jellemzőek voltak. A bezártság, a másik emberrel való érintkezés korlátozottsága, szeretteink hiánya, az időről-időre felbukkanó vírus félelme, lakótársaink megbetegedése, a járvány elhúzódása miatt ez elkerülhetetlen volt. A visszavonuló életmód, a szükséges bezárkózás nem csak a fizikai állapot gyengülését, leépülését okozhatta, de legalább ilyen nagy kárt okozott, illetve veszélyt jelentett a lelki egészségre, mentális állapotunkra.

Bízunk abban, hogy ebben a nehéz időszakban lakóink érezték erőfeszítéseinket, melyet a hangulat oldása, a tehetetlenség érzés csökkentése érdekében tettünk. Rendhagyó programjaink: a szabadtéri koncertek, az erkélytornák, a digitális programajánlók, ünnepek idején a kerti forralborozások a lehetőségekhez képest enyhíteni igyekeztek a bezártságon.

Ebben a különleges helyzetben, elsősorban a védekezésre helyeztük a hangsúlyt. Az óvatosság, az időnként talán túlzó elővigyázatosság, a számos korlátozás a veszélyes és még soha nem látott ismeretlennek szólt. Az aggodalom és a felelősség tudata irányította döntéseinket. Sokszor talán úgy tűnt, hogy az egyes intézkedések vagy reakciók tétovák, máskor inkább úgy, hogy túlzóak, de azért lassan kialakult egy bizalmi légkör. Lakóink és dolgozóink is érezték, hogy most egymásra vagyunk utalva, össze kell tartani, segíteni kell. Ez az érzés fokozatosan felülkerekedett a félelmeken, az aggodáson, és a türelmetlenségen.

Múlt időben fogalmazunk, pedig sajnos ez még idő előtti. Nagyszerű érzés, hogy immár

valamennyi otthonunk lakói és dolgozói is megkapták az oltást és így valóban biztonságban érezhetik magukat. Attól, hogy megbetegednek, reményeink (és a tudomány mai ismerete) szerint már valóban nem kell tartani. Ezért márciustól az otthonokban enyhültek a korlátozások, megnyíltak az éttermek, egyre több, kisebb csoportos foglalkozást szerveztünk. Egymástól sem kell már félni, találkozhatunk, közösségként élhetünk és létezhetünk; ez mindennél fontosabb.

A járvány azonban egyelőre nem szűnt meg. A kijárási és látogatási tilalom változatlanul érvényes. A higiéniai előírások betartása, a maszk viselése, a távolságtartás továbbra is fontos. Nem tudjuk még, hogy a vakcinát kapott ember valóban fertőzheti-e a környezetét. Nem tudhatjuk, hogy meddig tart a védettségünk. És nem tudjuk, hogy mikor, mennyi idő alatt mérséklődik, vagy szűnik meg a járvány, de optimisták vagyunk, hisszük, hogy immár szebb tavaszunk és szép nyarunk lesz.

*Dr. Breuer Katalin és Bencze-Lendvay Erzsébet
szociális szakmai igazgató*

Lakóink a közösségért

Lakóink között szép számmal vannak, akik az elmúlt időszakban kiemelten, de békeidőben is aktívan tesznek a közösségért. Vannak, akik programok kivitelezésében, szervezésében, lakótársak lelki támogatásában, segítségével, a közösségi terek dekorálásában vagy éppen a kertrészek rendben tartásában vesznek részt. Mindenkinek más a motivációja, Bolvári Jánosné, Margó néni elmondása alapján: „Amikor beköltöztem lelkileg nagyon elhagyott voltam. Ekkor lakótársaim közül többen felkaroltak. Szerencsére segítségükkel jól lettem és azt a szeretetet, amit akkor kaptam, igyekszem visszaadni. Próbálok több emberen segíteni, akiknek nehezebben mennek a mindennapok.”

Szeretnénk megköszönni az elmúlt időszak erőfeszítéseit - a teljesség igénye nélkül - *Bóti Elekné, Visky Éva, Bolvári Jánosné, Fellner Lászlóné, Órsi Klára, Nagy-György Jenőné, Szarvas Józsefné, Zsankó Károlyné, Mihály Imréné, Ignát Gyuláné, Jurka Károlyné, Kovács László és felesége, Cserhalmi Imre,* illetve *Nagy Dezső* kedves lakóinknak. Szeretnénk a jövőben a magazin hasábjain lakóinkról is többet írni, ezért szívesen vesszük javaslatokat, legyen az egy színes életút, aktív közösségi szerepvállalás vagy érdekes hobbi.

Újdonságok, beruházások az üzemeltetési, karbantartási területen



Az elmúlt időszakban több fejlesztés is indult otthonainkban, illetve sor kerülhet a pandémia miatt elhalasztott feladatok jó részének elvégzésére is. Olyan beruházások is megvalósításra kerültek, kerülnek, melyek a vírus elleni védekezésben segítenek bennünket a jövőben is.

A tervek alapján március második felére elkészül az új szósoba a zuglói otthon C épületének alagsorában. Az üzemeltetési munkatársak, Késmárki Gábor vezetésével már kifestették a helyiséget, a padozatot betonfestékkel lefestették. Így a helyiség már várja a vállalkozót, aki tört parajdi sőt fog faszerkezeten elhelyezni a falakon. Az újpalotai és csepeli tapasztalatok alapján - ahol már működnek a szósobák - lakóink nagyon kedvelik, szívesen pihennek meg ezekben az egészségre jó hatással lévő helyiségekben.

Zuglói intézményünk A épületében új fokozott ápolási osztály (FÁG) kialakítása van folyamatban. Egy háromágyas, egy kétágyas és egy egyágyas szobát tartalmaz az új részleg. Az akadálymentes fürdőszobákat az ÖTM Területfejlesztési és Építésügyi Szakállamtitkárság tervezési segédlete alapján alakítottuk ki.

Zuglói intézményünkben a személy és teherfelvonókat folyamatosan rongálták, betörték a nyomógombokat, ezért ezekben a fülkékben kamerákat szereltettünk fel. A kamerák felszerelése óta károkozás nem történt. Itt fontos felhívni lakóink és munkatársaink figyelmét, hogy csak azt a gombot nyomják meg, amerre menni szeretnének, pontosabban, ha pl. lefelé akar valaki menni, akkor csak a lefelé mutató nyílal jelölt gombot nyomja meg. Amennyiben mind a két irányba megnyomják a gombokat, akkor a felvonó feleslegesen fog az ellenkező irányba is menni, ami sűrűbb karbantartást és műszaki problémákat fog okozni, illetve Önöknek felesleges várakozást.

A COVID fertőzöttek ellátására és elszeparálására kialakításra kerültek az úgynevezett COVID-szigetek, ahol megfelelő feltételek mellett tudjuk a lakóinkat ellátni a járványügyi előírások maradéktalan betartása mellett.

Az Olajág Otthonok minden intézetében sikerült még a karácsonyi ünnepek előtt kialakítani látogatói pontokat, ahol a lakók és a hozzátartozók találkozni tudtak az ünnepek előtt-alatt, esetleges fertőzésveszély nélkül. Ezt gipszkarton falba épített átlátszó plexi vagy úgynevezett party sátor beállításával valósítottuk meg.

Tervben van fertőtlenítő kapuk beszerzése, amit minden intézményünkben szeretnénk elhelyezni. Fertőtlenítő kapu használatával mindössze 5 másodperc alatt elpusztítható a már ismert, a ruházaton és a bőrön megtelepedő vírusok és baktériumok 75-80 százaléka. A kapu több prevencióeszközt „csomagol egybe”: érintésmentes kézfertőtlenítővel, hőmérővel, nagynyomású ködgenerátoros porlasztóval, és az egyedülálló speciális fertőtlenítőszer alkalmazásával nagy szerepet tölt be a fertőzések megelőzésében, hatékonyá téve a járványok elleni védekezést. A kapu használatkor először az érintésmentes kézfertőtlenítés és ezzel egyidőben az automatikus testhőmérséklet ellenőrzése történik. A normál tartományt meghaladó testhőmérsékletet a kapu hang-, és vörös lámpa felvillanásával jelzi. Megfelelő testhőmérséklet esetén a felhasználó beléphet a kapuba, ahol a rendkívüli érzékenységgű szenzorok aktiválják a rendszert. A vízben oldott fertőtlenítőszer már porlasztott köd formájában atomizálva kerül a tartályból a beömlőnyílásokba. Elegendő 5 másodpercet a kapuban tartózkodni ahhoz, hogy a porlasztott anyag kifejtsse hatását. A fertőtlenítőszer nem ártalmas a ruházatra, abban nem okoz károsodást.

Az intézményeinkben március folyamán megvalósul a régóta várt és a járványügyi intézkedések miatt elhalasztott apartman ablakok külső takarítása.

Törökbálinton a C épület 1. emeletén, Mátyás téren a bejáratnál és Csepelen az előtérben kifestésre kerültek a közösségi területek.



Forrás: <https://www.safegate.eu/copy-of-home>

Csepelen az A épület tetőszigetelési problémáit külső szakszigetelő cég bevonásával elhárítottuk, továbbá a tűzjelző központ áthelyezésének a munkálatai megkezdődtek az előtérből a segítőszolgálathoz.

Bánkút utcai kazánházban a régi és elavult gázérzékelőket lecseréltük modern és megbízhatóbb típusokra, ami a fűtés és melegvízellátást teszi üzembiztosabbá. Ugyanitt 2 db teljesen új gépkocsi bejáratú kapu készült el.

Biztosak vagyunk abban, hogy a fenti munkálatok, beruházások lakóinknak is örömet okoznak majd.

Berger Olivér üzemeltetési igazgató

Gasztronómia



Közel egy év telt el, hogy meg kellett szüntetni az éttermi étkezést a koronavírus miatt. Remélhetőleg, mikor ezeket a sorokat olvassák, újra lehetőségük lesz az étteremben étkezni, mi nagyon várjuk vissza Önöket. Sok új dolgozóval nem fognak a konyhákban találkozni, mert a törzsgárda mindenhol maradt, kitartottak Önök és az Olajág Otthonok mellett.

A konyhai dolgozók minden tőlük telhetően megtették az elmúlt egy évben, hogy az apartmanos kiszolgálás is megfelelő minőségben történjen. Sokszor egyik napról a másikra kellett átállnunk a tálalás módját és a ki-felszolgálást illetően, több száz lakó étkezését kellett átszerveznünk, átírni az ételmezési programunkban asztal listáról apartmanos étkezésre vagy „maga viszi” formára.

2020 áprilisában az alapanyag ellátás bizonytalansága miatt szükséges volt csökkentenünk a menüsorok számát, de amint tudtunk, visszaálltunk a kiadott étlapban szereplő ételekhez. Az ismert és kedvelt ételek mellett több új recepttel is kedveskedtünk Önöknek.

A személyesen megtartott étlaptanács ülések is újra indultak/indulnak, eddig szüneteltek, írásban kaptuk meg az Önök észrevételeit.

Új gépek, eszközök beszerzését a beruházási terveink szerint folytattuk, a már meglévő gépek karbantartása is megtörtént.

Hatósági ellenőrzések sem maradtak el, a feltárt kisebb műszaki hiányosságokat megszüntettük.

Két kérésünk van Önök felé:

Kérjük hozzák vissza, adják le az elmúlt egy évben az apartmanjaikban esetlegesen felhalmozódhatott éttermi étkészleteket (evőeszközök, tányérok, kancsók, intézményi éthordók, műanyagok) és pékáruból annyit vigyenek el, amennyit aznap elfogyasztanak. Sajnos a folyosói szemetesek még mindig tele vannak pékáruval.

Bizakodva várjuk a járvány és karanténmentes hónapokat.

Varga Kálmán ételmezési igazgató

Teafélék, hatásuk és fogyasztási szokásai

Mikor mi, magyar emberek meghalljuk a tea szót, nagy többségnek a menzás, édes, citromos fekete tea jut eszébe. Pedig a tea ennél sokkal többet takar, tud, ér. Számtalan teafajta létezik, aminek csak csekély része jut el hozzánk, mivel Magyarországon nincs jelentős kultúrája a teafogyasztásnak. Gondoljunk például Nagy-Britanniára, ahol a délután szerves részét képezi egy csésze fekete tea elkortyolgatása, vagy a keleti kultúrára, ahol sokkal többet jelent egy csésze tea elfogyasztása, mint egyszerű szomjoltás.

Fekete tea



A boltok polcain általában filteres, ízesített vagy natúr változatát találjuk meg a fekete teának. Ezek leginkább tömegtermelésben készülnek, fogyasztásukat tejjel ajánlják, de ez a magyar emberekre nem jellemző. Ezt a teafélét gyors, intenzív oxidációs eljárással, tealevélből és rügyből néhány óra alatt érlelik. Ezek leginkább India, Sri Lanka és Kenya teaültetvényeiről származnak, de Kína is foglalkozik tömegtermeléssel. Természetesen nem csak a gyors érlelésű, gyengébb minőségű teaféléket fogyaszthatjuk, már itthon is lehet kapni jobb minőségű, szálas fekete teákat, akár a bevásárló központokban, de nagyobb a kínálat speciális teaboltokban. A fekete teákat 100 fokos vízzel, 3-4 percig ajánlott áztatni. Igény szerint lehet ízesíteni, de már csak akkor, ha a teafű kikerült a bögréinkből. Fekete tea élénkítő hatása megegyezik a kávééval, de magasabb a vitamin és ásványi anyag tartalma. Ha erősebb teát szeretnénk főzni, a tea mennyiségét növeljük, ne az áztatási időt!

Zöld tea



A zöld tea is a levelekből is rügyekből készül, azonban a feldolgozás során ezeket alig oxidálják, így tartják meg zöld színüket. Az oxidálási folyamatot kétféle módon állítják meg: sütéssel vagy gőzöléssel. Nagy vonalakban



úgy lehet leírni, hogy a kínai zöld teát wokban való sütéssel készítik, ami által édeskes, pirított magvas ízt kap, míg a japán zöld teát gőzölik, ami jellemzően spenótos, füves, zöldebb ízt ad a növénynek. Fontos, hogy bárhol is érkezzen hozzánk a zöld tea, egy évig őrzi meg frissességét. Elkészítését 70-80 fokos vízzel javasolják, jó ízű forrás- vagy szűrt vízből. A klóros csapvíz kerülendő, mert nem lesz finom az ilyen vízből készült tea. A zöld teából lassabban, a feketéből gyorsabban szívódik fel a koffein. A zöld tea a szív és érrendszert gyengéden átmossa, magas antioxidáns tartalmának köszönhetően pedig támogatja az immunrendszert.

Fehér tea



A teák közül ezt a típust dolgozzák fel a legkevésbé. A fehér tea rügyeket vastagon ezüstfehér pihe borítja, innen kapta a nevét is. Ennek a teának a legvilágosabb a főzete. Szedés után az alapanyagot először árnyékban, majd napon szárítják. Minimálisan oxidálódik e folyamatok közben. A fehér tea főzete könnyed, lágy, frissítő, színe nagyon halvány, íze és illata virágos, édes. Elkészítéséhez 85-90 fokos lágy vizet használjunk. Antibakteriális és virucid hatásának köszönhetően segíti a vírusos megbetegedések megelőzését, leküzdését. Alacsony koffein tartalmú, koleszterin és vérnyomás csökkentő hatással is bír.

Gyümölcsstea



A gyümölcssteák különböző gyümölcsökből készülnek, természetesen koffeinmentesek. Vitamin és ásványi anyag tartalmát a gyümölcs fajtája és a gyümölcs mennyisége határozza meg. A gyümölcssteákat is érdemes ízesítés nélkül fogyasztani, de ez ízlés kérdése. 100 fokos vízben 5-10 perc áztatási idő után eltávolítható a filter, vagy a gyümölcs a forró italból. Mivel nem tartalmaz koffeint, nagyobb mennyiségben is fogyasztható, cukor nélkül pedig energiamentes folyadék pótlásra alkalmas.

Gyógytea



A gyógynövények fajtájától függ a teák vitamin- és ásványi anyag tartalma, valamint jótékony hatásai is. Minden gyógynövény más problémára gyógyír, ezen hatásokról érdemes szakkönyvekből informálódni, illetve a csomagoláson legtöbbször feltüntetik a javallatokat. A gyógyteák éhgyomorral szívódnak fel a leghatékonyabban. A vízajtó és tisztító teákat reggel, a nyugtató és hashajtó hatású teákat az esti órákban javasolt fogyasztani.



Sevaracz Csilla
dietetikus

Elektronikus programajánló és tapasztalatai



Majdnem egy évvel ezelőtt tettük fel lakóinknak a kérdést, hogy szeretnék-e napi szinten e-mailben programajánlókat kapni? Nagy örömünkre sokan kérték, ami azért is büszkeséggel tölt el, mert nyilvánvalóvá vált, nyitottak arra, hogy használják az internetet.

2020. április eleje óta napjainkig közel 230 db programajánlót küldtünk ki minden hétköznap, jelen állapot szerint mintegy 100 lakónk részére, de szerencsére még mindig vannak új jelentkezők, akik szintén szeretnék csatlakozni ehhez a csoporthoz. (A programszervező kollégáknál lehet jelezni továbbra is, ha valaki igényt tart az ajánlókra.)

A programajánlókat igyekeztünk a korosztályhoz közelálló érdekes tartalmakkal megtölteni. A közös programok, színházlátogatások, kirándulások, sportprogramok hiányát valamelyest enyhíteni azzal, hogy becsempésztünk az ajánlatok közé ilyeneket is.

A teljesség igénye nélkül, a kiküldött ajánlatok között napi szinten szerepeltek különböző stílusú filmek, zenei összeállítások, hangoskönyvek, versek. Több színházi előadás, portréfilmek ismert emberekről, különböző online játékok, (keresztrejtvény, puzzle, sudoku, akasztófajáték, stb). A humor sem hiányzott régi kabaré jelenetek formájában, természetfilmek, otthon végezhető kézműves feladatok és a legfontosabb a napi torna volt, hiszen ebben az időszakban is nagyon fontos, hogy a mindennapi mozgás ne maradjon el.

Sok pozitív visszajelzés érkezett, amely azt igazolta, hogy van rá igény, és lakóinknak sikerült kellemes perceket szerezni.

Volt olyan koncertfelvétel, amelyen egykor lakónk is részt vett sok évvel ezelőtt, és kedves emléket idézett fel benne, amit meg is osztott velem és örült, hogy újra élvezhette a koncertet. Sokan jelezték vissza azt, hogy a fiatalságukat juttatta eszükbe egy-egy rég elfeledett film, vagy zene. De a tapasztalatok szerint leginkább a mozgást, a napi tornafeladatokat várták legtöbben, és lelkesen jelezték vissza, hogy minden nap el is végzik azokat.

Ezek miatt a pozitív visszajelzések miatt érzem azt, hogy érdemes vele foglalkozni, keresni, felkutatni nap, mint nap az újabb tartalmakat, amivel megtölthetjük a programajánlókat, amelyekkel remélem sokuknak szereztünk örömet.

Szép ez, jó ez, de tudom, hogy az igazi közös programokat, együttléteket, kirándulásokat, amit mindannyian nagyon várunk már nem pótolja, viszont már látszik a fény az alagút végén és hiszem, hogy hamarosan nemcsak az internet előtt ülve élvezhetjük a közös programokat, hanem együtt, személyesen is!

*Baráth Emma
marketing asszisztens*

Olajág Televízió



Az Olajág Televízió kisebb-nagyobb zökkenőkkel, de remélhetőleg hamarosan folyamatosan elérhető lesz törökbálinti, zuglói és csepeli lakóink számára egyaránt. A kínálatot folyamatosan bővíteni fogjuk, ugyanakkor az Olajág Otthonok életéről is egyre több anyagot szeretnénk feltölteni.

Az Olajág TV-n változatos műsorokkal szórakoztatjuk lakóinkat. Az elmúlt időszak sokunkat bezártságra kényszerít, ezért is igyekeztünk a legérdekesebb műsorokkal kellemes perceket szerezni a velünk élőknek. Pár részletet emelnék ki a már lejátszottak közül. Megtekinthető volt az Erkel Ferenc alapította Budapesti Filharmoniai Társaság által előadott Hunyadi László opera nyitánya, a Himnusz regényes története és a Nemzeti Operaház Adventi műsora.

Állandó műsorunkban megtalálhatók alapvető információk az Olajág Otthonok szolgáltatásairól, a heti étlap és az épületben működő szolgáltatások elérhetőségei, orvosok rendelési ideje valamint a szolgáltatásaink nyitva tartása, az érdekképviselő, az uszoda nyitva tartása, a gyógytorna időpontja és a masszázs elérhetősége.

A műsor során közöljük a pontos időt, és a főbb városok aktuális hőmérsékletét is, továbbá felvételeket a lakóinknak szervezett programokról.

A legközelebbi BKV járatok menetrendjéről is tájékozódhatnak lakóink.

Az Olajág TV-t az Olajág Otthonok TV hálózatán tudják elérni azon lakóink, akik digitális televízió készülékkel rendelkeznek. A csepeli otthonban 826.0 Mhz-en 720p 60Hz formátumban nézhető. A törökbálinti otthonban az Olajág TV-t a belső TV hálózaton tudják elérni azon lakóink akik dvb-c jel feldolgozására képes digitális televízió készülékkel rendelkeznek. Itt az Olajág TV, 330Mhz-en az S24-es csatornán érhető el.

Analóg TV készülékkel rendelkező lakóink set-top box eszköz segítségével tudják nézni az Olajág TV műsorát, ami mellé további 16 TV csatorna is elérhetővé válik.

Jó szórakozást kívánunk!

*Sólyom András
Olajág TV programfelelős*

Újpalota

Télből a tavaszba



A 2020-as évünk tudjuk milyen furcsán alakult. Bezárva, kiengedve, újra bezárva, kerítésig kiengedve. Új szavakat tanultunk: pandémia, Covid, nyunyóka, oltakozás, maradjotthon (így egybeírva!). Maszkot hordtunk/hordunk, pedig nem volt és most már el is múlt a farsangi időszak.

Lelassultunk, elgémberedtünk, egyszerűbben éltünk, ahogy a természet, úgy mi is kicsit beszürkültünk. Mégis átvészeltük! A tavalyi év csendesebb is volt, mint szokott. Az udvaron megtartott zenés koccintás (karácsonykor) és beszélgetés ugyan jólesett mindenkinek, de hiányzott belőle az igazi tartalom, a meghittség, vagy a szilveszteri mulatságból hazahozott jóléző fáradtság érzése a sok tánc után.

Mi nem adjuk fel! A nehézségek, korlátozások mellett folytatódnak idén is a rendezvényeink. Bekapcsolódtunk az online programokba. Más intézményeinkkel együtt, egy időben (számítógép és kivetítő segítségével) részt vettünk például a zuglói ügyes kezű lakókkal a kavicsfestésben. Megnéztük hogyan kell csinálni, aztán belevágtunk mi is. Sok aranyos, színes alkotás lett az eredmény. Ugyanilyen módon szerdánként bekapcsolódunk Tamássy Tamásné Zsóka online Áhitatába is, amit otthonából közvetít, nagyon kedves történetekkel, hozzánk szóló üzeneteivel, igéivel.

Mi már februárban szeretnénk eltemetni a telet, vele együtt a rossz gondolatokat, a szürkeséget, a magányt. Ennek apropóján Téltemető kerti partit tartottunk, forralt borral, pizzával, az 50-es 60-as évek slágereivel. Lakóink közül olyan sokan eljöttek, hogy bizton kijelenthetjük: attól a naptól fogva jó mélyre el is lett temetve a szürke hideg.

Ebben azért is vagyok olyan biztos, mert a kerti rendezvényen akkor 15 fok volt (pluszban) és gyönyörű napsütés. A pizza kevésnek bizonyult, hamar elfogyott, a forralt borból lehetett még repetát kérni. Nem is firtatom, hogy a bornak köszönhető-e az a dolog, hogy mindenki mosolygott, vidám hangulat kerekedett hamar. A padokon nótáztak, beszélgettek lakóink. Az egy órás rendezvény után is még sokáig üldögéltek a remek időben. Ezt a programot mindenestül (és jóval több pizzával) meg is ismétljük!

Bízom benne, hogy a jó idő beköszöntével, még több napsütéssel, a programokkal a kedvünk is jobb lesz. Kedves nyugdíjasok! Mozgalmasabb életre fel! Böven van bepótolni valónk.

Leskó Ildikó programszervező

Csepel

Új digitális eszközök, digitális programok

2021 nem úgy kezdődött, mint a tavalyi évünk. Akkor még nem sejtettük, hogy alig három hónap múlva az egész világ átalakul, benne a mienk is. Így lett. Egy nagyon nehéz tavasz, egy kicsit fellélegzős nyár után jött az ősz az újabb korlátozásokkal. Szomorúak lettünk.

Kihívás elé állította csepeli programjainkat is a világjárvány. Az első ijedségünkben felocsúdva nekiláttunk átalakítani azok szerkezetét. Ebben nagy segítségünkre volt a központi marketing és az informatika, akik a technikai feltételeket egy felmérés után biztosították számunkra.

Új eszközök érkeztek november közepén Csepelre is. Egy projektor, egy média bokszt és egy vetítő állvány vászonnal. Sajnos az élet úgy hozta, hogy kipróbálni már nem tudtuk őket ősszel, hiszen intézményünket belülről is érintette a koronavírus fertőzés.

Végre aztán február elején megjött a jó hír, hogy ismét lehetnek programok Csepelen, így újult erővel és átalakult külsővel indulhattak újra klubjaink, foglalkozásaink felügyelt, fertőtlenített és biztonságos környezetben. Megjelentek a plakátok, szépen beteltek jelentkezési lapjaink és mindenhol mosolygós arcokkal találkoztunk az új társalgóban!

Jelenleg négyféle klubfoglalkozásunk működik digitális formában. Irodalmi körünk, Agy-alap foglalkozásunk, mely ismeretterjesztő tartalmakkal jelentkezik havonta kétszer, valamint egyházi alkalmaink, melyeket felvételtől tudunk közvetíteni lakóinknak. Márciustól pedig elindul régi mozi klubunk is, mely felidézti a régi idők remek filmjeit, színészeit és világát.

Sajnos jelenlegi csepeli programhelyszínünkön nem érjük el az internetet, azonban az internetkapcsolat tervbe vett mielőbbi kiépítése után programhelyszínünk online foglalkozásoknak is otthont tud majd adni!

A tapasztalataink egyelőre nagyon pozitívak, programhelyszínünk megfelelő sötétítéséről kell még gondoskodnunk, hogy a projektoros előadásokat még jobban tudjuk élvezni.



100 éves születésnap a pandémia idején - Majtényi Imréné, Márta néni

Az élet nem áll meg akkor sem, ha a járvány közbeszól. Éppen 2020. november 22-én töltötte be 100. életévét Majtényi Imréné, Márta néni, aki fiával együtt él nálunk a D épület második emeletén. Hosszas fejtörés után úgy döntöttünk, hogy ezt a jeles ünnepet nem hagyhatjuk ünneplés nélkül! Engedélyt kértünk és kaptunk arra, hogy Márta néni apartmanjában köszönthessük fel, amit végül a vírushelyzetre való tekintettel december tizenharmadikán tudtunk megtenni. Óriási öröm és hála, hogy Márta néni

megérte ezt a szép kort nálunk, nem lett beteg, és most, mikor e sorokat írom, már a második oltást is megkaphatta. Köszönjük a virágot, a tortát és a finom bort, amit intézményünk biztosított a köszöntés alkalmából!

Klubfoglalkozások másképp

Természetesen klubfoglalkozásaink is újraindultak februárban, ám új formában, az ötfős létszámkorlátot betartva. Leginkább látogatott két klubunk a Bingo Klub és a Rómi Kör újra él, a létszám csökkentése miatt ezekből a programokból most több van, így többen hozzá is férnek! Nagy a lelkesedés, nagy az öröm, reméljük, hogy egyszer majd megint többen összejöhetnek!

Pót-karácsony, Utó-farsang

Ilyen ünnepeink eddig nem voltak, nem is hallhattunk róluk, most viszont mindkettőben egyszerre lehetett részünk február végén, Csepelen. A járvány elvette a karácsonyunkat és kitartott farsang idején is. Az enyhítő intézkedések után elementáris erővel tört fel a vágy mindenkinben, hogy e két jeles eseményt valamilyen formában pótolni kell!

Február 23-án és 24-én aztán megtört a jég, első kinti rendezvényünk egyszerre volt karácsonyi vásári forgatag forralt borral, pizzával, süteménnyel és egyszerre volt farsangi vigaság finom fánkkal. A felhőtlen öröm látszott mindenkin, aki ott volt!

Múth Panni néni egykori kis fenyőfája mára hatalmas fenyővé nőtt a D és E épületeink közötti udvaron, ezt világítottuk ki a télen és ide állítottuk fel vendégváró asztalainkat most is. Fergeteges két-két óra volt mindenki számára ez mindkét napon. A forralt bor kellemes, édes illata és a jó zene, a napsütés hamar kicsalogatott mindenkit az udvarra, ahol vásár is volt, mely az elmúlt egy évben nem volt nálunk.

Köszönjük a vásári portékákat, a finom pizzát és fánkot, meg természetesen a melengető forralt bort és a sok finom sütit is!

Purim 2021.

Idén Purim ünnepe február 25-26-ra esett. A nagy érdeklődésre való tekintettel az ünnepséget az új társalgónk előtti udvaron rendeztünk meg február 26-án vidám zenével, Eszter könyvével és természetesen az elmaradhatlan Hámán táskával!



Gyönyörű napsütésünk volt, és az öröm, hogy végre újra együtt ünnepelhetünk igen nagy volt.

A hozzánk érkezett sütemények mind egy szálig elfogytak! Köszönjük!

Sztanev Zsolt programszervező

Törökbálint

Év eleji programok



Az online kavicsfestés nagyon jól sikerült, jó volt lakóink számára, hogy egy egészen új világba csöppenhettek. Az új technika megismerésének köszönhetően feloldódtak és az alkotás öröme ismét felfedezhették.

Minden szerdán, február 3-ától, akiknek igényük van az egyház tanításaira, részt vehettek/vehetnek a szintén online közös „Áhitaton”. Az „Áhitat” után lelkileg megerősödve, felüdülve, lélekben megtisztulva búcsúznak a résztvevők.

Ragyogó időben űztük a telet lakóinkkal. A kertben nagy sétát tettünk és a tél búcsúztatásához készítettünk csörgő, zörgő dobozokat, amelyeket magunkkal vittünk a sétára és hangoskodva kergettük a rossz időt. A séta végén finom forralt borral kínáltuk lakóinkat, farsangi rózsaszín fánkkal a kezükben búcsúztathatták a zimankót. A hosszú bezártság után élvezték az újra együtt töltött időt és az időjárás is kegyes volt hozzánk, mert napsütéses délelőttöt tölthetünk el

együtt. Később a hangulatuk is rózsaszín lett, mint a fánk, mert közösen énekeltünk, és egyre közelebb kerültek egymáshoz a már rég nem látott szomszédok. Jó társaságban röpül az idő, köszönjük a közösen eltöltött perceket.

A következő program a tavaszi dekoráció készítés volt, amely alkalmával rengeteg szép színes virágot készítettünk a folyosókra, étterembe és az előtérbe. Ebben mindenki nagy öröme lelte.

A nagy sikerre való tekintettel ismét sétát tervezünk és itt is egy nagyon szép napsütéses napot sikerült kifognunk. A közös sétát az aulából indítottuk és a tópartig sétáltunk, ahol ismét forralt borral és pizzával vendégteltük meg egymást.

Remélhetőleg a tavasz beköszöntével több közös programot csinálhatunk együtt.

Mentálhigiénés csoport

Mátyás tér

Dínom-dánom Mátyás téren



A január, nem csupán az új évet hozta el számunkra, hanem a szabadságot is, hiszen ekkor ért véget otthonunkban a szobakarantén időszaka.

Kibújtunk csigaházainkból, és közösségi tereink megteltek étellel. Elöntött bennünket - lakóinkat és dolgozóinkat egyaránt - a felszabadultság érzése, az egymásnak való örömködés, amely boldog nyüzsgésben nyilvánult meg. Elővettük játékainkat, színezőinket, fejtörő feladatlapjainkat, társasjátékainkat és végre együtt csevegtünk, nevetgáltunk. Sok új lakótársunk is érkezett, ezért a boldog viszontlátás mellett, elősegítettük az új lakókkal való ismerkedést is. Mint mindenben, itt is fontos volt a fokozatosság, a hirtelen jött forgatag könnyen elfárasztott bennünket, ezért csak szépen fokozatosan terhelődtünk.

A koronavírus miatt, minden programot kisebb létszámmal tarthatunk meg, azonban így is remek lehetőségeink kínálkoznak egy kis vidámkodásra. Első nagyobb rendezvényünk, a farsangi multság volt. Túlzásnak nem nevezhetően, folyt az eszem-iszom, dínom-dánom, üdítőfolyók és fánkhegyek között. Táncoltunk minden elképzelhető zenei stílusra, hogy mindenki megtalálja a kedvére valót, a régi disco slágerektől kezdődően, egészen a mulatós zenéig. Amikor megéheztünk, ettünk, ha elfáradtunk, pihentünk és így tovább, egészen a végéig. Ugyanakkor a szobáikban maradó lakótársainkról sem feledkeztünk meg, gondoskodtunk róla, hogy mindenkinek jusson az ünnepi hangulatból és finomságból.

Sárdy Zsuzsanna programszervező

Zugló

Online-offline programok Zuglóban, hóvirágnylás idején

A járványhelyzet adta nehéz körülmények között új megoldásokat kellett keresnünk lakóink életének megszínésítésére. Az internet és a számítástechnika szerencsére elért már arra a fokra, hogy viszonylag egyszerű módon „egyes adásban” mutathassuk be a programokat egyidejűleg az összes intézményünkben. Ez még a számítógépes világban sem volt elképzelhető néhány évvel ezelőtt, egyúttal előremutató lehetőséget kínál a jövőre nézve. Ilyen műsoraink közé tartoznak a szerdai ökumenikus imaórák, amelyeket rendszeresen Tamássy Tamásné Zsóka, evangélikus lelkészünk tart. Élve a technika adta lehetőséggel, ezeket a programokat rögzítettük is, hogy később is megtekinthetők legyenek. Kézműves foglalkozást és senior örömtáncot is „közvetítettünk” ilyen módon.



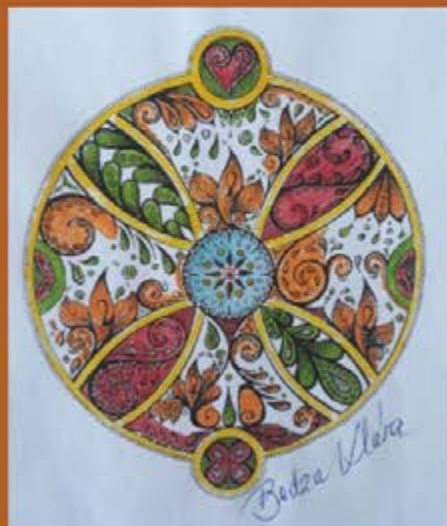
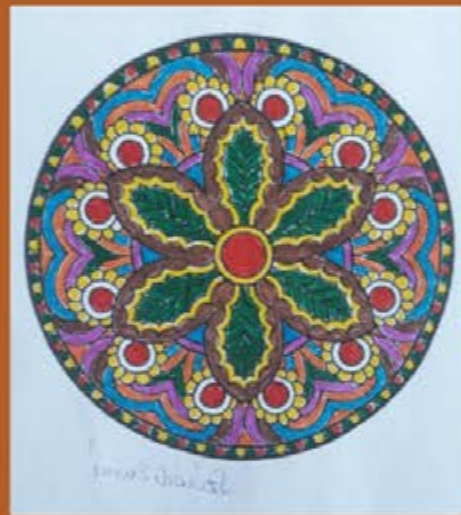
Februárban a nagyszerű adventi forraltborozáshoz hasonlóan több alkalommal is zenés kerti pizzázásra hívtuk lakóinkat. Jó volt látni, hogy a hangulatos zene mellett elfogyasztott gombás-sajtos pizza, mely mellé most is finoman ízesített forralt bort készített a konyhánk, milyen jókedvre derít mindenkit. Richard Claydermann zongoramuzsikáját nagyon kedvelik lakóink, voltak, akik még táncra is perdültek a kora tavaszi napsütésben.

Idén a Purim is februárra esett. Ezen az ünnepen a zsidók a perzsa uralom alatt élő zsidó közösség megmenekülésére emlékeznek. Ezt az időszámítás kezdete előtt 450. körül történt eseményt Eszter könyve örökíti meg, amelyet ilyenkor teljes egészében felolvassnak héberül. Ez alkalommal is Feldman rabbi olvasta fel nekünk a könyvet, melynek tartalmát a jobb megértés kedvéért kivetített animációs film illusztrálta. A vidám ünnep végén Nógrádi és Feldman rabbi az ilyenkor hagyományos süteménnyel a Hámán táskával kínálták a megjelenteket.

Balogh Péter programszervező

ZUGLÓ

Mandala kollázs a karantén időkből



Paskál Home Maraton

„Hajrá szeniorok!”



2020 decemberében kaptuk a felkérést a Telecomtól, hogy készítsünk videókat otthonunkban lakó vállalkozó kedvű hölgyekről-urakról, ahogyan együtt összesen egy maratoni hosszút - azaz 40 km-t - lesétálnak. Sokan jelentkeztek, hogy részt szeretnének venni, így húszan el is kezdték a programot.

A résztvevők digitális okosórákat kaptak segítségével, hogy szakszerűen és biztonságosan végezhesék a mozgást. Az órák mérték a séta alatt megtett távolságot és időt. A hideg ellenére is voltak, akik a szabadban tették meg a sétákat. A mozgás jó hangulatot teremtett, volt, aki sietősen, volt, aki lassan, vagy éppen nordic bottal járta le az utat, de olyan is volt, aki a kutyáját sétáltatta közben. Néhányan az erkélyen, vagy szobájukban kényelmesen teljesítették a távot. Egy hét alatt összesen 54,5 kilométert gyalogoltak le a lakók.

Mi programszervezők készítettük el a videó felvételeket az okos telefonokkal, amit a Telecom biztosított számunkra. A sétából egy fantasztikus videó készült, amit a Telecom ügynökségének csapata varázsolt vidám kisfilmmé.

Lásd: <https://youtu.be/WV12SXFz2U4>

Résztvevők véleményei:

Sétálni szeretünk! - mondja Horvay Erzsébet, az egyik résztvevő. - A séta egészségmegőrzés mellett közösségi élményt is nyújtott nekünk.

Lévay Annamária: „Tudjuk, hogy szenior korban a mozgás fontos, testnek-léleknek egyaránt jót tesz.”

Egyed Pálné úgy látja, hogy a digitális eszközök már a mi otthonunkban is hódítanak, egyre többen kapnak családtagjaiktól okostelefonokat, amit örömmel használnak, és a hagyományos óráinkat is hamarosan leválthatják az okosórák.

Virág Sándorné a cél végén elmondta, az egyéni gyaloglás jó hangulatban telt, jó volt részt venni egy ilyen programban.



Csécsi Zsófia
programszervező

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!

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

- | | | | | |
|-----------------|-------------|------------|-----------|-------------|
| TAVASZ | VIRÁGZÁS | HÓVIRÁG | NÁRCISZ | HARANGVIRÁG |
| BIMBÓ | PATAK | ILLAT | BARKA | ÉBREDÉS |
| KAPTÁR | MÉHEK | DARAZSAK | MÉHÉSZET | AKÁCMÉZ |
| MADÁRCSICSERGÉS | IBOLYA | TULIPÁN | FECSCKE | BÁRÁNY |
| LOCSOLÁS | FÉSZEK | SZERELEM | LÉLEGZET | KERTÉSZ |
| METSZÉS | KAPÁLÁS | VETÉS | MEGÚJULÁS | SZELLŐ |
| NAPSÜTÉS | VIDÁMSÁG | CSERESZNYE | MÁLNA | SÁRGABARACK |
| EPER | MEDVEHAGYMA | RETEK | CÉKLA | KATICABOGÁR |
| SZÉNCINEGE | PACSIRTA | ZÖLDIKE | OLVADÁS | PATAK |
| BŐDZA | | | | |

László Noémi:
Kérdegető (részlet)

Rigómadár, merre jártál,
 kertem alján mit találtál?
 Egyszer ezt, egyszer azt,
 megláttam a hűs tavaszt,
 egyszer azt, egyszer ezt,
 ahogy.....

		FINNUGOR NÉP	GORIOT ... (BALZAC)	KÖTŐSZÓ	AZ ŐN VEGYJELE	KISUGÁRZÁS	
1							N
INTERNET PROTOKOLL				HORONY			
				NÓGRÁDI TELEPÜLÉS			
MAGA UTÁN HÚZ					FELSZÍNÉRE		
KÖTŐSZÓ					INDUL A MÓKA!		
	2	NEVELŐ	SZINTÉN NE		RADON MÉRTÉKE		
			GÓRCÓS KÖZEPE!		PÁRA!		
FELSŐ VÉGTAG				KAMPOZÁR NÉPIESEN			KAPACITÁS JELE
				FOGHÁZ KÖZEPE!			AUTÓJEL SVÁJC
LENMAG!		CENTI-GRAMM		VEGYJEL: ASZTÁCIUM		SZÉN ÉS BŐR	
		NÉMET AUTÓJEL		A FOSZFOR VEGYJELE		A SUGÁR JELE	
	Z		NYOMTATÓ-MÁRKA		ÁLLAT PRÉMJE		

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.

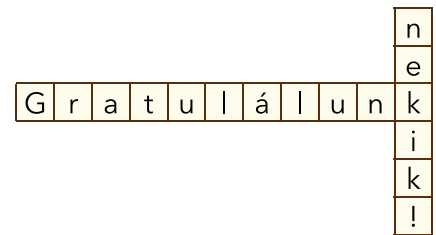
Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2020/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Szarvas Józsefné - Zugló

Tamási Ernőné - Újpalota

Lupkovics Wernerné - Csepel



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

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

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

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

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

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

Név:

Intézmény: