
OLAJÁG

2021/3. szám

Magazin

Nagyon szeretem az embereket. A fiatalokkal is szívesen beszélgetek. Lássuk meg mindenben a jót, illetve fontosnak tartom a napi mozgást az egészségünk érdekében.

**Címlapon:
Gádor Jenőné
lakó, Zugló
4. oldal**

Vannak dolgok, események, dalok, amik az ember agyába úgy égnek be, mint egy fénykép, soha nem törlődnek.

**Tanárki József
lakó, Csepel
19. oldal**

A közösségi élmény élénkíti a társas kapcsolatokat, nyitottabbá teszi az időseket egymás iránt.

**Plangár Petra
szociális csoportvezető
13. oldal**

Tartalomjegyzék

Interjú Gádor Jenőné, Gabi nénivel4



Új intézményvezető érkezett a zuglói otthonokba!.....8

Betegszállítás az Olajág Otthonokban9

A művészetterápia jótékony hatásai 11



Ha nem tudja elmondani, táncolja el! 13

Programok - Zugló 14



Programok - Újpalota 16



Programok - Mátyás tér 17



Programok - Törökbálint 18

I will follow him (Követem őt) 19

Gasztronómia 21

Keresztretvény oldalak 23

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt ez évi harmadik lapszámunk megjelenése alkalmából.

Október az Idősek Hónapja, mely alkalomból kiemelten is jó egészséget kívánok Önöknek, ugyanakkor intézményeink célja, hogy az év minden napján szerezzünk Önöknek egy kis örömet, mosolyt csaljunk az arcukra, vidámságot lopjunk a szívükbe.

Magazinunk mostani számában sok lakó élménybeszámolóját, írását olvashatják, illetve olyan kollegák is megszólalnak, akik az elmúlt időszakban ritkábban jelentek meg kiadványunkban. Egy kis gasztronómia, egy kis kultúra, néhány fontos tudnivaló és rengeteg emlék köszön vissza a hasábokról.

Szeretettel nyújtjuk át Önöknek a nyár utolsó és az ősz első pillanatait írásainkban, olvassák jókedvvel, töltsenek fel a nap utolsó meleg sugaraival, töltsenek sok időt a szabadban, gyalogoljanak velünk, beszélgessenek, vegyenek részt zenés-táncos rendezvényeinken, és mindenekelőtt vigyázzanak egymásra és önmagukra!

Mosolygós, meleg őszi napokat kívánok Önöknek és minden munkatársamnak.

dr. Szirmai Viktor

főigazgató

Gádor Jenőné, Gabi nénivel



Gádor Jenőné, Gabi néni zuglói otthonunk lakója immár 16 éve. Idén töltötte be a 99. életévét, és még mindig fitten mozog! Az elmúlt 99 évről beszélgettem vele, és rendkívül jó volt látni, ahogy csillogott a szeme, amikor a gyerekekről, dédunokákról és a szeretett férjéről mesélt.

Kérem, beszéljen az életéről, mikor is kezdődött minden?

1922. július 4-én születtem ikertestvéremmel Edittel együtt, aki sajnos már néhány évvel ezelőtt, 93 éves korában meghalt. Nagyon megviselt, annyira hasonlítottunk egymásra, hogy mindig összekeverték minket. Még az érzéseink is egyformák voltak. Van még egy 10 évvel fiatalabb testvérem Éva, így voltunk egy család.

Ami a mai napig a legnagyobb öröm az életemben, hogy van öt unokám és hat dédunokám. Nagyon szép, összetartó család vagyunk. A testvéreimnek a gyerekei és unokái is sokan



vannak, ha valami ünnepség van, például születésnap, akkor együtt van az egész család. Ilyenkor vagyunk vagy negyvenen, kibérelünk egy helyet, ott beszélgetünk és ünnepelünk.

Természetesen tartjuk a kapcsolatot telefonon, és minden héten - szombaton vagy vasárnap -, vagy az unokámnál vagy a lányomnál vagyok, eljönnek értem, aztán este visszahoznak.

Mivel foglalkozott aktív korában, hogy teltek a gyermekévek?

Budapesten jártam iskolába, itt érettségiztem, utána művészeti tanfolyamot végeztem majd egy női ruhagyár egyik részlegének voltam a vezetője. 25 évig dolgoztam ott, onnan is mentem nyugdíjba, de utána még bejártam mintegy 100 órát egy-egy hónapban, 71 éves koromig.

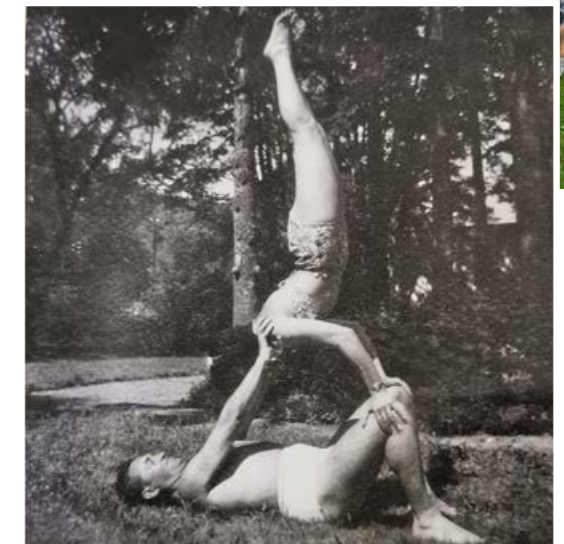
Közben férjhez mentem, gyönyörű házasságom volt, 36 évig éltünk együtt, amikor sajnos a férjem meghalt. Csodálatos ember volt, nagyon nehéz volt túltennem magam az elvesztésén, de a gyerekek és unokák miatt mindig tartja magát az ember.

Hány éves volt, amikor ide beöltözött az otthonba?

16 évvel ezelőtt, 83 évesen költöztem be.

Hogy telnek a napjai idebent?

Gyerekkorunkban is mindig sportoltunk, korszolyáztunk, pingpongoztunk, de főleg a torna és az úszás volt a kedvencem. Azért jöttem tulajdonképpen ebbe az otthonba, mert tudtam, hogy itt van uszoda. Rendszeresen jártam is amíg lehetett, de sajnos mióta a vesémmel problémák vannak, azóta az úszás már kimarad, viszont minden nap tornázom. Be van osztva, hetente 4 alkalommal járok tornára, kétszer egy héten gerinctorna, kétszer egy héten pedig másik torna, zenéstorna vagy bármi amire lehet jelentkezni én ott vagyok.



Emlékszem rá, hogy amikor a Flashmob felvétele volt, akkor is háromszor egymás után kellett a koreográfiát megismételni a felvétel miatt, de gond nélkül végig tetszett csinálni.

Nekem nem okozott problémát, az életemnek mindig része volt a mozgás, a torna, és mind a mai napig rendszeresen csinálom.

Említette, hogy gyönyörű házassága volt. Akkoriban, hogy ismerkedtek a fiatalok, hol ismerte meg a férjét?

Egy nagyon jó ismerős által ismerkedtünk meg, aki bemutatott minket egymásnak, és utána egyszer-kétszer találkoztunk. Hamar kiderült, hogy kölcsönös a szimpátia. Ő nagy evezős volt, akkoriban több csónakja volt, és nagyon szeretünk együtt evezni, így jöttünk össze.

A férje mivel foglalkozott?

Nemcsak az érdeklődési körünk volt egyforma, még a munkánk is hasonló - textilmérnök volt. Rendkívül figyelmes ember volt, nem csak

velem, hanem az ikertestvéremmel és a 10 évvel fiatalabb kishúgommal is. Mi mindig együtt voltunk, mert sajnos az édesanyánk elég hamar meghalt. Az anyukám testvére gondoskodott rólunk, de a kishúgomat szinte mi lányok neveltük, és persze az édesapánk, aki nagy szeretetben gondoskodott rólunk. Szerencsére ő szép kort élte meg, 81 évesen ment el.

Mit tart élete legnagyobb ajándékának?

Mindenképpen a férjemet és a családomat! Három fiú és három lány dédunokám van, a legkisebb most egy hónapos. A legnagyobb ajándék az volt, hogy a férjemmel élhettem, ha együtt voltunk nekem semmi bajom nem volt. A mai napig a közös emlékek tartják bennem a lelket. Ő Tokajban született, de Budapesten ismerkedtünk meg. Emlékszem milyen nagy élmény volt, amikor együtt elmentünk Tokajba, megmutatatta, hogy ő honnan indult. 36 évig éltünk együtt boldogságban.

A lányaim elég korán férjhez mentek. A férjemmel nagyon sokat utaztunk, kirándultunk, amikor együtt voltunk, az mindig olyan volt, mintha nászúton lennének. Szerencsére ő is szeretett kirándulni, ezzel soha nem volt probléma.

Mit ajánlana az idős embereknek, mivel tartásuk magukat fitten mind szellemileg, mind testileg?

Nagyon sokat olvasok, szeretem a verseket, rejtvényt fejtek mind a mai napig, ez szellemileg frissen tart. Testileg a napi rendszeres mozgás: délelőttönként torna, délután pedig sétálok a kertben. Régebben ismerősökkel, szomszédokkal elmentünk a környékre is, de most már inkább csak itt a kertben sétálok. Tulajdonképpen a Ligetben nőttem fel, azon a környéken éltünk, de a sport szeretete mindig az életem része volt, korcsolyáztam, tornáztam, mindent kipróbáltam, amit lehetett.

Születtek-e barátságok itt az otthonban amióta bent él?

Igen, természetesen, bár amíg a testvérem élt, mindig együtt voltunk, pedig külön apartmanban éltünk. Én a B épületben ő pedig a C épületben, de mindkettőnknek vannak, voltak barátaink, a szomszédokkal jól kijöttünk. Azokkal, akikkel egy időben költöztünk be, nagyon jó a kapcsolatom, valahogy másképp tudunk beszélgetni. Már jól ismerjük egymás történetét. Néha beszélünk a politikáról vagy egy jó filmről, egyéb eseményről. De az az igazság, hogy a napi mozgás után igazából már jó itt lenni a kis apartmanomban és pihenni. Ha kedvem van olvasgatok, esetleg nézem a televíziót, rejtvényt fejtek, mindig elfoglalom magam valamivel. Sajnos az a tapasztalatom, hogy általában az emberek a saját problémáikkal vannak elfoglalva, azt elmesélik, de a másikat nem hallgatják meg.

Említette Gabi néni, hogy nagyon szeret olvasni, főleg a verseket kedveli. Van-e olyan könyv, vagy vers, amit különösen kedvel? Kedvenc költő, író esetleg?

Nagyon szeretem Ady Endre és József Attila verseit, de Arany János és Petőfi műveit is szívesen olvasom. Nagyon érdekes, mert a versek gyerekkoromban is nagyon hamar megragadtak, könnyen meg tudtam tanulni őket.

Most így kapásból melyik vers jut eszébe, amit el is tudna mondani?

Az eleje sok versnek eszemben van, mint pl. a János vitéz:

„Tüzesen süt le a nyári nap sugára

Az ég tetejéről a juhászbojtárra.

Fölösleges dolog sütnie oly nagyon,

A juhásznak úgyis nagy melege nagyon.

Szerelem tüze ég fiatal szivében,

Ugy legelteti a nyájt a faluvégen.

Faluvégen nyája mig szerte legelész,

Ő addig subáján a fűben heverész.”

De a régi filmek slágereit is nagyon szerettem, ha moziban megnéztünk fiatal koromban egy filmet, annak is hamar megmaradt bennem a dallama, szövege.

Amikor fiatalok voltak hova jártak szórakozni? Táncházak voltak, meg gondolom mozi?

Igen, táncházak voltak, nagyon szeretünk táncolni a férjemmel, mindig találtunk rá alkalmat. Emlékszem, hogy a Jókai utcában voltak táncos rendezvények, oda is sokat jártunk.

Elég nagy társaságunk volt fiatal koromban, gyakran összejöttünk nálunk, úgynevezett zsúrokra, és zsíros kenyeret ettünk. Egyik ismerős tudott zongorázni, táncoltunk és sokat beszélgettünk. Jó barátságban voltunk pl. Harkányi Endrével. A kedvenc színészem akkoriban Ráday Imre volt, azokat a filmeket szerettem, amelyekben ő játszott.



Mi volt még a kedvenc időtöltésük a táncon kívül, pl. utazás?

Sokat utaztunk gyerekkoromban is. Édesapánk a munkája miatt nagyon sokat volt úton, mindig kinézte azokat a helyeket, ahova aztán nyáron el tudunk menni, így szinte körbejártuk az egész Balatont. Minden nyáron máshol voltunk.

Nagyon szeretünk utazni a férjemmel is. Unokatestvéreim éltek Amerikában, ott is voltam kint kétszer Los Angelesben, illetve Kanadába is. De a lányaimmal is voltunk Franciaországban, Velencében, szóval igen, elég sokat utaztunk. Voltam Lipcsében, Drezdában is tanulmányúton, amit a vállalat szervezett, ahol dolgoztam. De mondhatnám Erdélyt is, hiszen ott jártunk többször a gyerekekkel. Én mindig is szívesebben gyűjtöttem utazásra, mint például egy szép függönyre, hiszen az által, hogy sok helyen jártam rengeteg szép emléket szereztem, amire jó visszaemlékezni.

Izgalmas, mozgalmas volt az eddigi élete! Mi a titka?

Nagyon szeretem az embereket. A fiatalokkal is szívesen beszélgetek. Lássuk meg mindenben a jót, illetve fontosnak tartom a napi mozgást az egészségünk érdekében.

Van-e még bármi a bakancslistáján, amit szeretne megvalósítani?

Őszintén mondom, jelenleg nincs! Most a gyerekekkel és az unokákkal vagyok elfoglalva, és ez boldoggá tesz. Ma is megyek a legkisebb dédunokámhoz, aki egy hónapja született. Szerencsére mindannyian itt élnek Budapesten és környékén.

Köszönöm szépen a beszélgetést, további jó egészséget kívánok az Olajág Otthonok nevében, és még sok-sok együtt töltött tartalmas időt a gyerekekkel, unokákkal, dédunokákkal!

Ünnepeljék együtt a 100. születésnapját is!

*Baráth Emma
marketing asszisztens*

Új intézményvezető érkezett a zuglói otthonokba!

Eljött az a pillanat, amikor Kosik Éva intézményvezető asszony a várt pihenést, és a nyugdíjazását választotta. Utódja, Dóczy Erika Judit lett, aki kérésünkre most önmagáról mesél.

65 éves vagyok, férjhez, 3 gyerek anyukája és 4 unoka nagymamája. Érden élek, családi házban. Nagyon szeretem a kertet, a virágokat, szeretek kint ülni a teraszon és élvezni a virágok és a frissen vágott fű illatát. Olyankor minden olyan békés és csendes, kivéve, amikor a szomszédom fúr-farag.

Egészségügyi pályafutásom kórházi ápolónőként kezdtem 1982-ben, a MÁV Kórházban. 1984-ben az István Kórházban helyezkedtem el, az álmodom, hogy szülész nő legyek, itt valósult meg. Dolgoztam szülőszobán és nőgyógyászati osztályon egyaránt.

Munkám során a Semmelweis Egyetem főiskolai karán egészségügyi szakoktatói diplomát szereztem.

1990-ben meghívást kaptam a Semmelweis Ignác Egészségügyi Szak- és Szakközépiskolától, - ahol tanítási gyakorlatom töltöttem - tanári, szakoktatói állás betöltésére.

1993-ban életkörülményeim megváltoztak, ezért magánvállalkozásba kezdtem, gyógymasszörként dolgoztam. Megint tanulni vágytam, így körzeti-közösségi, klinikai szakápolói végzettséget szereztem, majd másoddiplomaként egészségügyi szakmenedzseri oklevelet abszolváltam.

Hiányzott a kórház, hiányzott az emberekkel való törődés, a nyüzsgés, és mivel gyerekeim már felnőttek, ezért gyakorlatszerzés okán, Diósdon egy magánintézményben ápolónőként helyezkedtem el. 2 év gyakorlat után főnővéri állásajánlatot kaptam az Érd Megyei Jogú Város Szociális Otthonától, melyet örömmel elfogadtam, hiszen megfelelő tapasztalattal és rálátással rendelkeztem.

2012-ben újabb kihívással találkoztam, 9 nyugdíjasház koordinálásával, az ott ügyeletet biztosító nővérek vezetésével, és 318 lakóval foglalkoztam nyugdíjazásomig, 2021. június végéig.

Gyerekeim, unokáim, már nem igénylik a segítséget, nekem viszont szükségem volt/van újabb kihívásokra. Még érezni szeretném, hogy fontos vagyok. Szeretem az idős korosztályt, hiszen lassan én is közéjük tartozom, szeretném számukra biztosítani a szép, békés, nyugodt, terhektől mentes éveket. Így kerültem az Olajág Otthonok munkatársainak sorába és remélem, hogy ezeket az elképzeléseimet meg tudom valósítani.

Forduljanak hozzám bizalommal és remélem, hogy segítségükre lehetek.

Dóczy Erika Judit intézményvezető

Betegszállítás az Olajág Otthonokban

A koronavírus világjárvány 3. hullámának lecsengését követően, a járóbeteg szakrendelések újraindításával egyidejűleg, intézményeinkben visszatért a régi rend a betegszállítást illetően is. Lakóinkat igyekszünk - elsősorban a kerületen belüli - szakrendelőbe eljuttatni, olyan szakorvosi vizsgálatokra, melyet háziorvosuk, vagy az intézményi orvos javasolt, de nem elérhető az intézményen belül.

A szállítások a magazinban alább található tájékoztató szerint valósulnak meg. Kollégáim (gépjárművezetők, főnővérek, betegszállítást koordináló kollégák) igyekeznek megtenni mindent annak érdekében, hogy zökkenőmentesen történjen minden és minél több lakónknak tudjunk segíteni ebben is.

Továbbiakban is számítunk lakóink együttműködésére abban, hogy az esetleges időpontváltozásokról minél előbb értesítik az intézmény főnővérét, nagyban megkönnyítve ezzel a munkánkat.

Bakos-Csiki Nóra főigazgatói asszisztens

Kedves Lakónk!

Az Olajág Otthonok fontos feladata, hogy segítse Önt abban, hogy a szükséges egészségügyi ellátáshoz hozzájusson az otthonban, és azon kívül is.

Az elmúlt évben sokszor került szóba a lakói betegszállítás kérdése. Számos fórumon, gyűlésen, illetve egyéni kérések formájában keresték meg lakóink a Fenntartót a betegszállítás ügyében. Ezért jelen levelünkkel szeretnénk Önt részletesen tájékoztatni az intézményi betegszállítás lehetőségeiről, bonyolításának, szervezésének feltételeiről, az igénybevétel körülményeiről.

Az intézmény által vállalt feladatok

Abban az esetben, ha intézményen kívüli szakorvosi ellátási igény merül fel, a kerületben működő, OEP által finanszírozott járóbeteg szakrendelésekre tudjuk Önt eljuttatni, munkanapokon 7:30 és 15:30 között.

Kerületen kívül azon OEP-finanszírozott, speciális szakrendelésekre tudjuk Önt eljuttatni, melyek az adott kerületi szakrendelő egyikeiben sem működnek, és van szabad kapacitás a betegszállításban.

Magánorvosi rendelésre csak saját költségén tud eljutni.

Nem orvosi szakrendelésre (gyógyászati segéd-eszköz, ortopéd cipő, hallókészülék, stb.) az előző munkanap végén történt egyeztetés alapján tudjuk eljuttatni Önt, ha van szabad kapacitása a betegszállító kollégának. A szállítás lehetőségének egyeztetésében az intézményvezető ápoló vagy az osztályvezető ápoló segítségére számíthat.

Indulás és hazaérkezés

A betegszállítás zavartalansága és a késedelmek elkerülése érdekében fontos, hogy a busz indulásának egyeztetett időpontja előtt 10 perccel várjuk Önt a betegszállító busznál (rossz idő esetén az intézmény aulájában). Kérjük, hogy amennyiben a korábban egyeztetett időpontban nem tud, vagy nem kíván a betegszállító buszunkkal menni a szakrendelésre, úgy azt legyen kedves időben jelezni munkatársainknak, hogy a betegszállító kolléga ne várakozzon fölöslegesen, késleltetve ezzel esetleg a többi lakó indulását is.

A szakrendelésekről való hazatéréskor a betegszállító kolléga sajnos nem mindig tud rövid időn belül Önért menni, így amikor fölhívja a betegszállítót, hogy végzett a vizsgálattal, ő minden esetben megmondja, hogy várhatóan mikor ér oda Önért. Amennyiben ez túl hosszú várakozási időnek látszik, akkor lehetősége van BKV-val, vagy saját költségen taxival hazautazni. A betegszállító munkatársak munkaideje 16:00 óráig tart, így 15:30-kor tud legkésőbb vissza-indulni lakóval a szakrendelőből. Ezt követően nincs lehetőség hazaszállításra.

Kedves Lakóink!

Ezúton szeretnénk Önöket tájékoztatni, hogy 2021. október 01-től a vezetékes és a mobiltelefonos hívásrészletezőket nyomtatott formában nem adjuk ki.

Amennyiben erre valaki igényt tart, 200 Ft befizetése ellenében tudjuk ezt rendelkezésére bocsátani.

Megértésüket köszönjük!

Szabó Endre informatikai igazgató

Kórházi kezelés

A betegszállító busz legkorábban reggel 7:30-kor indul az intézményből. Így a kórházi befekvések esetén, amennyiben kora reggel várják Önt a kórházban, azt javasoljuk, hogy lehetőség szerint már előző nap, legkésőbb koradélután feküdjön be a kórházba. Ez esetben a kórházba való szállításról tudunk gondoskodni. Ha elegendő a kórházi kezelés kezdetének napján 10.00 óra után érkezni a kórházi befekvésre, a beszállítást meg tudjuk oldani, de nem biztos, hogy betegkísérőt is biztosítani tudunk. Ha a felsorolt lehetőségek mellett Ön mégis úgy dönt, hogy a kórházi befekvés napján, kora reggel megy be a kórházba, akkor ezt a saját költségén tudja megvalósítani.

A kórházi tartózkodás után nem tudunk hazaszállítást biztosítani, mert ez egészségügyi szakmai okok miatt a kórház feladata.

Kérjük, hogy betegszállítási igényeit mindenkor a fenti alapelvek figyelembevételével legyen kedves egyeztetni az intézményvezető ápolóval, illetve az illetékes munkatársakkal.

Együttműködésüket előre is köszönjük!

Jó egészséget kíván,

az Olajág Otthonok vezetősége

A művészetterápia jótékony hatásai



A zuglói Olajág Otthonok C épülete adott helyet a „Vidám őszi hangulat” témájú/elnevezésű kreatív foglalkozásnak, amelyet Ság Annamária képzőművész tartott.

A foglalkozás résztvevői a vidám, közös együttlét és beszélgetés jótékony hatásai mellett, különböző témájú magazinokból kivágott képekből készítettek színes kollázst. A mögöttünk álló járványidőszak nehézségein felülkerekedve, az alkotás öröme adhat újult erőt az elkövetkező őszi és téli időszakra.

A közelmúltban jelent meg a hír, hogy a brüsszeli orvosok ingyenes múzeumlátogatást írhatnak elő azoknak a betegeknek, akiknek mentális egészségét érintette a koronavírus járvány. Ezek a látogatások egyénileg vagy csoportosan a város több múzeumában is elérhetőek. A most zajló kutatás azt vizsgálja, hogy az ilyen jellegű élmények milyen hatékonysággal segítik a stresszoldást.

A művészetnek a gyógyító eszköztár részeként való használata korántsem új. Az ókori Görögországban a művészeteket katartikus hatásának és gyógyító erejűnek tartották.

A művészetterápia egy olyan módszer, amely a kreatív folyamatot (rajz, festészet, kollázs, szobrászat, zene, színház, tánc, stb.) használja fel arra, hogy az emberek kifejezzék érzéseiket és érzelmeiket.

A világ számtalan országában széles körben használják az egészségügyben, idősgondozásban. Különösen alkalmas az időskor életminőségének javítására.

Hazánkban is egyre népszerűbbek az élményfestő stúdiók, melyekben a résztvevők a csoportvezető útmutatásai alapján készítik el egy-egy ismert festményt, amelyet hazavihetnek. Több ilyen, élményfestő stúdióban készült alkotás díszíti a zuglói Olajág Otthonok közös belső tereit.



A művészet minden formája, időskorban különösen a zene, éneklés, festés, rajzolás, tánc, pozitív hatással van a testi-lelki egyensúlyra, fejleszti az érzelmi intelligenciát és a memóriát, növeli az önbizalmat, segíti és gyorsítja a rehabilitációt.

A pozitív hatások megtapasztalásához nincs szükség művészi tehetségre. Alkotóként több technikát is kipróbálhatunk: rajzolás, festés, mandalaszínezés, stb., ugyanakkor a műalkotásokkal nézőként való találkozás is hasonlóan jótékony hatást fejthet ki.

*Ság Annamária
képzőművész, coach*

Ha nem tudja elmondani, táncolja el!

Az időseknek a tánc nem csak szórakozás, terápia is lehet. A foglalkozásokat hivatalosan elismert oktatók tartják, és ők dolgozzák ki az egyén, vagy a csoport képességeire szabott programot. A táncterápia egy holisztikus módszer, mely komplexen kezeli az egészség fogalmát. A módszer kis intenzitású mozdulatok, tánclépések zenére koreografált kombinációját foglalja magába.



A tánc alapú terápiákon való részvétel fejlesztheti az egyensúlyt és javíthatja a testtartást az idősebb felnőttek körében. Amellett, hogy kíméletesen javítja a fizikai kondíciót, az általa fejlesztett funkciók csökkenthetik az elesés esélyét és a veszélyes sérüléseket. A táncterápia az időskori egészségmegőrzés területén nem csak a fizikai állapot fenntartására szolgál, hanem a szellemi hanyatlás, a mentális betegségek megelőzésében is fontos szerepet játszik.

A tánc az önkifejezés eszköze, míg a zene felszabadítja a gátlásokat, oldja a szorongást, a közösségi tevékenység, a közösen átélt élmény hatására könnyebbé válik az érzelmek kifejezése, oldódik a magányosság érzése, spontánna válik a társas kapcsolódás.

A demenciában szenvedő időseknek, akik társas kapcsolataik ápolásában és életvezetésük terén egyre több segítségre szorulnak, különösen fontos a biztonságos, vezetett terápia és a minél ingerdúsabb környezet biztosítása, hogy életminőségüket a lehető legtovább állapotukhoz mérten optimális szinten tarthassuk.

A Mátyás téren Tóth Sára táncterapeuta vezeti a csoportot. A foglalkozásokon 10-15 lakó vesz részt rendszeresen. A résztvevők saját elmondásuk alapján élvezik a foglalkozásokat, különösen szeretik, hogy a zeneválasztás szívükhöz közelálló, gyakran használnak jelmezeket, kellékeket, ami mindig feldobja a hangulatot.

Szívesen vesznek részt a programon, annak ellenére is, hogy többségük kerekesszékből tudja csak követni a koreográfiát és az instrukciókat. A beszámolóik szerint a csoportfoglalkozások vidáman, felszabadultan, sok nevetéssel telnek, a végére mindenkin kellemes fáradtság vesz erőt, hiszen nem csak a testet, de az agyat is alaposan meg kell dolgoztatni. Mindig várják a következő alkalmat, izgatottak, hogy milyen tematika lesz a következő foglalkozáson.

Mi szakemberek is azt tapasztaljuk, hogy a táncterápia fokozza a résztvevők vitalitását, javítja hangulatukat, koncentrációképességüket, egyensúlyukat, mozgáskoordinációjukat, korrigálja, tudatosítja testsémájukat. A közösségi élmény élénkíti a társas kapcsolatokat, nyitottabbá teszi az időseket egymás iránt. Az élmények, a vicces szituációk sokáig beszédtemát adnak úgy egymás között, mint a hozzátartozók látogatásai alkalmával.

Plangár Petra szociális csoportvezető

Zugló

Harmonikus kirándulás Martonvásáron



Szép, nyáris időben kirándultunk Martonvásárra. Magyarország egyik legromantikussabb helyén, a Brunsvik-kastély gyönyörű kertjében sétáltunk, ahol még a fák energiáit is magunkba szívtuk.

A fa-terápia létezik, egy német származású, a természetgyógyászatban jártas szakember, Manfred Himmel által vált ismertté, aki felismerte, hogy a fáknek gyógyító erejük van.

A 70 hektáros, gyönyörű park közepén kis tavat alakítottak ki, benne sziget, hatalmas, árnyas fákkal és szabadtéri színpaddal, ahol egy hatalmas hangversenykertet hoztak létre. A Budapesti Filharmóniai Társaság - az Operaház zenészeinek - koncertjére voltunk hivatalosak, mely az Agroverzum dísztermében került



megrendezésre. Négy fuvola hangja csendült fel, a lelkünkbe beköltözött a zene, kizártuk a külvilágot, és csak hagytuk, hogy átjárjon minket ez a kellemes érzés.

Zenei kikapcsolódásunk végén ismereteinket is tovább bővítettük. Szakvezetés keretében tekintettük meg az Agroverzum Tudományos Élményközpontot, majd a Beethoven Múzeumot. Az Agroverzum kiállításai kiemelten foglalkoznak a klímaváltozás mezőgazdaságra ható következményeivel, ami nagyon érdekes volt. Mindkét helyszínen interaktív, modern tárlatot láthattunk. Ki is próbáltunk szinte mindent. A program közben jutott időnk egymással beszélgetni, ismerkedni az új lakókkal, barátokra találni.

Ebédrel zártuk a kirándulásunkat a Postakocsi Étteremben, amely már a XVIII. századtól vendéglátóhelyként működik.

Köszönjük, a nagyszerű szervezést és a jó programot Szász Krisztina marketing igazgatónak és Baráth Emma marketing asszisztensnek, akik szintén velünk tartottak legújabb élményeinkben.

Csécsi Zsófia programszervező

Újpalota

Tisztelet az időseknek



Az ENSZ közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-ét az Idősek Világnapjává. Napjainkban több, mint 600 millió hatvan év feletti ember él a világon. Azért ez nem semmi! A számuk pedig évről-évre növekszik. Amit ők tudnak adni a világnak, az a tapasztalat, bölcsesség, a tudás, a családjuk iránti szeretet. Az sem lehet véletlen, hogy a mesékben a bölcsök mindig megfontolt, ősz hajú figuraként jelennek meg. Tőlük már sokat kaptunk, most már nekünk kell helytállni, visszaadni ebből valamit.

Mi nem csak egy napot szánunk rájuk, hanem tulajdonképpen 365-öt. Hiszen egy idősothton erről szól. Mégis szeretnénk az októberi hónapot különösen ennek szentelni. Még el sem kezdődött ez az időszak, mi már egy műsorral készültünk az időseinknek. Szécskay Szomszéd Ildikó művésznő ismert operett dalokkal örvendtetett meg minket.

Már megjelenésével kiérdemelte a tapsot, hiszen csodás díszmagyarrá hajazó fellépő ruhájában jött be éttermünkbe. Csilingelő hangjával köszöntötte lakóinkat. Majd sorra következtek a híres operett-dalok. Huszka Jenő, vagy a kalandos életű Kálmán Imre zeneszerző dalai. Amit ismertünk (mégpedig elég sokat!) együtt énekeltük a művésznővel. A műsor vége egy kis mulatóssal zárult, amire szívesen táncra is perdültünk volna. Ámde hogy is szól a régi bölcsélet: minden dolognak vége szakad egyszer, a jobbaknak hamarabb...

Hát így történt, hogy fel sem akartunk állni a székekről, olyan gyorsan szállt el az idő, és mi pedig nagyon jól éreztük magunkat.

Leskó Ildikó programszervező

Mátyás tér

Gyerekhangok



Az őszi meleg napsugarakkal érkezett meg hozzánk a Wesley János Általános Iskola gyermek-kórusa. Udvarunkat betöltötte a vidám zsongás és gyermeki kíváncsiság. A gyerekek elhalmoztak bennünket kérdéseikkel, figyelmükkel, kedvesek voltak és ügyesek.

Különböző népek dalait énekelték el számunkra, nem csupán magyarul, hanem egzotikus nyelveken is, amelyeket vidám tánccal tettek még színesebbé.

Az előadást követően, csokoládé csomaggal leptük meg a gyerekeket, azonban ezzel még

nem ért véget a találkozó, mivel az előadás miatt összegyűlt lakóinkat elcsípte gyógytornásunk, Anett egy különleges közös tornára. A gyerekek kérés nélkül beálltak Anett mellé, és együtt csinálták a gyakorlatokat, ezzel rendkívüli kedvet és motivációt adva lakóinknak. A tornát evés-ivás követte, majd hosszasan búcsúztunk egymástól.

Reméljük, hamarosan újra találkozunk.

Sárdy Zsuzsanna programszervező

Törökbálint

Kirándulás 2021.09.07-én Százhalombattára, a Kisboldogasszony szerb ortodox katolikus templomba

A XVIII. század végén a szerbek Százhalombattán telepedtek le. Kezdetben faházakat építettek, az első templomuk is fából készült 1720-ban.

A leggazdagabb kereskedő - akit szentté avattak később - építette a közösségük részére isten házáat a saját vallásgyakorlásuk végett. 1750-ben készült el a jelenlegi kőtemplom. A templom barokk stílusban épült, az ikonok 1770 táján készültek el.

A templom legnagyobb kincse az Istenszülő Anya, a csodatevő ikon, Máriát ábrázolja. Ez az országunkban a legrégebbi.

Kisebbségi önkormányzat a mai napig vigyázza, óvja, restauráltatja templomukat.

Utunk következő állomása egy zöldség-gyümölcs nagykereskedés volt, ahol mindenki kedvére vásárolhatott.

Majd felkerestünk egy ismert, mindenki kedvére levő húsboltot, ahol szép friss húsokat és igazi különleges húskészítményeket lehetett kapni.

Végül megebédeltünk az érdi Borház Étteremben. Kellemesen elfáradtunk és várjuk a következő kirándulásokat.

Papp Miklósné lakó, Törökbálint

Állatkerti séta 2021.09.10.

Vártuk már a Felsőlajosi Állat és Szabadidőparkba való kirándulást. Nagy izgalommal gondoltuk arra milyen lehet egy magán állatkert, amit Tóth Tibor hozott létre minden állami támogatás nélkül. Ezt a parkot csak a látogatók bevételeiből tartják fenn.

A park területe 20 hektár. Ahogy beértünk a gyönyörű erdőbe, amely főleg akác és nyírfából áll, kellemes levegő fogadott, néhány állat hangja szállt a levegőben. Az állatok tágas kifutóban vannak, látszik, hogy gondozzák őket, szép fényes a szőrük.

A kasszánál vehettünk az állatoknak csemeget és csak azzal lehetett etetni őket. A kecskék képesek voltak felállni a rácsra is, olyan torkos állatkák.

Az egy kilométeres sétáló úton kitűnően lehetett menni még annak is, akinek nehezebben esik a járás, de ülőhelyek is voltak.

Minden állat megtalálható, van itt majom, tigris, oroszlán, farkas, teve, zebra, ló, szamár és még sorolhatnánk.

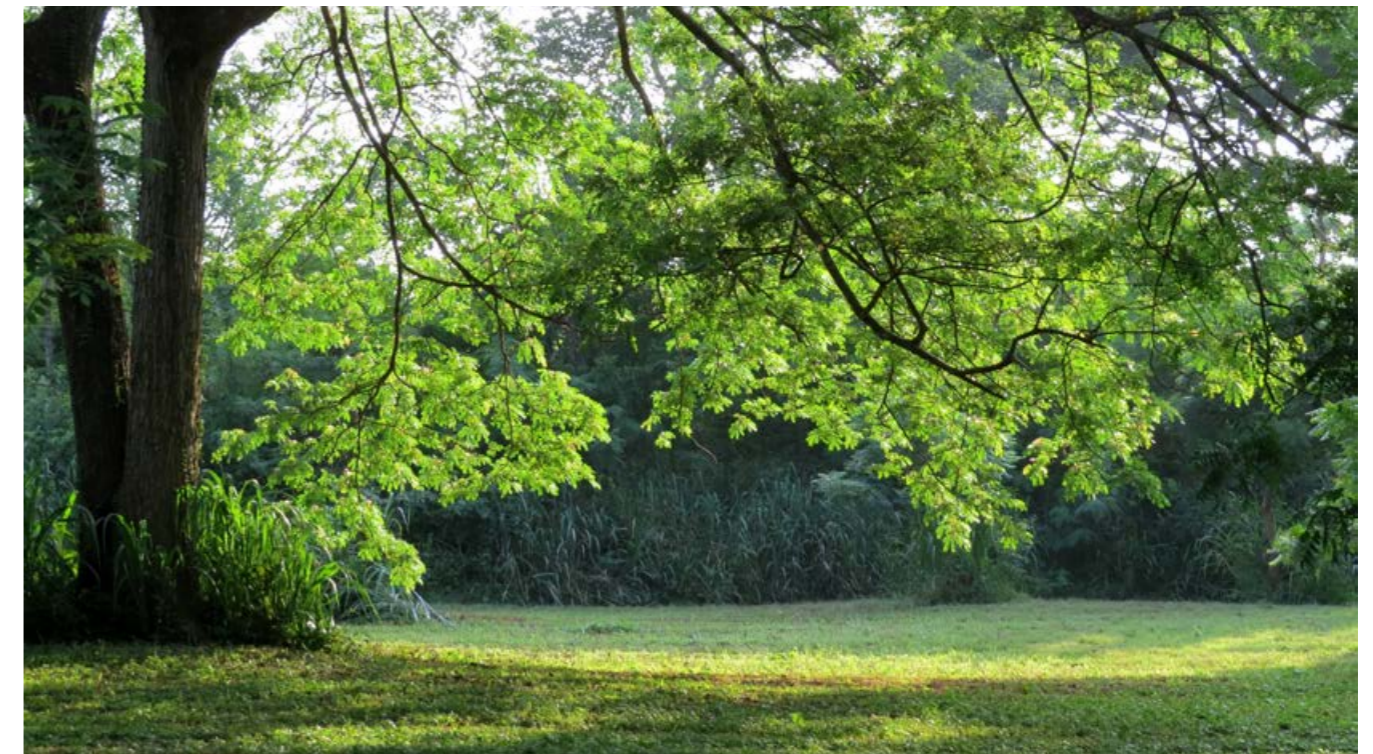
Ezt az állatkertet gyerekeknek és időseknek is tudom ajánlani, mert állat- és emberbarát.

A kirándulás remek volt, köszönjük.

Szabó Péterné lakó, Törökbálint

I will follow him (Követem őt)

Tavaszi volt, mint ahogyan minden évben szokott, én meg az alsó úton sétáltam, mint ahogyan minden évben szoktam, amióta az Újtelepre költöttünk, mert szerettem ott lenni. A Lövéde padoktól indult, végigment az erdő alatt, mintha egy tó partján menne végig, egészen a borbálai hídig. Mehetett volna is, vagy talán ment is egy tó partján végig, annak a tónak a partján, amit még az öreg Merán gróf építtetett valamikor, és aminek a töltését 1936 - ban, vagy '38 - ban elmosta az a nagy árvíz, amit a faluban azóta is emlegetnek. Az út tehát már régen készen állt a sétálgatásra, a tómeder magában árválkodott az út mellett, várva, hogy újra megépítsék.



Az erdőben csendesen szabad járni, mert az erdő ilyenkor mutatja meg önmagát. Nem szabad ricsajozni örömeinkben, nem szabad ficánkolni, csendesen figyelni kell az erdő hangjaira, amik bizony sokat mesélnek a csendben. Így jártam én mindig, azon a tavaszi napon is, amikor pestiek érkeztek völgybe. Nem sokat járhattak erdőben, vagy nem ismerték a szabályokat, vagy más szabályokat ismertek, mert igen hangosak voltak. Hangosan beszéltek, nevetgéltek,

örültek egymásnak és irgalom atyja ne hagyj el, táskarádiót hallgattak. Hangosan.

És a rádióból egy szaxofon sikított, vadul szórt széjjel az erdőben egy ismeretlen, de gyönyörű dallamot, aztán másikat, másikat, sokat. Megálltam, leültem egy tuskóra, és meglepődve tapasztaltam, hogy ezek a hangok nem is annyira idegenek az erdőtől. Hangos, erőteljes hangzások, de kedvesek, nem irritálóak, szerethetők. Valami olyat hallottam, amelyet még

eddig sosem, talán így készül a csoda. Én akkor még nem tudtam, hogy kinek a zenéjét hallgatom, ki énekelt mielőtt szaxofonnal játszani kezdték volna, én egy tudatlan vidéki kisgyerek voltam, akit megérintett valami.

Aztán egyszer csak csend lett, és megszólalt egy nagyon kedves, aranyos női hang, és énekelt. Nem tudtam mit, mert addig soha nem hallottam, de a hangja csendre intette az erdőt. A boglárkák összebújtak, az ibolyák behúzódtak leveleik alá, onnan tekintettek ki vágyakozóan, a fürtös gyöngyike meg annyira lemevedett, hogy nem tudott hová elbújni, végig kellett néznie, hogy a mogyoró barkák örömtől megzajdultan szórták virágporukat, de mind ezt csendben, nagyon csendben, mert énekelt a lány. Lánynak kellett lennie, mert ilyen tiszta, életvidám énekhangot nem hallottam azóta sem. Az erdő tele lett szerelemmel.

Aztán vége lett a dalnak, az erdő újra működni kezdett, a pestiek összeszedték cuccaikat, hangosan, nevetgélve, egymást szeretve elvontak, és nem tudták, hogy mit is hagytak ott.

Otthagytak valami újat, gyönyörűt, egy új életérzést, ami túllép az „umtattán”, meg a Leestek a téli havak-on, ami egészen más, és ha valaki egyszer ráérezett, annak örök gyönyörűsége lesz.

Vannak dolgok, események, dalok, amik az ember agyába úgy égnék be, mint egy fénykép, soha nem törlődnek. Ez a nap az én agyamba így vésődött be. Nem ment könnyen, mert a vidék az vidék, én 1968 - ban azt hittem Elvis Presley-ről, hogy énekesnő és nem volt elég, hogy azt hittem, de ki is mondtam.

Tehát kutattam én a későbbiekben, amikor már nem voltam annyira vidéki, hogy kik is okozhatták nekem ezt a csodát. És mit ad Isten, megtaláltam. A szaxofon szólók Del Shannon repertoárjából származtak, különös tekintettel a Runaway - ra, a dalt pedig Peggy March énekelt. Nos, egy szűk vasárnap délelőttön ők is hozzájárultak az én egyedfejlődésemhez, köszönöm, és ajánlom, hallgassák meg mások is, lélekemelő

Tanárki József lakó, Csepel



Del Shannon - Runaway (youtube)



Peggy March - I will follow him (youtube)

Kedves Lakóink!

Továbbra is várjuk írásaikat, javaslataikat az Olajág Magazin tartalmát illetően.

Szász Krisztina marketingvezető

Az őszi főszereplője: a káposzta



A fejes káposzta vagy édes káposzta egész évben kapható zöldség hazánkban. Tavasszal a zenge változatát érhetjük el, melynek levelei jóval lazább szerkezetűek, íze frissebb, mint az őszi káposztáé. Megkülönböztetünk zöld, vörös és fehér káposztát.

Káposztafogyasztás hatására javulhat az étvágy és az emésztés. Étkezés után hosszabb ideig kelt jóllakottságérzetet, így energiaszegény étrendben, fogyni vágyóknak is remek választás. A káposzta flavonoidjai hatékony antioxidánsként csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések és az agyvérzés kockázatát. A klasszikus káposztás ételek epe- és hasnyálmirigybetegek esetében kerülendők a nagy rosttartalom és a készítéshez használt zsiradék mennyisége miatt.

A nyers káposzta ideális tárolási hőmérséklete 0 °C, így akár 4 hétig is eláll a hűtőben. A káposzta fehér vagy zöld változatát nyersen, gyalulva káposztasalátaként szokták

A fejes káposzta energiatartalma 100 grammra vonatkoztatva: 32 kcal, 1,6g fehérje, 0,2g zsír, 5,7g szénhidrát, 2,5g élelmi rost. B1-vitaminból 40 mikrogrammot, B2-vitaminból 60 mikrogrammot, niacinból 1 miligrammot tartalmaz, emellett jelentős C-vitamin tartalommal is rendelkezik (50mg/100g).

A vöröskáposzta ugyanúgy 32 kcal-t tartalmaz, kicsit magasabb fehérjetartalommal bír: 1,7g. Élelmi rosttartalma is magasabb, mint a fejes káposztának: 4,5g/100g, vastartalma pedig duplája a fehér káposztáénak: 0,63mg/100g.

fogyasztani leginkább, párolva köménymaggal ízesítik és köretként fogyasztják, de az almával is jól harmonizál. Édes káposztából készül a paradicsomos káposzta és az erdélyi lucskos káposzta. A káposztás tészta nagyon megosztó étel, cukorral és borssal fogyasztják. De készülhet még belőle káposztás kenyér, lepény, nudli, rétes vagy tekercs, de pogácsa készítéséhez is használják.

A vöröskáposzta színe és íze jellegzetes, nyersen salátaként fogyasztják, párolt köretként a sült kacsra remek kiegészítője. Vöröskáposztához remekül illik a babérlevél, vöröshagyma,

szegfűszeg, vörösbor, gyümölcsök közül pedig jól harmonizál az almával és a narancssal.

A savanyú káposztát a XIII. században Dzsingisz kán mongol seregei hozták el először Európába. Eleinte egész fejeket savanyítottak, gyalulása csak a XIX. században vált szokássá. A gyalult káposztából sóval és fűszerekkel tejsavas erjesztéssel készül a savanyú káposzta. Önmagában is rendkívül ízletes fogás, magas C-vitamin tartalommal, de számos főtt ételt készítenek belőle: erdélyi rakott káposzta, székelykáposzta, hajdúkáposzta, töltött káposzta.

Egy könnyen elkészíthető saláta recepttel Önök is színesebbé tehetik az őszi étkezésüket.

Almás-káposztás céklasaláta, majonézes-tejfölös öntettel

Hozzávalók:

1-2 db alma, 1 db cékla, ¼ db vöröskáposzta, fél citrom kifacsart leve, ½ doboz natúr joghurt, ½ doboz tejföl, 1-2 evőkanál mustár, 3-4 evőkanál majonéz, 1 evőkanál porcukor vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer, só, bors.

Elkészítés:

Az almát megmossuk, felkockázzuk, a céklát megmossuk, meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, a káposztát legyaluljuk vagy vékony csíkokra vágjuk. Citromlével meglöcsöljük, a natúr joghurtból, tejfölből, mustárból, majonézből öntetet készítünk, sóval, borssal ízesítjük, majd összekeverjük az egészet és egy éjszakát pihentetjük a hűtőben.

Jó étvágyat!



Sevaracz Csilla
dietetikus



Ez évi harmadik 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 négyzettrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

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

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

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

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

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 2021/2. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Szabó József - Mátyás tér

Alexay Istvánné - Zugló

Tamási Ernőné - Újpalota

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

<p>...</p> <p><i>míntha húnyt szemmel, álmában zenélne, egy álom-őszben, álom-fuvolán. A hangja nem fog mámorral kitélni, nagy líra nincs. S mégis, így volna jó: amíg a hófelhő jön, énekelni, mint az a révült,</i></p> <p><i>(Áprily Lajos: Őszi rigódal, részlet)</i></p>				KÖNTÖR- FALAZÁS	OMÁNI AUTÓJEL	GÖRBE NÓRA FILM	DOBÚTÓ VÉGE!	KELVIN	
				1					O
				ZENEI HANG	KÖZÉPEN KIÖL!			RYDBERG- ÁLLANDÓ	
				MONOSTOR, RÖVIDEN	BONN CENTRUMA!		NYOMÁBAN VAN!	HÍM KROMOSZÓMA	
MÉTER			CSILLOGÓ ÁSVÁNY						
2	IGEN SZLOVÁKUL	SPANYOL FOLYÓ			SUPERMAN JELE				
	ADY ÍRÓI ÁLNEVE				VEGYJEL URÁN				
INDIAI POLITIKUS			A KÁLIUM VEGYJELE	SZÜLŐ, BECÉZVE		PÁROSAN GYÓZ!			
			4, RÓMAI SZÁMMAL	NYELVÜNK ÉRZÉKELI					
AZ EGYIK ÓCEÁN					ÁBÉCÉ 2. BETŰJE	ÁRAMERŐS- SÉG JELE			
					JÓD VEGYJELE				
G		VANÁDIUM VEGYJELE		CSEREHÁTI FALU					

Név:

Intézmény: