

OLAJÁG

2021/2. szám

Magazin

„Gazdagabbak,
bátrabbak,
figyelmesebbek
és megértőbbek
lettünk. Ezekért
mind megérte
végigcsinálni!”

Sztanév Zsolt
programszervező
14. oldal

„Bármilyen ruhába
is bújtatjuk
magunkat, mi
magunk ugyanazok
maradunk.”

Címlapon:
Vajda Katalin
író
5. oldal

„A vidám próbák
után feltöltődve
ültem vissza az
asztalomhoz
dolgozni, jó volt a
lakókkal közösen
táncolni, látni a
lelkesedést rajtuk
és a résztvevő
kollégákon is.
Jók az ilyen
kezdeményezések,
összehozzák
a lakókat,
dolgozókat.”

Páll Gabriella
gazdasági vezető
20. oldal

fotó: Steindl Gabriella

Kiszöldült


OLAJÁG
OTTHONOK

az Olayág!

Tartalomjegyzék

Interjú Vajda Katalinnal5



Élőszínház hamarosan... 10

Olajág-dal, a mi dalunk 11



Programok - Csepel 13

Programok - Újpalota 17



Programok - Zugló 19

Programok - Törökbálint 22



Örömünnep 23

Programok - Mátyás tér 24



Portréfilm készült Cserhalmi Imréről 26

Első találkozás a Dédi és
8 hónapos dédunokája között! 27

FÁG Újpalota 28

FÁG Zugló 28

Gasztronómia 29

Keresztretjérvény oldalak 31

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi második, ünnepi kiadványunk megjelenése alkalmából.

Tavaszi-nyári lapszámunk méltán nevezhető az újjászületés hírnökének, hiszen a zöld ezeryi árnyalata, a virágok sokszínű, aromás illata vesz körbe bennünket, és az idén – túl az elmúlt másfél év megpróbáltatásain – sokkal fogékonyabbak is vagyunk arra, hogy az újat, a szépet észrevegyük. Élményekben, szabadságérzésben pedig nincs hiány, ezt a lap hasábjain olvasható kirándulási és koncertbeszámolókból is érezhetjük.

Az Olajág Otthonok színeinek megújulása kapcsán rendezett programsorozat egy-egy rendezvénye alkalmával találkozhattam minden otthonunkban lakóinkkal, kollegáimmal, ami külön örömmel töltött el. Jó volt újra látni Önöket, beszélgetni, közösen hallgatni a zenét, éneket. Jó érzés volt intézményenként egy-egy kis olajfa közös elültetésében részt venni, mely nem csupán szimbólum számunkra, hanem hosszú távon gondoskodásra számot tartó új élet, közös felelősség is.

Büszke vagyok a lakói és a dolgozói közösségünkben rejlő agilitásra, életszeretetre, mely a Flash mobok, a közös táncok során is megmutatkozott minden intézményben. Rendkívüli élmény látni, ahogy a sok Olajág Otthonok logós pólóban táncoló lakó és dolgozó lába egyszerre mozdul, karja egy ütemre int. Igazi erő van ebben, a mi erőnk. Jó hallani, hogy mindennek folytatása is lesz, hiszen a lakók és dolgozók is élvezték.

Az elmúlt időszakban nem állt meg a munka a fejlesztések területén sem, a zuglói otthon sósobáival gyarapodott, így immár három intézményünkben élvezhetik ezt az egészségtámogató szolgáltatást lakóink. A Fokozott Ápolási-Gondozási Részlegeinket is fejlesztettük az újpalotai és a zuglói intézményben egyaránt, melyről a lapban olvashatnak beszámolót.

Különleges ez a lapszám abban a tekintetben is, hogy sokkal több lakónk szólal meg benne, rengeteg fotón láthatók a velünk élők, és dolgozóink is szép számmal mondanak véleményt. Olvassák szeretettel!

Jó egészséget, felhőtlen napokat kívánok Önöknek és minden munkatársamnak.



dr. Szirmai Viktor

főigazgató



Szász Krisztina

Szász Krisztina
marketingvezető

Kedves Lakóink! Kedves Kollegák! Kedves Hozzátartozók!

Az élet zöldjének és a nemes ezüstnek színeivel köszöntöm minden olvasónkat!

Ünnepi lapszámunkra bátran tekinthetünk úgy, mint az Olajág Otthonok arculata újjászületésének összefoglalójára, jóllehet még több program előttünk van, melyek szintén sok izgalmat, jó szórakozást ígérnek.

Olajág színházi előadással készülünk - lakókkal, dolgozókkal, hozzátartozókkal - melyről Csécsi Zsófi Kolléganőm cikkét olvashatják a lapban.

Országos, élő, senior sportkihívást tervezünk szeptemberre, ahol a már intézményeinkben is ismert FittMóka Kozma Zsuzsanna lesz a mozgatórugó, s reméljük, lakóink és dolgozóink közül is sokan (mindenki) részt vesz majd.

Köszönjük, hogy az eddigi közös programokon - koncertek, közös tánc, sportnap - szép számmal jelentek meg és kérjük, hogy a jövőben is vegyenek részt ezeken, hiszen Önöknek tervezzük, szervezzük örömmel, szeretettel, egyre több és több elismert szakembert, neves embert bevonva!

Az elmúlt időszak is a nyitottság jegyében telt, hiszen minden otthonban jelen voltak meghívott vendégként idősügyi szervezetektől, önkormányzatoktól, egyéb együttműködő partnerektől vendégek, akik együtt ünnepelték velünk a megújulást. Itt láthatnak néhány pillanatképet jelenlétükről.

Köszönjük lakóink véleményét színeink megújulása kapcsán is!

„Az új logó közelebb áll hozzám, mint az első. Tetszik a színvilága is, jobb kedvre deríti az embert. A zöld jó jelképe a megújulásnak, az ezüst vonzóbb, egészében megnyerő és vidám az új logó.”

Kéry Imréné, zuglói lakó

„Vidám és életteli!”, „Kedvesek a világos színek és a hangulata is nagyon jó!”, „Örülök, hogy változtattak, sokkal jobban illik hozzánk!”

csepelei lakók

Jó olvasást, kellemes társaságot, színes programokat kívánok Önöknek!



Vajda Katalin írónővel



fotó: Steindl Gabriella

Família Kft, Anconai szerelmesek, s még sorolhatnánk az ismertebbnél ismertebb, kedveltebbnél kedveltebb alkotásokat. Immár az Olajág színház is Vajda Katalin nevéhez fűződik, melynek szerepeit az Olajág Otthonok lakói, hozzátartozói, dolgozói játsszák. Terveink alapján Katalinnal ősszel közös programot is indítunk, melynek során lakóink közelebb kerülhetnek a színházhoz, színházi darabokhoz, beláthatnak a kulisszák mögé.

Mi indította el az írói pályán?

A Bölcsészkar elvégzése után a Játékszínben kezdtem dolgozni, amit akkor nemrég alakítottak át Kamara Varietéből prózai színházzá. A közönség elég nehezen szokott hozzá, hogy a könnyed varietéműsor helyett magyar drámákat játszunk és bizony nehezen telt meg a színház. Akkor támadt az az ötletem, hogy a „Hyppolit, a lakáj” című nagysikerű filmet írjuk át színpadra és csináljunk belőle egy zenés előadást. El is képzeltem Benedek Miklóst és Szacs vay Lászlót

a főszerepekben, de nem akadt senki, se dramaturg, se író, aki vállalkozott volna a feladatra, mindenki biztos volt abban, hogy Kabos-Csortos után ez csak nagy bukás lehet. De én addigra már beleszerettem az ötletbe és a többséggel ellentétben bíztam a sikerben. A nyári szünetben nekiláttunk a húgommal, Vajda Anikóval és átírtuk a filmet színpadra. Hála Istennek nekünk lett igazunk, kilenc évig le sem tudtuk venni a repertoárról, közel négyszáz előadást ért meg - mindvégig teltházzal. És ami a legfontosabb, amiért az egész kitalálódott, beindította a

Játékszínt, átbillentette a holtpontra és onnantól kezdve - mind a mai napig - a Játékszín a főváros egyik legközvetlenebb színháza.

A családjának volt-e része a munkásságának alakulásában?

Édesanyám színésznő, vagy énekesnő szeretett volna lenni, nagyon szép hangja volt, amit gyerekkorában megdicsért Kodály Zoltán is, aki iskolai látogatása alkalmával, meghallgatta az iskolai énekkart, ahol anyám szólót énekelt. Erre egy életen át büszke volt. Szerintem színészi vénája is volt, de az édesapja nem engedte. Abban az időben tisztos polgári családban a színészi pálya, finoman szólva, nem úrilánynak való foglalkozásnak számított, így aztán benne maradt a vágy, amit ügyesen áthagyományozott ránk, a lányaira, hiszen húgommal mindketten ebben a szakmában dolgozunk.

Mit jelentettek az életében a külföldön töltött időszakok - iskolai évek, India, Jordánia?

Jordániába, helyesebben Aqabába egy nyaralás alatt beleszerettem, és mivel írni ott is lehetett, kint ragadtam másfél évre. Indiába pedig a jóga vitt el. Ott félétet töltöttem egy jóga ashramban. A gyökerek gyerekkoromban keresendők. Tizenkét éves voltam, amikor édesapámat a Bukaresti Magyar Kereskedelmi Kirendeltségre helyezték. Hat évet töltöttünk Romániában, ami sok szempontból alakította életemet, világnézetemet és valószínűleg a természetemen is változtatott. Nehéz egy serdülőkorban lévő fiatalnak hirtelen egy idegen országban találnia magát, ahol nem ismeri a nyelvet, nem tud a saját generációjával kapcsolatot teremteni, ami pedig tinédzserkorban rendkívül fontos. Ráadásul engem a szüleim beadtak egy német tannyelvű iskolában, mondván tanuljon a gyerek egy világnyelvet is, ne csak a románt. Az órák német nyelven folytak, de a szünetben a gyerekek egymásközt románul beszéltek. Sokáig meg se tudtam különböztetni a két nyelvet. Ötös tanulóból hirtelen én lettem a kis buta az osztályban, egyedül ültem

az első padban, és rettenetesen magányos voltam. Az az időszak befelé fordulóvá és szemlélődővé tett, amit akkor nem szerettem ugyan, később írói pályámon nagy hasznát vettem-veszem a mai napig, mondhatnám úgy is, ez a lelki alapja, hogy erre a pályára kerültem. Egy évig tartott ez az állapot, aztán egyszerre szólaltam meg mindkét nyelven szinte perfekt nyelvtudással. Onnantól kezdve megváltozott az életem. Elkezdtem nagyon élvezni az idegen nyelven való létet, ez azóta is így van. Nagyon érdekes megfigyelni, ahogy szinte egy másik személyiség bontakozik ki az emberből, ha nem az anyanyelvén beszél. Szerettem, hogy akár percekben belül többször is, váltogatnom kellett a nyelveket, mivel sokat voltam többnyelvű társaságban, ahol általában rám hárult a tolmácsolás feladata. Rendkívül éberré teszi az embert, és egy folyamatos, izgalmas agyi kihívás. Amennyire szenvedtem az első évben, annyira élveztem később azt a szabadságot, amit a többnyelvűség ad. Azt hiszem, egyfajta kalandorság szorult belém ezekben az években, ami később már messzebbre, nem csak más nyelvű, de abszolút más kultúrájú országokba hajtott. Bizonyára, ha a gyerekkorom nem így alakul, nem vállalkozom ezekre a vakmerő kalandokra, de nagyon örülök, hogy megtettem. Azt hiszem, a rasszizmus, mint „betegség” elmúlna, ha mindenki megismerkedne legalább egy, a sajátjától távoleső kultúrával, azokkal az emberekkel, és megértene, hogy a sok felszíni különbség ellenére a gyökerek azonosak.

Hogy alakult a szakmai pályafutása?

A „Hyppolit, a lakáj” zajos sikere egycsapásra ismertté, felkapottá tett a színházi szakmában, noha még csak 29 éves voltam. Sokfelé dolgoztam, egyik adaptáció követte a másikat, majd Karinthy: „Így írtok ti”-je után megírtuk, szintén húgommal az „Így játszunk mi” című színdarabot, ami öt magyar dráma stílusparódiája. Az előadások nagy sikerrel mentek a Játékszínben, közben foglalkoztatott a televízió, a rádió és mindeközben a Játékszínben művészeti titkárként, majd ügyvezető igazgatóként

dolgoztam. Aztán eljött egy pont, amikor úgy éreztem, már nem csinálom mindezt olyan nagy lelkesedéssel, ahogy korábban, úgy éreztem, valami hiányzik. Ekkor fordultam a jógához.

Meséljen a filmadaptációkról, melyek a nevéhez fűződnek!

Az első filmadaptáció, mint már említettem, a „Hyppolit, a lakáj” volt, aminek hatalmas sikere túlmutatott önmagán. Ezzel indult a filmadaptációk sorozata a magyar színpadokon. Korábban ez nem volt divat, ezért is féltünk annyira a bemutató előtt attól, hogy meg fogunk bukni, hisz mindenki ezt jósolta, mivel nem volt rá korábban példa, hogy egy filmet átírjanak színpadra. Ma ez már furcsán hangzik, mert azóta annyira elterjedt, hogy nemrégiben egy teljes évadot szentelt egy színház filmadaptációknak. A második film a „Hattyúdal” volt, amelyből szintén húgommal közösen írtunk színdarabot „Villa Negra” címen. Koltai Róbert játszotta Páger Antal szerepét, Benedek Miklós Várkonyi Zoltánét. Sokáig ment nagy sikerrel a Játékszínben. Később még két filmet írtam át, egyedül, az egyik a „Legyetek, jók, ha tudtok!” című olasz film, ami jelenleg is repertoáron van a Magyar Színházban, Eperjes Károly főszereplésével. Eredetileg a Székesfehérvári Vörösmarty Színháznak írtam Kozák András felkérésére. Nehezen álltam kötélnek, hiszen ez egy annyira par excellence filmforgatókönyv, ahol a történet nagyon filmes eszközökkel bonyolódik. Színpadon erre nincs lehetőség, ott mindent csak a szavakkal tudunk láthatóvá tenni. A látvány, a képi megjelenítés, ami a film természetes velejárója, nem adott. Többször vissza is mondtam, mert úgy éreztem, nem lehet igazán jó színdarabot csinálni belőle. Kozák András kitartó kérésére adtam be végül a derekamat, és találtam ki egy olyan csavart, ami nincs ugyan a filmben, de mégsem tér el a film eredeti mondanivalójától, szándékától, viszont színpadképesé teszi a történetet. Hála Istennek a közönség jól fogadta és szereti ma is. Egy amolyan igazi családi színdarab lett, ahova együtt jön szülő az akár különböző korú

gyerekeivel és mindenki jól érzi magát. Persze ez nem az én érdemem, hiszen ez egy csodálatosan szép történet, ami ráadásul még igaz is. Aminek külön örülök, hogy örömet szereztem Kozák Andrásnak, akinek egyetlen szerepálma volt egész életében, hogy ebben a történetben eljátszhassa Néri Szent Fülöpöt. Végül is eljátszhatta, és óriási személyes sikere volt benne. Akkor még fogalmunk sem volt róla, hogy ez lesz az utolsó nagy szerepe. Hirtelen bekövetkezett, gyorslefordulású betegsége és korai halála megakadályozta a továbbiakban. Akkor értettem meg, miért ostromolt olyan kitartóan ezért a szerepért. Azt hiszem, megérezzük, ha közeledik a vég, noha tudni nem tudjuk, de valahol hátul, a kisagyban egy antenna jelez. A következő átdolgozás Bacsó Péter „A tanú” című filmje volt, melyet Karinthy Márton és Bacsó Péter felkérésére írtam. A Karinthy Színház mutatta be, még Bacsó Péter életében, aki végig megtisztelt jelenlétével a próbákon. Szacsvey László játszotta Őze Lajos szerepét, Hollósy Frigyes Kállai Ferencét, ezen kívül Molnár Piroskának jutott egy összevont női főszerep. Ettől is nagyon félttem, pláne, hogy a „Mester” várta, hogy mi lesz belőle. Hatalmas megtiszteltetés volt, hogy Bacsó rám bízta filmjének színpadi átírását, amit korábban éveken át nem adott oda senkinek, hisz ő maga akarta átírni, végül úgy döntött, nem nyúl még egyszer ehhez a témához. Az, hogy bennem megbízott, a megtiszteltetés mellett, hatalmas felelősséget is rótt rám. Nem merem leírni a szavakat, amikkel a munkámat illette, mert belepirulok, olyan dicséret cunamit zúdított rám. Legyen elég annyi, hogy örült neki és én is örültem.

Miként csempészte be a gondolatait, önmagát a Família Kft. című sorozatba?

Nem annyira magamat, mint inkább a családomat csempészttem bele a Famíliaba. Főleg édesanyámat, akiről Szépné, Ágika figuráját mintáztuk. Persze anyám korántsem volt ennyire egzaltált, ehhez már Esztergályos Cecília személyisége és színésze kellett, de az alap, a tyúkanyó, aki állandóan csak a gyerekeivel van

elfoglalva, aki állandóan aggódik valamiért, az hogy ő viseli a családban a nadrágot, ez jellemző volt a mi családunkra is. Csakúgy, mint a mindent elsöprő humor. Ez is anyám egyik jellegzetes tulajdonsága volt. Persze volt olyan történet, aminek alapját a régi családi legendáriumból vettem. Ilyen volt például Szépné és Szép Károly megismerkedése, amit egy romantikusra hangolt, karácsonyi epizódban írtam meg. Anyám és apám a Margitszigeti Casinóban ismerkedtek össze 1952-ben. Apám felkérte táncolni anyámat, aztán negyven évig tartó házasság lett a vége. Hát bizony a Família Kft. Ágicáját is a Margitszigeti Casinóban kérte fel táncolni Szép Károly egy romantikus nyári estén...

Meséljen a saját alkotásairól, azok mondánivalójáról.

Nehéz így kimondottan egy műalkotás mondánivalójáról beszélni, mert az olyan nagyképűen hangzik, sőt mi több, tudálékosan. Szerintem az embernek egyetlen mondánivalója van, jobban



fotó: Steindl Gabriella

mondva mindig egy dologról beszél, egyvalamit szeretne elmondani egy életen át, és ehhez keres különböző történeteket, melyek körülbelül annyit érnek az alkotás szempontjából, mint az emberen az öltözék. Bármilyen ruhába is bújtatjuk magunkat, mi magunk ugyanazok maradunk. Ilyesmi a mondanivaló is. Ugyanaz az egy, csak különböző formákban (ruhákban) jelenik meg. Végül is még Jézus is mindig ugyan arról az egy dologról beszélt: a szeretetről. Ezt azonban sok példabeszédben, sokféleképpen mondta el, sőt még csodákat is művelt, mert, mi emberek szeretjük a csodákat. És sokszor többet értünk meg belőlük, mint az egyszerű, fel-tupírozás nélküli igazságból. Kicsit az írás ilyen. Az ember jobbítani szeretne a világon. A szándék általában ez. Van, aki ezt harc árán képzelel el. Én békepárti vagyok. Nemcsak a mindennapi életben, a művészetben is. Az én történeteimben a harcok és a csaták nem a másik ember ellen folynak, hanem az emberben belül. Saját magában, a saját lelkében zajlanak a küzdelmek önmaga démonjai ellen. És sokszor a humor fegyverével, mert úgy elviselhetőbb és szerintem hatásosabb is. Ha ugyanis ki tudok valamit nevetni, akkor arra már nem tudok haragudni, és ahol nincs harag, ott béke van. Kell ennél több...?! Szeretet és humor a fegyvere a talán legismertebb, legtöbbet játszott zenés színdarabomnak, az „Anconai szerelmesek”-nek is. A commedia dell’arte hagyományaira épülő történetben azért szerethető minden szerep, mert a karakterek kellő öniróniával viszonyulnak saját emberi gyengéikhez és nemcsak egymáson, de saját magukon is tudnak nevetni.

Mit jelent az életében a spiritualitás, a jóga szeretete?

Mindazt, amit fent elmondtam. A jóga, mint minden spirituális út, a szeretetet, a megértést, az elfogadást, egyszerűen a békét hirdeti. És hogy lehet elérni a békét? Ahogy Gandhi mondta: „Be the change you want to see” - te válj olyanná, amilyennek a másikat szeretnéd látni. Nem ez a szó szerinti fordítása, de ez a jelentése. Vagyis ne a másik embert akard megváltoztatni, hanem te magad változz meg. Én ezt

az irányt követem az írásaimban. Nem állok be a háborúzó sorába, akik vádra váddal válaszolnak, sértésre sértéssel, káromkodásra káromkodással. Én igyekszem kívülálló maradni. Sajnos a mindennapi életben ez nem olyan egyszerű. Én is megsértődöm, ha megsértenek, nekem is fáj az igazságtalanság, és bár igyekszem nem visszavágni, ez nem mindig jön össze. Azt viszont megtapasztaltam, hogy ha sikerült is kellő sértéssel visszavágnom, jobb nem lett tőle a dolog, ám én még rosszabbul éreztem magam utána. Írásnál más a helyzet, ott van idő bölcsen reagálni. Akár egy okos mondattal, akár egy humoros beszólással. És ha ez sikerül, akkor jobban érzem magam én is, és a néző is megkönnyeb-bülten távozik a színházból.

Dolgozik-e most új könyvön vagy színdarabon, melyek a jövőbeni tervei?

Tervben van két könyv is, az egyik az előző két könyvem folytatása. Ezt nem szó szerint kell érteni, nem sorozatról van szó. A két regényből még csak az egyik jelent meg LilaDevi név alatt „A beavatás” címmel, a második könyv kiadása a pandémia miatt sajnos bizonytalan időre eltolódott. Annyi a közös a két könyvben, hogy van bennük néhány „átjátészó” szereplő, akik felbukkannak mind a két regényben, más-más szempontból. Amúgy két teljesen különálló, egymástól független történet. Ennek a regényfűzérnek lenne egy harmadik utolsó története, amelyben szintén feltűnne egy-két karakter az előző két könyvből. Ezen kívül tervben van egy kutyakönyv, Öcsi nevű kutyámról, ami amolyan felnőtt-gyerek mese lenne, korosztálytól függetlenül, amit valóban szeretettel, humorral, bölcsességgel, természetességgel, önzonossággal szeretnék megtölteni, úgy ahogy azt csak egy kutya tudja. Egy színdarabterv is moco-rog a fejemben, amire két Kossuth-díjas művésznő, Tordai Teri és Esztergályos Cecília kért fel. Ez két korosodó hölgy locsi-fecsije lenne életéről, szerelemről, fiatalságról, boldogságról az elmúlás szemszögéből. Fő fegyver természetesen itt is a humor, az önirónia lenne, amivel a két hölgy igyekszik átsegíteni magát az elmúlás fájdalmán. Ősszel, ha a vírus is úgy akarja,

bemutatásra kerül a 6szín Teátrumban a Presser Gábor könyvéből írt színdarabom, melyet nagy izgalommal várok, és nagyon örülnék, ha előbb-utóbb színpadra kerülne az a néhány, még be nem mutatott színdarabom is.



fotó: Steindl Gabriella

Hogy kezdett hozzá az Olajág jelenet megírásához, honnan szerezte az inspirációt?

Elképzelttem, ahogy mindig, amikor írok. Az írásnak a legnehezebb fázisa, amíg magam át nem lényegülök azzá, akiről írok. Ebben nem annyira az a nehéz, hogy egy másvalaki bőrébe belebújjak, az a dolog izgalmas, kalandos része. Az önmagamból való kilépés, az a nehéz. Ahhoz ugyanis, hogy egy karakter bőrébe belebújhasak, ki kell lépnem a sajátomból, különben nem lesz hiteles a figura, akit írok. Ez a fázis nehéz, mert az ego nem mond le könnyen önmagáról, mondhatnám, nem adja könnyen magát. Ha ezt a csatát megvívom önmagammal, onnantól már egyszerűbb, bár a tényleges munka akkor kezdődik. Az Olajág jelenetnél sem volt ez másképp. Egyszer csak úgy éreztem, mintha ott ülnek az otthonban, és velem történne mindaz, amit írtam. Remélem, az otthon lakói is sajátjuknak érzik majd!

Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?

Jövök én is!

Baráth Emma
marketing asszisztens

Élőszínház hamarosan...



Megkezdődtek a próbák a zuglói otthon falai között. Vajda Katalin író tollából származik az „Olajág színház” című rövid, de igen kreatív darab, mely az Olajág Otthon életét mutatja be lakók és hozzátartozók szemszögén keresztül.

Színházba járni több mint szórakozás, a színház összehoz, társaságba visz, nem tudod, mire számíthatsz, de egy biztos, a színház hat rád, és élményekkel gazdagít. Hamarosan itt is így lesz és, megmutatja magát az Olajág színház!

SZEREPLŐK:

Narrátor	Sztanev Zsolt - csepeli mentálhigiénés munkatárs és programszervező
Krisztina	Mátyásné Kelly Ágnes - Molnár Éva lakó hozzátartozója
András	Mátyás László - Molnár Éva lakó hozzátartozója
Irénke	Bodza Klára - népdalénekes, a zuglói otthon lakója
Olga	Kovács Józsefné - a zuglói otthon lakója
Franciska	Páll Csenge - a zuglói otthon dolgozójának gyermeke
Ádám	Fuchs András - a zuglói otthon dolgozójának gyermeke
Aranka	Kocsis Imréné - a csepeli otthon lakója
Feri	Kocsis Imre - a csepeli otthon lakója
Lajos	Poset Mihály - az újpalotai otthon lakója

Statiszták: Jurka Károly Ferencné, Mezei Ferenc Gyuláné, Horvay Erzsébet, Deák Mária, Bácskai Péter Béla

Csécsi Zsófia programszervező

Olajág-dal, a mi dalunk

Az Olajág Otthonok lakói és dolgozói közössége igazi támogató közösség, mely az elmúlt időszakban többször bebizonyosodott. Erő és szeretet, összetartás és segíteni akarás van ebben a közösségben. Az érezhető emberi értékeken túl, látható, hallható formában is megmutatjuk az összetartozásunkat. Az immár zöld-ezüst logónk, a lakói és dolgozói flash mob (közös tánc), a közösen elültetett olajfa, az Olajág-színház és a három, huszoneves fiatalember által nekünk írt Olajág-dal minden színe, gondolata, dallama nekünk, rólunk szól.



Beke István

1997 óta foglalkozom könnyűzenével, első zenekarom a Harmadik Rész volt, ezzel a zenekarral kezdtem el alaposabban foglalkozni hangfelvétellel és aztán 2010-ben megalapítottuk az Ivan & The Parazolt, aminek 2020-ig tagja voltam. Azóta a járványhelyzet, - az élőzenei koncertek kilátástalansága miatt - az elektronikus, illetve a rétegzenek tanulmányozása, valamint készítése felé vitt engem.



Kalinka Tamás

27 éves budapesti zenész és dalszövegíró vagyok. 2010 körül kezdtem el tanulni gitározni és énekelni. Sok-sok év tanulás után végül úgy döntöttem, hogy mindenképp a zenéléssel szeretnék foglalkozni, és 2020 márciusában elindítottam vállalkozásom zenei előadóművészként, ám a pandémia sajnos utamat állta céljaim megvalósításában, hogy vendéglátóhelyeken tudjak fellépni zenei repertoárommal. Jelenleg három formáció online megjelenésén is dolgozom, melynek oka, hogy három különböző zenei stílusban is szeretném kibontakoztatni

a művészetemet. A formációk neve: "AVPD", "Kontroll", "Thomas Kalinka". Dalaimat és dalszövegeimet saját kezűleg írom, az éneket pedig többnyire gitárral kísérem. "Levitáció" című első videóklippem 2020 december 31-én jelent meg, - mely a zenei portfóliómat is magában foglaló - "Polarity Productions" nevű Youtube csatornán megtekinthető.



Avacz Gergely

97' májusában, Debrecenben láttam meg a napvilágot, majd jó néhány évvel később a művészetek felé vettem az irányt. Animáció- és mozgóképkészítő, valamint grafikus szakmát szereztem és fotóimból, alkotásaimból kiállításokat szervezek. Már kisebb koromban is nagyon vonzott a zene, szerettem volna zenész lenni, autodidakta módon tanultam meg gitározni, énekelni és 2020-ban az eddigi daltörédékeimből válogatva megíródott az első kislemezem, amit az év végén fel is vettünk Beke Istvánnal és terveink alapján 2021-ben ki is adunk.

Az Olajág-dal hármunk koprodukciója. Az egész egy nagyon egyszerű ukulele alapra íródott a nappalimban és a dalszöveget ehhez formáltam. A szöveg az idősekről és időseknek szól,

elképzelttem a szüleimet és magamat, hogy mi is „megöregedtünk” és ezt az érzést próbáltam egy pozitív gondolatmenettel megfogalmazni. Az alap megvolt, a szöveg kész, de ezután elakadtam, kellett egy másik nézőpont is a folytatáshoz, ekkor hoztuk össze hangszerünket Tamással Budapesten és plusz gitárokkal, dobgéppel folytattuk és felvettünk két verziót a számhoz. Az egyik egy sokkal vidámabb poposabb hangszerelésű volt és úgy döntöttünk ez megfelelő. Pár dolog még hiányzott, de a dal felvételre kész volt, most már csak egy tényleg hozzáértő emberre volt szükségünk. Bekével évek óta jó barátságban vagyunk és tudtam, hogy segíteni fog. Egy vasárnap délutánon kimentünk a solymári stúdiójába és nekiálltunk a munkának. Mindent sikerült felvennünk, Bex (Beke István) plusz billentyűt is tett a dalba, ami megadta neki a teljesség érzését. Sokat dolgoztunk vele, de nagyon jó hangulatban, és büszkék vagyunk, hogy részesei lehetünk egy ilyen új kezdeményezésnek, hogy megírhattuk az Olajág-dalt az otthonoknak és benne élő időseknek, valamint a dolgozóknak. Köszönjük a támogatást, a folyamat közbeni véleményeket a szám alakulásáról és a bizalmat. Reméljük még lesz lehetőségünk ehhez hasonlóra, a közös munkára.

Az Olajág-dal meghallgatható honlapunkon az alábbi blog bejegyzésben:

<http://www.olajagotthonok.hu/olajag-dal/>



Baráth Emma
marketing asszisztens

Programok

Csepel

Flash mob - Amikor együtt dobban a szívünk



Váratlanul ért a hír Csepelen, hogy egy villámcsődületre kértek fel minket is, melyben a lakóké a főszerep. Az első pár nap a szervezésben azzal telt, hogy egyáltalán kik jöhetnek számításba? Vállalják majd? Olyan sokfélék vagyunk, olyan különbözőek, hogyan tudna mindenki részt venni benne úgy, hogy nem érzi rosszul magát? A zene is probléma volt, hiszen más az ízlése időseknek és fiatalnak.

Igazi nagy kihívás volt ez. Aztán a kihívásról eszembe jutott egy emlék, egy film, amit még régen láttam, de nagyon megérintett. A Tűzszekerek. Emlékszem, amikor láttam, magával ragadott a lendülete és a mélysége. A következő napon már nem volt nehéz végigmenni a szinteken, mert tudtam, hogy megvan, amit szeretnék.

Így született meg csepeli flash mobunk alapelve, melyhez Vangelis filmzenéje tökéletesen passzolt. Bennünket leginkább az jellemez, hogy együtt dobban a szívünk. Lehet valaki mozgásában korlátozott, vagy éppen sportos,

esetleg csak egyszerűen érdeklődő, mégis van egy közös pont, amiért minden nap tehetünk, teszünk, és ez a közösség.

Csepeli otthonunkban nagy hagyománya van ennek, ezért örültem, hogy egy óra alatt harminchat jelentkezőre akadtam. A terveket a jelentkezések fényében rögtön át kellett alakítani, mivel a jelentkezők eltérő képességei miatt nem gondolkodhattunk egy egységes produkcióban. Nekem is az volt a vágyam, hogy senki se érezze magát kevesebbnek.

A lelkesedés már az elején nagy volt. Az első próbára mindenki izgatottan, feszengve érkezett, hogy mi lesz, mit kell csinálni, menni fog-e? Kiválasztottuk a helyszínt, ami eldöntötte, hogy a mandala lesz a produkciónk alapja. Ez a csodálatos forma jelképezi a sokféleségben meglévő egységet, harmóniát, ahol minden alakzatnak, motívumnak megvan a helye és ereje.

Szentkirályi Györgyné, az egyik legidősebb lakónk gondolata ragadott meg engem a legjobban, aki elmondta, hogy bár ő reggelente

mindig későn ébred, a próbák napján több órával korábban kel fel, hogy ott lehessen pontosan.

Másik megható gondolata Gábli Rita lakónknak volt, aki később jelentkezett, mert mozgása miatt először nem mert igent mondani, de amikor látta az első próbát, nem tudott ellenállni.

Harmadik kedves emlékem a résztvevőkről, Vass Emil lakónk jelentkezése, aki csendes, szerény, visszahúzódó életét cserélte fel a próbák forgatagával, az ő döntése is példaértékű.

A próbák végül könnyebben sikerültek, mint terveztem, mert a lelkesedés és a közös lendület átsegített mindenkit a nehézségeken. Tanultunk valamit tiszteletéről, elismerésről, bátorításról, vigasztalásról, közös örömről és legfőképpen a dicséret és elismerés fontosságáról. Ami először furcsa volt, hogy a próbák végén a legelésebbek és a legügyesebbek is dicséretben

részesültek, a felvétel napjára már annyira természetes volt, hogy ha véletlenül valaki kimaradt, a résztvevők említették fel.

A felvétel napján is ez az öröm, ez a közös tisztelettel átítatott lelkesedés segített minket. Bár háromszor is meg kellett ismételnünk az egész produkciót, fáradtságnak jele sem volt.

Köszönjük, hogy a próbákhoz kaptunk finomságokat is, hogy a munka után egy kis nevetés és beszélgetés is legyen.

A flash mob mellett felvettük dalkörünket és a Nordic Walking Klubunk edzését is.

Tudtam, hogy a felvétel napját valahogy méltóképpen kell lezárni, ezért egy kis vendégséggel leptük meg a résztvevőket. Amire nem számítottam, hogy a kemény délutáni munka és teljesítmény után másfél órát énekelnek, beszélgetnek, örülnek együtt a résztvevők.

Ahogy elnéztem a vidám, kipirult arcokat, tudtam, hogy erre volt igazán szükségünk, hogy megmutassuk és átéljük, lehetünk erősek, gyengék, megterheltek, felszabadultak, függék vagy éppen lassúak, van helyünk, van feladatunk, vannak társaink, és ami a legfontosabb: együtt dobban a szívünk! Köszönöm minden résztvevő lakónknak a fáradozását!

Köszönet illeti kollégáimat is, akik részt vállaltak a produkcióban, nehéz helyzetekben segítettek és osztottak örömminkben is. A legmeghatóbb az volt, mikor az intézményi referáló értekezlet teljes létszámban kijött, hogy megnézte a próbát.

Gazdagabbak, bátrabbak, figyelmesebbek és megértőbbek lettünk. Ezekért mind megérte végigcsinálni!



Egy színes tavaszi csokor



Ahogy felengedett lassan a járvány szorítása, úgy tért vissza az élet is az otthonainkba, Csepelre is.

Első nagyobb élményünk májusban a Budapesti Fesztiválzenekar fúvósainak koncertje volt. Eddig csak vonós zenészek látogattak hozzánk, nem tudtuk, milyen lesz a fogadtatás. Aztán ahogy megérkezett a vidám fúvós társaság, kiderült, hogy semmi ok az aggodalomra.

Koncertjük segítségével egy időutazásba csöppentünk bele, a barokk zenétől a dixielandig minden stílus és korszakos zenei hangzás bemutatkozott, hála ötletes elképzelésüknek. Köszönjük, hogy a zenekar tagjai eljöttek hozzánk, megtiszteltek jelenlétükkel és elkápráztattak bennünket csodálatos hangszereikkel.

Májusban a Csepeli Önkormányzat is eljött a 90 és 95 éves lakókat köszönteni.

Egyik legfontosabb hiányunk pótlása a kirándulások újra indulása volt, melyet nagyon vártak lakóink. Májusban kedveskedtünk mindenkinek, volt rollátoros kirándulásunk, Nordic Walking séta a Vácrátóti Arborétumban, valamint dobogókői napfürdőzés. Köszönjük újra a lehetőséget!





Beindult a közösségi élet is, mindenki óriási lelkesedéssel vágott bele a programok élvezetébe. Társasjáték Klubunkkal a pandémia enyhülését a Pánik Lab vicces logikai játékkal ünnepeltük, óriási nevetés közepette!

Természetesen intézményeink központi szervezésben megvalósuló programjai is beindultak, június 18-án Gergely Róbert látogatott el hozzánk, vidám hangulatot teremtve, múltidéző dalokkal, slágerekkel. A jó hangulat mellé természetesen járt a finom étel-ital, kőrözött, görög sajtkrém és az elmaradhatatlan fröccs.

Június hónapunkba belefért még egy szuper senior fitness délelőtt is Kozma Zsuzsannával, aki csodálatosan képes volt bevinni mindenkit foglalkozásába, jó hangulatban és nagy lelkesedéssel. A résztvevő több, mint huszonöt lakó elmondhatja, hogy ezen a délelőttön igazán kimozogta magát! Köszönjük, hogy a mozgáshoz adhattunk egy kis jutalmat is friss eper és üdítő limonádé formájában!

Végezetül meg kell említenem Kondér-körünket is, akik már nagyon várták a járvány végét. A lehetőség első alkalmából egy palacsintázásra gyűltek össze a lakók, mint régen a strandon. Jókedv, zene, beszélgetés és élvezet. Mi kell még? Ja, több ilyen móka!

Mindez, amiről beszámoltunk, egy szép színes csokor, szeretettel, köszönettel és hálával nyújtjuk át mindenkinek!

*Sztanev Zsolt
mentálhigiénés munkatárs
programszervező*

Újpalota

Flash mob - Recept egy jó kis mozgáshoz



Ezt bárki utánunk csinálhatja, nem túl bonyolult fogás, csak kissé időigényes. Ha türelmesen készítjük, garantált a siker. Saját ízesítés is megengedett!

Hozzávalók:

- lehetőség szerint minél több lakó (legjobb a bánkúti olajágas, de más verzió is szóba jöhet), legyen friss, ropogós, a 70-90 éves korosztályból
- két db. fáradhatatlan gyógytornász Niki és Dóri (hasonló hozzávalót nehéz lesz találni!)
- egy csipetnyi programszervező, aki az előkészítési műveletek után el is hagyható
- három evőkanál Queen muzika a felejthetetlen Freddie Mercury-vel, ez adja majd a ritmust

Elkészítés:

Összekeverjük az alapanyagokat és többszöri keverés mellett alaposan kidolgozzuk. Hűvös időben a tornaterem, melegben a szabadban a legjobb ezt elkészíteni. Ha a végeredmény egy nevetős, pihegős, vidám, ámbár kissé fáradt csapat lesz, az jó. El is készültünk! Jó étvágyat!

Nos, nálunk egy kissé továbbgondoltuk ezt a receptet. Történt pedig, hogy a Jerusalema tánckihívásnak, főleg a jó zenéjének nem bírtunk ellenállni. Ehhez azért nem árt, ha van a háznál egy Brigi főnövér, aki megkeres, agitál, kér, telefonál, lufit vásárol.

Szinte minden munkacsapatból jött az alapanyag: nővérek, „szocosok”, takarítók, konyha, titkárság. Hogy a táncunkkal szégyent ne valljunk, hétköznapiakon gyakoroltunk, számolatlan napon keresztül. Mindennap fél kettőkor felhangzott a zene, aki ráért, jött. Egy hónapon keresztül.

Azt pedig, hogy jól csináltuk, mutatta, hogy lakóinkból egyre többen jöttek minket megnézni. Aztán már a padon ülve várták kis „eszt-rád-műsorunkat”, a végén pedig mindig tapsot kaptunk. Néhányan meg is kívánták ezt a táncot, így csatlakoztak a dolgozókhöz. Szélben, nagy hőségben is csak gyakoroltak, gyakoroltak... A felvétel napján ők középen, mi pedig köréjük állva táncoltunk. Mondhatom, mindenki nagyon élvezte. Ahogy Márta néni mondta: Mindig jól jön egy kis mozgás a jó levegőn! Kihasznlom az alkalmakat, hogy mozoghassak. Legyen az kirándulás, zenés torna, vagy más

kihívás. Fontos a mozgás nekünk, mert a kényelem ellustíthat. Nem szabad, hogy legyőzzön! Vagy Ica mama mondása: Én, ha zenét hallok, már jár a lábam, nem bírok egy helyben ülni! Mindkét tánc nagyon tetszett, a nehezebb meg azért, mert meg akartam mutatni, hogy azt is

meg tudom csinálni, bármennyire bonyolultnak is látszott elsőre.

Egyszóval siker volt! Ahogy mutatja ezt az is, Nikit és Dórit már bombázzák azzal, hogy mi lesz a folytatás...

Élmények zenével fűszerezve

Ha tavasz, akkor ébredés, rügyfakadás, virágillat, megújulás, zene...

A szürke telet elhagyva lakóink először egy kis komolyzenével frissülhettek fel. Kerti koncertre érkezett hozzánk áprilisban a Budapesti Fesztiválzenekar kvartettje. Jól összeválogatott, könnyedebb darabokkal örvendeztetek meg minket a fiatal muzsikusok.

Májusban aztán a Nyárnyitó kerti partit a Halló Duó zenekarral folytattuk. Szép idő volt, kellemes dallamok, régi slágerek, közös éneklés, tánc.

Júniusban pedig kertünk hatalmas fáinál remek koncertet adott Gergely Róbert. A régi, ismert dalokat együtt énekelte vele a nagydémű. Mivel igazán meleg volt az idő, jólesett közben egy pohárka hideg sör is!

Mozogni jó!

Bizonyította ezt sok lakónk, akik a sportnapokra eljöttek. Nagyon meleg volt, de a csinos Kozma Zsuzsi frissítő edzésére többen is kíváncsiak voltak. Szinte mindenki simán végigcsinálta az egyórás mozgást, szerintem nem is gondolták a résztvevők, hogy addig tartott! A lengőtekét aznap avattuk fel az udvaron, többen kipróbálták ezt a játékot is. Lehetőség van kikölcsönözi a bábukat hozzá, ha valakinek kedve szottyán rá (A bábuk a programszervezőnél várják a kuncsaftokat!). A délután folyamán volt még lehetőség egy kis Dart'sra is. Ezt azért mi már régóta üzzük, de mindig élvezzük. Néhányan először próbálták a célba dobást, több-kevesebb sikerrel, de mindenképpen vidám hangulatban!



A nap végén a mozgásban résztvevők egy kis nyereseménnyel térhettek haza pihenni. Jól sikerült ez a mozgalmas délután. Itt ragadom meg az alkalmat arra, hogy megemeljem kalapom (természetesen egy divatos nyári szalmakalapot) mindenki előtt, aki a hőséget leküzdve beállt közénk tréningezni egy kicsit! Mert ugye egy kicsi mozgás mindenkinek kell! A karoszból álljanak most fel...

Leskó Ildikó programszervező

Programok

Zugló

Flash mob - Dobban a láb, dübörög a szív: Csak táncolj!



Eljött a nagy nap, amire már vártunk, szól a zene, nézők körülöttünk, drónok a levegőben, mindenki minket néz, adrenalin a tetőfokon. Nagyon előreszaladtam... Kezdem a legelejen. Kaptam egy a felkérést, hogy készítsünk a lakókkal egy flash mobot, ami más néven villámcsődület, egy előre megszervezett, rövid ideig tartó, figyelemfelkeltő rendezvény. Válasszak ki egy zenét és hozzá alakítsak ki egy koreográfiát. Nagyon megörültem, egyedi ötletnek tartottam. Sokáig nem vártam, elkezdtem a szervezést. Régóta tetszett a Jerusalema című dal, amire már egy évvel ezelőtt felfigyeltem, talán a benne lévő ősi energia fogott meg. A dal a maga egyszerűségében megmutatja a boldogságot, hogy az élet szép még a világjárvány idején is. Mára már nagyon elterjedt zene lett az egész világban. A klipben tánckoreográfia is volt, amit csak egy kicsit kellett átalakítani, hogy a szeniorok is biztonságosan tudják begyakorolni. A lakóinknak is tetszett a zene és különlegesenek tartották, hogy a világon sehol nem táncolják olyan korú hölgyek és urak, mint ők. A táncpróbákhoz dolgozók is csatlakoztak. A műsorszámot rengeteg próba előzte meg, a lakók összetartásukkal és lelkesedésükkel,

ötleteikkel emelték maximumra az előadás színvonalát. „A tánc sportnak sem utolsó, de jó elfoglaltságot is ad, baráti társaságot is nyújt.” - nyilatkozik erről Alexayné Kati.

„A csapat párokra lett bontva és hétfőként is tudtunk együtt gyakorolni táncléirással együtt, utána már szükségtelen volt, fejből tudtuk a mozdulatsorokat.” - Nagy Dezső.

Nagyon türelmesek voltak egymással, mindenki segítőkész volt a másikkal szemben, ha valami nem ment. Sokszor a próbák alatt jöttek a jó ötletek. Kreativitásból nem volt hiány, a tánc elején eljátszották, hogy bot nélkül nem bírnak menni, de amint meghallották a zenét, a bot a magasba repült, aztán a földre és elkezdődött a tánc. A táncosok mindegyikének fontos szerepe volt. Volt, aki a tánc kezdését irányította, de volt, aki a ritmikus mozgást hangolta össze a csapattal, és voltak, akik a lendületességre figyeltek. Igazán örültem, hogy ilyen lelkes, kellemes csapattal tudtam együtt dolgozni. Örömmel táncoltak, a végén már annyira összecsiszolódtunk, hogy zene nélkül is egyszerre dobogott a szívünk, nagy volt az összhang közöttünk. Próbáltunk

teremben, garázsban, udvaron, a végén már többen figyeltek megmozdulásunkra... Mi ez, mi történik... Gyertek, most kezdik!

Az évek alatt itt az otthonban megtapasztaltam, hogy a tánc mindenkit felvidít, azokat is, akik táncolnak, és azokat is, akik csak nézik. Létrehoztunk egy szép dolgot, amit bármikor elő tudunk adni és nem állunk meg, dolgozunk a következőn.

Résztevő táncosok mondták:

„Mozogni jó! – szoktuk mondani. Szívesen veszünk részt a különböző mozgási gyakorlatokon, de ha táncról van szó, még nagyobb örömmel és lelkesedéssel veszünk részt a programokon. Ez nem csak mozgást jelent nekünk, hanem érezzük benne a szeretet áramlását is egymás irányába. Saját örömeinkre és gyönyörködésére is tesszük ezt. Külön köszönjük, ha táncal kapcsolatos feladatokat készítenek elő számunkra.” - Horvay Erzsébet

Zene, zene, zene a Paskál Otthonokban



Áprilisban is folytattuk a nagyszerű kerti forralt boros programokat, így ezúttal is zenés kerti fánkozásra hívtuk lakóinkat. Jó volt látni, hogy a hangulatos zene mellett milyen nagy sikere van a finom fánkoknak, amelyek mellé konyhánk ezúttal is kiválóan ízesített forralt bort készített.

Gádor Jenőné 99 éves, öt dédunokája van, csupa mosoly és energia. Szerinte a hosszú életének a titka a mindennapi mozgás.

„Az Olajág Otthonok kulturális programjai közül számomra a táncprogram a legkiemelkedőbb, leghasznosabb, legkomplettebb foglalkozás minden szempontból! Ugyanis megmozgatja minden testrészemet, fellazít és lelki, szellemi felüdülést, megnyugvást jelent számomra. Vagyis boldogságérzetet vált ki belőlem.” - Bodza Klára

„A Jerusalema zenés-táncos foglalkozáson jó volt részt venni. A vidám próbák után feltöltődve ültem vissza az asztalomhoz dolgozni, jó volt a lakókkal közösen táncolni, látni a lelkesedést rajtuk és a résztvevő kollégákon is. Jók az ilyen kezdeményezések, összehozzák a lakókat, dolgozókat.” - Páll Gabriella dolgozónk.

Csécsi Zsófia programszervező

A Budapesti Fesztiválzenekar külföldön és hazánkban is az egyik legismertebb magyar szimfonikus zenekar. Zenei igazgatója Fischer Iván karmester, aki Kocsis Zoltánnal együtt alapította a zenekart 1983-ban.

Áprilisban - immáron harmadik alkalommal - ismét kamarazenét hoztak el nekünk. Szlávik Zsuzsanna és Kovács Erika hegedűn, Bodolai Cecília brácsán és Kertész György csellón Haydn, Mozart, Dvorak és Villa-Lobos műveket szólaltattak meg.

Másfél évnyi szünet után májusban ismét eljehetett hozzánk Maderspach Zoltán, akinek hangulatos muzsikájára ismét táncra perdültek lakóink. Ezen a nagyon várt zenés májusi vigaságon ezúttal is nagy sikere volt a finom fánkoknak, amelyek mellé konyhánk most is remek forralt bort készített!

Júniusban került sor a Paskál Otthonban Gergely Róbert kétszeres EMERTon-díjas énekes nagy sikerű fellépésére. Lakóink örömmel köszöntötték a művészt, akit ismert dalain kívül a film-, színház- és szinkron szerepeiről is jól ismertek. A remek hangulatú koncert végén természetesen elhangzott a híres „Emanuelle” című dal is, melynek magyar feldolgozásával annak idején Gergely Róbert első sikerét aratta. Ezzel a dallal lett egy csapásra ismert és sikeres a 80-as évek végén, amikor az első EMERTon-díjat is megkapta. A nyári forróság dacára megjelent szép számú közönség az otthon árnyas fái alatt egy nosztalgikus, kedves délelőtt végén nagy tapsal jutalmazta az előadót.

A nyár közepén érkezett hozzánk Kozma Zsuzsanna személyi edző, zenepedagógus, a FittMóka program megalapítója. Energikusságával és fitt megjelenésével lakóink rögtön a szívükbe fogadták. Zsuzsi színes labdák segítségével tornagyakorlatok sorozatát tudta lakóinkkal megvalósítani. A székek is biztonságot jelentettek, bemelegedés után a lábak táncra perdültek, következhetek



az álló gyakorlatok, melyek senkinek nem voltak megerőltetőek. Tornáztak, táncoltak, mókásan játszottak együtt, a foglalkozás alatt mosolygós arcokkal lett tele, és vidám lakóktól lett hangos a kertünk.

Gádorné Gabika 99 éves korában egyetlen reggeli tornát sem hagy ki, odafigyel, hogy minden tornás programon ott legyen. Zsuzsival páros tornagyakorlatot is végeztek.

A lakóink által igen kedvelt darts játékkal zártuk ezt a kellemes fitt napot, melynek résztvevőit zamatos őszibarackkal és frissítővel jutalmaztuk.

Csécsi Zsófia, Balogh Péter programszervezők

Fehér Gyula és zenekara Zuglóban

Az Olajág Otthonok arculatváltása köré csoportosított programok sorában kiemelkedő volt a Paskál Otthonban július 16-án megrendezett ünnepség.

Kertünk árnyékot és hűvöst adó fái alatt szép számmal megjelent lakóinknak Dr. Szirmai Viktor főigazgató úr beszélt az arculatváltás jelentőségéről, amely a megújulás és a fiatalos lendület jegyében - ezeket szimbolizálják a frissen megjelenő zöld és ezüst színek - megjeleníti az újrakezdést, az újjászületést is.

Az ünnepség részeként minden lakónk és dolgozónk is egy-egy tortaszeletet kaptak, melynek tetejét az Olajág Otthonok új logója díszítette.

A megújulás maradandó jelképeként az Olajág Otthonok vezetősége és a meghívott vendégek együtt egy olajfa csemetét is elültettek kertünkben.

Mindezek után következett a hangverseny, melynek meghívott előadói a Rajkó Zenekar tagjai voltak, Fehér Gyula prímás vezetésével. Remek, vidám hangulatot teremtettek előadásukkal, játszottak magyar nótákat, népdalokat, operett slágereket, sokáig emlékezetes marad ez a délelőtt, amelynek végén lakóink jégkrémet és limonádét kaptak.

Balogh Péter programszervező

Törökbálint

Flash mob a tó körül - „Forogj világ”



A legjobb időben érkezett a flash mobra való felkérés a hosszú szünet után, felrázta a másfél évig csipkerózsika álmodó otthont. Először a zenét választottuk ki, ami népies ihletésű volt és erre készítettünk egy egyszerű koreográfiát. A lakók nagyon nagy számban jelentkeztek és örömmel fogadták a feladatot. A tévében való szereplés lehetősége, valamint a szereplők számára biztosított póló kiválasztása nagy - nagy izgalommal töltötte el őket.

...Most már tényleg fog valami történni?... A zene ismeretlen volt számukra, de néhány meghallgatás után, már a sajátjuké vált. A próbákat nehezítette, hogy a rossz időjárás miatt hol a társalgóban, hol az aulában kellett gyakorolni. Az eredeti elképzelés helyszíne a kerti tó sétány része. Annyira megszokták a próbák fontosságát és élvezték a légkört, a tánc hangulatát, örömet, hogy akkor is próbálni akartak, amikor nem volt próbanap. Aki nem táncolt, az dobólással járult hozzá az előadás sikeréhez. Jól sikerült a felvétel, fergeteges hangulat volt. Óriási szitakötőként közelített a drón, amit a lakók tátott szájjal figyeltek, ámulattal néztek, hiszen ilyet még nem láttak. Az új technika beköszöntött az életükbe. A felvétel végén spontán örömtánc kezdődött, szinte minden lakó ott maradt a helyszínen, és felszabadultan, boldogan adta

át magát a táncnak. Bottal, rollátorral, kerekesszékekkel, lehetőségükhöz képest táncoltak. Még az ebéd közelsége sem volt vonzó számukra.

Megkérdezve lakóinkat, ilyen és ehhez hasonló vélemények születtek:

„Jó érzés volt a hosszú ideig tartó bezártság után az új beköltözőkkel ismerkedni, a régiekkel együttműködni, közösséget építeni

- együtt táncolni, énekelni;
- bűt, bánatot elfeledni;
- játszani, újra gyereknek lenni;
- egymást megnevetetni;
- a természet közelségében lenni;
- a szépséget, a csodákat észrevenni;
- az otthon dolgozóival együtt lenni;
- egymáson segíteni.

S mindez egyedül nem megy, mert az „*EMBER egyedül csak egy félkezes óriás!*”
Porkoláb Andrea

„*Nagyon nehezen járok, a mozgás sokszor fájdalmat okoz, de ide nagyon szívesen jöttem, mert szerettem együtt lenni a többiekkel, együtt táncolni. Ilyenkor minden testi fájdalmat elfelejtetem, csak a tánc és a zene érdekelt.*” - Bóta Ildikó

„*Igaz, hogy mozgáskorlátozott vagyok, de nagyon szerettem a próbákra eljárni. Én a dobot ütöttem szívvel – lélekkel és örültem annak, hogy látom a többiek milyen óriási örömmel – lelkesedéssel táncolnak.*” - Saskó Csaba

Összefoglalva a véleményeket, azt gondoljuk, hogy az ilyen fajta tánc és mozgás annyira tetszik az embereknek, hogy újra és újra szeretnének ilyesfajta táncot előadni, csak saját szórakoztatásukra.

Megmozdultunk!!!

A bezártság után szinte felüdülés volt, hogy újra élhettük a szabadabb életünket. Az első nagy rendezvényünk az áprilisi bolondságok címet kapta, és a címnek megfelelően teljesítette is ezt. A tavasz várásához hozzá tartozik a fű, fa megújulása, újjáéledése. Így mi is virágárusítás lehetőségével kedveskedtünk a lakóknak. A mentálhigiénés csoport a virágárusítás mellett szerencsesütiivel, jóslással, hennafestéssel szórakoztatta a lakókat.

Májusban a retro majálist megrendeztük, ahol retro zenéket hallgattak a lakók, a kor hangulatát idézve sörrel, virslivel vendégeltük meg őket, az újonnan beköltözött lakók bemutatása is itt történt meg. Játszottunk, tájjellegű szavak kitálásával próbálkoztak a lakók kisebb, nagyobb sikerrel. Ügyességüket célba dobással bizonyíthatták. Meglepetésként a Bonton Tánc csoport ügyes, ígéretes tehetségű versenytáncos fiataljai adtak színvonalas műsort. Óriási tapsot kaptak bemutatójukért.

Palacsinta-party. Egy kicsit más, mint a többi rendezvény. Régi kívánságuk teljesült a lakóknak, hogy végre palacsintát ehetnek, amennyi beléjük fért. A palacsinták különleges ízét, a házilag készített lekvárok adták. Almás, szilvás, barackos, ami szem szájnak ingere. Valaki csak lekvárt kért. Jobban esik a palacsinta, ha a zene a palacsintáról szól, de a régi retro zenéket se feledjük el. A nagy sikerre való tekintettel újból eltáncoltuk - most ülve, teli hassal - az általunk előzőleg előadott flash mobot. A többség véleménye megegyezett: REPETÁT kérünk.

Következő programunk a mindenki által ismert Gergely Robi műsora volt. Izgalommal várták, szeretettel fogadták, mint régi ismerőst. Egyik 97 éves lakónk a művészúr megjelenésekor felkiáltott: Emánuel! A fiatalságukat felidéző zenét hallhattak. A közvetlensége mindenkit megfogott. Anekdotázott, sztorizgatott és közvetlen hangulatot teremtett.

Egy érdekességet mesélt egyik lakónk:

„*Kellemes meglepetés ért engem, amikor értesültem arról, hogy Gergely Róbert meglátogat minket és műsort ad nekünk. Örültem a látogatásnak, mert totyogós baba korában láttam őt – közvetlen közletről – utoljára. A műsora kiválóan sikerült, vele énekeltem és jó hangulatban élveztem a fellépését a platánfák alatt. Nekünk kellemesen hűs volt, nem úgy szegény Robinak, aki szalonképesen zakóba öltözve adta elő műsorát cirka 38 fok melegben. Ezúton is köszönjük neki a látogatását és a jó műsort, és visszavárva szíves üdvözlőnköt küldjük.*”

Utolsó programunk egy sport óra volt, FittMóka Kozma Zsuzsi vezetésével. A hatalmas hőségben fiatalokat meghazudtoló módon, vidáman, elszántan tornáztak lakóink. Új mozgásformákat ismerhettek meg, labdával körben ülve játékosan tornáztak. A játékos mozgás közben vízzel frissítették magukat és a program végén a megérdemelt finomság sem maradt el. Nagyadag fagyaltot kaptak, friss gyümölcsökkel megszórva.

Törökbálinti szociális csoport

Örömnep

„*Végre- végre össze tudtunk jönni az első programon a pandémia után! Nagyon vártuk már!*”

„*Csodálatos napsütésben a platánfák alatt vártak ránk a dolgozók nagy szeretettel, sütiivel meg innivalóval. Kata nagyon szép hennafestést csinált a lakóknak, akik kérték. Eta jószolt kártyából, ráadásul gyönyörű virágokat is lehetett venni, amit elültethettünk.*”

„*Olyan boldogság volt együtt látni mindenkit a beszűkült másfél év után. Ez olyan volt,*

„*mint sötétség után kilépni a fényre. Szerintem jól esett mindenkinek.*”

„*Utána nem sokkal palacsintaevésre voltunk hívva, az intézményvezetőtől a marketingvezetőig ott álltak és csinálták nekünk a palacsintát, plusz poén, hogy Krisztina a saját készítésű lekvárját rakta a palacsintánkba! Nagyon finom volt! Köszönjük Nekik!*”

„*Mindenki boldogan ette a palacsintákat, emlékeztető nap volt!*”

Cservenkay Mariann törökbálinti lakó

Mátyás tér

Majális



Lakóink hetek óta sültkolbászról ábrándoztak, hogy vágyuk teljesüljön, tűzön sült kolbászkákat tálaltunk egyenesen az asztalukra. A kolbász mellé retek, paradicsom, hagyma, mustár, csemegeuborka és természetesen friss kenyér került. A kolbászokat két ízben tálaltuk, magyaros és fűszermentes változatban, hogy mindenki megtalálja a fogára (gyomrára) valót, a falatokat pedig finom üdítővel öblítettük le. Mindez a mesés, ízletes „kolbászolás” a Majális ünnepünkön valósult meg.

A Majális, a természet megújulásának ünnepe is, amely a mi megújulásunkat is jelképezi, hiszen végre megnyithattuk intézményünk kapuit a hozzátartozók előtt, és az örömtől mindenki kivirult. A nyári színeket nem csupán a kertben nyíló virágok, hanem a színes szalagokkal díszített Májusfánk is jelképezte.

A tarka szalagokból nem csak a fára jutott, hanem a sültkolbász előtt és után, kézműveskedtünk is velük. Hurkapálcára ragasztottuk a mókás papírcsíkokat, és azzal integettünk a zenére, mert természetesen muzsika is volt. Csupa kellemes és ismerős dallam, amit együtt énekeltünk. Amikor pukkanásig teltünk a finomságokkal, és elpilledtünk a tavaszi napsütésben, lassan elindultunk a szobánkba, habár a legkitartóbbak még daloláztak egy darabig.

Sárdy Zsuzsanna programszervező

Nagycsaládi csirkepaprikás Mátyás téren

Július 16-án a Mátyás téri otthon kertje csirkepaprikástól volt illatos. A lakók az árnyas fák alatt várták, hogy elkészüljön a finom bográcsos, melyet a szorgos kollegák téstával és igazi magyaros uborkasalátával tálaltak.



Öröm volt nézni, ahogy falatoztak az idősek, mint egy nagycsalád, együtt. A gasztronómiai élményt Buváry Livia és Hegedűs Valér fellépése koronázta meg. Livia hangja erősen, tisztán szállt a fák között, a zene dallamai vitték hírét életszeretetünknek.

Dr. Szirmai Viktor és a VIII. kerületi Önkormányzat képviselője, Szili-Darók Ildikó alpolgármester asszony egyaránt köszöntötték az időseket, majd főigazgató úr itt is elültette a kicsi olajfát, melyet a lakók gondozására, szeretetére bízunk.

Bátran állíthatom, hogy egy nagyon jól sikerült délutánt tölthettünk együtt - köszönet érte a kollegáknak és a lakóknak egyaránt - melyet szeretnénk minél előbb megismételni.

Szász Krisztina marketingvezető



Portréfilm készült Cserhalmi Imréről

A zuglói otthonunkban lakó Cserhalmi Imre íróról portréfilmet forgatott és mutatott be a Duna Televízió. A filmet feltettük az Olajág Otthonok honlapjára, és aki internetet használ ezeken a linkeken is megtalálhatja:

<https://www.facebook.com/watch/?v=319740603099833>

<https://mediaklikk.hu/almarium-video/video/2021/06/09/cserhalmi-imre-az-ujsgagiroszakma-egyik-kiemelkedo-alakja/>



Elsőnek ezt kérdeztük:

Hogyan kezdődött?

Felhívott egy hölgy a Duna Televíziótól, s megkérdezte, én vagyok-e én, vagyis akit régóta keres. Gyorsan megállapodtunk a forgatás időpontjában, miután már megkapták hozzá az engedélyt az Olajág Otthonoktól.

Mennyi ideig tart egy ilyen körülbelül négyperces film forgatása?

Több mint három óráig. Megtelt lámpákkal, felvőgéppel meg filmesekkel a lakásom. A filmben nem csak beszélek, hanem zongorázom, sőt autót is vezetek, ezért a garázsban meg az autóban is forgattak. Szerencsére, voltak tapasztalataim azoknak a játékfilmeknek a forgatásáról, amelyeknek én írtam a forgatókönyvét, ezért nem ért meglepetés. És a Duna Tv filmesei igényesen dolgoztak. Például háromszor kellett a garázsban az autóhoz sétálnom, mire az utolsót a felvételre alkalmasnak találták.

Mit mondtak, miért Önre esett a választásuk?

Azt mondták, hogy egy sokoldalúan aktív idős embert szeretnének bemutatni. Hát, igyekeztem helytállni... Sajnos, az Olajágnak a nevét se volt szabad kiejteni, mert az úgynevezett termék-megjelenítés tilos a filmjeikben.

Azóta már a Nők Lapjának is nyilatkozott, s az utóbbi időben lapokban, rádiókban is gyakran olvasható-hallható. Minek tulajdonítja az Ön iránti fokozódó érdeklődést?

Elsősorban egy nagy, sőt növekvő társadalmi probléma szorongatásának. De bizonyára az utóbbi években megjelent könyveim hozadéka is, mert az öregség helyzetéről, tehát egyrészt a megéléséről, másrészt a kezeléséről összegyűltek olyan „rögeszmém”, amelyek - úgy látszik - egyre több embert érdekelnek. Ez nagy öröm. Ezért érdemes sokat dolgozni, s a munkát hivatásnak értelmezni.

Baráth Emma marketing asszisztens

Első találkozás a Dédi és 8 hónapos dédunokája között!



KONRADEK JÓZSEFNÉ ZUGLÓI LAKÓ DÉDUNOKÁJÁVAL
KONRADEK MÁRKKAL, ÉS UNOKÁJÁVAL KONRADEK NÁNDORRAL.

Fokozott Ápolási Részleg

Új Fokozott Ápolási Részleg a Bánkút utcai intézményben

Az elmúlt időszakban nagymértékben megnövekedett az érdeklődés otthonaink ápolási részlegein nyújtott szolgáltatások iránt, ezért az Olajág Otthonok Bánkút utcai intézményében a meglévő fokozott ápolási részlegünk mellett kialakítottunk egy újabb ápolási részleget az „F” épület I. emeletén, melyet május végén meg is nyitottunk.

Az új részleg 29 férőhelyén olyan időseket, betegeket fogadunk, akik fizikai állapotuk miatt nem képesek önálló életvitelre, és napi teendőikben folyamatos segítségre szorulnak, mozgásukban korlátozottak.

Az itt élők biztonságos és kényelmes ellátása érdekében a részleg saját étkezővel, társalgóval került kialakításra, a bejáratit ajtókat kóddal láttuk el.

Bízunk abban, hogy olyan biztonságos, a korszerű elvárásoknak megfelelő környezetet teremtettünk a lakóknak, amely megfelel a megváltozott szükségleteiknek, segít szinten tartani mentális, pszichés és fizikai állapotukat.

*Bencze-Lendvay Erzsébet
szociális szakmai igazgató*

Új betegszobákkal bővült a Paskál A épület Fokozott Ápolási Részlege

2021 tavaszán régi tervünket sikerült megvalósítani. Három új szobával, összesen hat férőhellyel bővült a Paskál Otthonok A épületének földszintjén működő Fokozott Ápolási-Gondozási részleg.

Az új, fürdőszobával ellátott betegszobák (egy egyágyas, egy kétágyas és egy háromágyas szoba) a földszinti folyosó végén, a korábbi orvosi rendelők helyén kerültek kialakításra. Ezzel egyidejűleg az orvosi szobák, az A épület első emeletén a galéria részre (119-es szoba és

gyógyszerszoba), illetve az I. emeleti folyosóra (130 és 132-es szobák), könnyebben megközelíthető helyiségekbe költöztek, és a lakók a galéria előterében sokkal kényelmesebb körülmények között várakozhatnak a rendelésre.

Az átalakítás nem csak bővítette az ápolási részleg férőhelyeit, de megszüntette a földszinti ápolási részleg átjáróház jellegét is.

*Dr. Breuer Katalin
szociális szakmai igazgató*

Folyadékfogyasztás



Az elmúlt években tapasztalhattuk, hogy egyre melegebbek a nyarak, illetve az időjárás sem olyan, mint régen. A nyári hónapokban többször rendelnek el hőségriadót a tartós meleg idő miatt.

ILYENKOR FOKOZOTTAN KELL ÜGYELNÜNK A FOLYADÉKFOGYASZTÁSRA!

Miért?

Mert szervezetünk úgy védekezik a hőség, meleg ellen, hogy izzad, ezzel saját magát hűti, aminek a következménye a fokozott folyadékvesztés. Ha a folyadékvesztés a testsúly 6-8%-a, akkor közepes dehidrációról (kiszáradásról) beszélünk, melynek tünetei a bőr és nyálkahártyák kifejezett szárazsága, beesett szemek, koncentrált vizelet, valamint gyorsabb szívverés. Súlyos kiszáradásról akkor beszélünk, ha a folyadékvesztés a testtömeg 9-12%-a.

Ennek egyszerű ellenőrzési módja, ha összecsípjük az illető kézfején a bőrt, majd elengedjük, de a ránc nem simul ki azonnal, néhány másodpercig megmarad. Nagyobb mértékű folyadékvesztés esetén a keringés összeomolhat, sokkos állapot alakulhat ki, melynek során tudatzavar léphet fel, letargikus állapotba kerülhet az illető, kómába is eshet. Ez egy életveszélyes állapot.

Kiszáradás ellen azonban egyszerű védekezni.

Inni kell!

Amennyiben a szervezet több vizet veszít, mint amennyihez hozzájut, szomjúságérzet alakul ki. Ez a szervezet vízvesztésére figyelmeztető jel, mely kezdetben enyhén kellemetlen inger, de a szervezet növekvő kiszáradása kínzó érzéssé fokozhatja.

Gasztronómia



Fokozott folyadékvesztést nem csak az izzadás okozhat, hanem a megnövekedett vizeletürítés, pl. vízhajtók, alkohol vagy koffein hatása. Fontos, hogy szomjúságérzetünket ne kávéval, fekete teával, energia itallal, alkohollal vagy kólával oltsuk!

Legkönnyebben hozzáférhető és olcsó szomjoltó a csapvíz. Sokan ódzkodnak tőle, nem szeretik vagy épp sose kóstolták, vagy úgy gondolják, hogy a palackozott ásványvizek sokkal egészségesebbek a csapvíznél. Bizonyos esetekben ez így is van, de Magyarországon jó minőségű ivóvíz található, nem kell műanyag palackba zárt, drága vízért rohanni a legközelebbi boltba, ha beköszönt a nagy meleg.

Nem csak csapvizet szabad értelemszerűen szomjoltásra használni. A változatosság miatt lehet fogyasztani gyümölcsleveket, házilag főzött gyümölcssteákat, gyógyteákat, ásványvizet, üdítőket, de ne ezek legyenek az elsődleges folyadékok. A koffein tartalmú és az alkoholos italokat vizeletürítő hatásuk miatt csak kis mennyiségben ajánlott fogyasztani a nagy melegben, de ha mégis több fogyna ezekből az italokból, igyunk mindig melléjük egy pohár friss csapvizet.

Nagyon sokaknak gondot okoz a megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztása. Napi 2-3 liter folyadék ajánlott, kivéve ha az orvos másként nem rendel. pl. betegség miatt. Ebbe a folyadék mennyiségbe beleszámít a víz, koffein- és alkoholmentes italok, elfogyasztott leves, főzelékfélék, zöldségek és gyümölcsök is. Legegyszerűbb módja az ellenőrzött folyadékfogyasztásnak, ha kikészítünk magunk mellé palackban folyadékot és egy poharat, majd minden órában megisszuk a pohárba töltött italt. Így jól láthatjuk, hogy azon a napon mennyi folyadékot ittunk meg legalább!

Ha valakinek nem megy a vízivás, akkor ők próbáljanak meg minél több, magas víztartalmú gyümölcsöt enni, akár jól behűtve, gyümölcssalátaként.

Sevaracz Csilla
dietetikus



				BALATONI ÜDÜLŐHELY	ERDÉLYI TELEPÜLÉS	AZ ABC 10. BETŰJE	TALÁL, MEGTALÁL	... ÉS A DETEKTÍVEK		
<p>Ilyen értelemben nem hiszek abban, hogy van egy bizonyos óra vagy évforduló, amikor az ember "elkezd készülni az öregségre".</p> <p>.....</p> <p>Cserhalmi Imre</p>				1					T ↓	
				KICSINYÍTÓ KÉPZŐ			M, KIEJTVE			
				NŐI NÉV						
				HIVATKOZIK						
	2	REZÜMÉ, RÖVIDEN	NYŰL- FAROK! JÓD VEGYJELE		A SUGÁR JELE		TÉVÉ MÁRKA			
BÍRÁLATI					ANGOL ÍRÓ (THOMAS)		TEHERAUTÓ OROSZ		ZENEI HANG	
ÉRME SZÉLEI!			ZENEI HANG KÖZÉPFŰL!		ITTRIUM VEGYJELE		RITKA NŐI NÉV		LENDÜLET JELE	
					TÖKMAG!		AZ ABC 10. BETŰJE			

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 2021/1. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Nagy Zoltán Béla - Törökbálint
- Kisné Balogh Mária - Mátyás tér
- Dr. Heltér Lajosné - Zugló
- Széplaki Kálmán - Újpalota
- Kovács Gusztávné - Csepel

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

Ez évi második lapszámunkban is 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: