
OLAJÁG

2022/1. szám

Magazin

**Amikor
beköltöztem, az
egyedüllet elől
menekültem, és
itt csodálatos
közösségre
találtam.**

Kovács Gusztávné
lakó, Csepel
20. oldal

**Legyünk aktívak,
mert ez a hosszú
élet záloga!**

Dr. Jászberényi József
gerontológiai kutató
26. oldal

**Adni, adni, mindig
a tőlem telhető
legjobbat,
a legkedvesebbet,
a legigazabbat,
mert a kapott
talentummal viszont
el kell számolni.**

**Címlapon:
Dévai Nagy Kamilla**
énekes, zenepedagógus
4. oldal

fotó: Bori Bőjthe Photography

Tartalomjegyzék

Interjú Dévai Nagy Kamillával.....4



Olajág Otthonokért Díj 2021. 8

Lakói élménybeszámolók - Mátyás tér..... 16

Lakói élménybeszámolók - Törökbálint 17



Lakói élménybeszámolók - Újpalota 18



Lakói élménybeszámolók - Csepel 20

Lakói élménybeszámolók - Zugló 22

Peszáh és Húsvét, a közelgő ünnepek 24



Senior Akadémia 26

Zsebinfó okostelefonokhoz 28



Gasztronómia 29

Keresztretjérvény oldalak 31

Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt idei első lapszámunk megjelenése alkalmából.

Az Olajág Magazin jelen kiadványában sok ismerőssel - dolgozókkal, lakókkal - találkozhatnak. Az Olajág Otthonokért Díj remek alkalom minden évben arra, hogy munkatársainkat jobban megismerhessék, betekintést nyerhessenek a többi otthonunk életébe is.

Ismét rengeteg ötlettel, újítással indítottuk az évet, melyből a magazin hasábjain máris találkozhatnak néhányal. Az utóbbi időben lakóink nagy számban vettek részt a lap tartalmának alakításában is, most új rovatok, friss irányok tervezésébe, sőt más programjaink élénkítésébe is szeretnénk Önöket bevonni. Kérem, támogassák munkánkat azzal, hogy a 27. oldalon olvasható felhívásunkra válaszolnak az ott megadott módon. A közös gondolatok eredményeként Önök olyan tartalmakkal, programokkal, lehetőségekkel gazdagodhatnak, melyeket érdeklődésre számot tartónak ítélnék.

Kívánom, hogy az idei év korlátok nélkül, felhőtlenül együtt töltött idővel, színes programokkal, vidám napokkal teljen! Jó egészséget és örömteli olvasást kívánok!

dr. Szirmai Viktor

főigazgató

Dévai Nagy Kamillával



fotó: Bori Bőjthe Photography

Novemberben Dévai Nagy Kamilla Liszt Ferenc -, Bartók Béla- és Kazinczy-díjas, a Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztjével kitüntetett érdemes művész, énekes és zenepedagógus látogatott el a zuglói otthonunkba.

Lakóink örömmel köszöntötték a művésznőt, akit már régről jól ismertek. 1968. november 10-én „Nyílik a Rózsa” címmel a Magyar Televízió népdalvetélkedőjén láthatták először a televízióban. Egy évvel később a „Röpülj Páva” népdalvetélkedőn már a nyertesek között végzett.

Közvetlen modorával, kedves hangjával és gitárjátékával ezúttal is rögtön meghódította közönségét. Pályafutása sok érdekes mozzanatáról is beszélt őszinte szavakkal. A dalolás szeretetét erdélyi származású édesanyjától tanulta, és szinte az egész világot bejárta a magyar kultúra nagyköveteként. A világhír is szárnyára vehette volna, adott volt a lehetőség, de ő mégis itthon maradt, mert mint mondta, itthon már szinte egy ország szólította keresztnevén, Kamillának. Szeretettel ajánlom figyelmükbe a vele készült interjút.

Több mint 50 éve foglalkozik zenével. Mi indította el ezen a pályán és miért éppen a népzenet választotta?

Napra pontosan tudom: 1968. november 10-én, este 7 órakor indult a pályám a Nyílik a rózsa TV vetélkedőben. Mivel erdélyi származású vagyok, sokáig csak a népdalok világában éreztem jól magam. Ugyanakkor onnan is „kilógtam”, hiszen első pillanattól kezdve gitárral kísértem az énekemet.

Szülei mivel foglalkoztak, több művész is van a családban?

Drága Édesapám a Budapesti Műszaki Egyetemen volt matematikatanár, Édesanyám háztartásbeli volt. Csodálatos családban születtem, mindenki gyönyörűen énekelt, bár hivatásos énekes nincs a családban. De a tehetség ott rejtőzött mindenkiben. A festés, rajzolás, szobrászat is jelen van, hiszen egyik unokatestvérem Kő Pál szobrászművész tanítványaként nemzetközileg is igen elismert restaurátor lett.

De például nagyon őrizük Dédnagytatám írásait, ugyanis ő még a leveleit is versbe szedte.... Nem csoda, hiszen anyai ágon Makkai Sándor író-püspök leszármazottai vagyunk, Makkai László történész, Makkai Ádám költő, Ignác Rózsa regényíró is ebbe a családba tartozott. Másik Dédnagytatám, Bőjthe Lajos révén - aki Csíkszentdomokosról származik - rokoni szálak fűznek Bőjthe Csaba testvérehez is.

Dalait rendszerint egy szál gitárral adja elő, amiről azt olvastam, hogy a népzeneészek ezt nem fogadták jó néven. Mi lehet ennek az oka?

Teljesen természetes, hogy aki az eredeti népzene szereti, az a hegedűvel, cimbalommal, népi hangszereken való kísérettel szereti. Azóta nagyot változott a világ, de 1968-ban ez nagyon furcsán hatott. Én voltam az első, aki népdalokhoz gitárt fogtam, s a Gyújtottam gyertyát című lemezem volt az első népzenei-világzenei album. Ezt sajnos sokan elfelejtik. Nagyon sokat dolgoztam azon, hogy gitárral a cimbalom, vagy

az ütőgardon hangját próbáljam odavarázsolni. Örömmre ezt később elfogadták, de nem tartoztam semmilyen csoporthoz.

Nagyon sokoldalú művész, aki ismert magyar költők verseit zenésíti meg, 34 nyelven énekel, saját verseskötete is megjelent, tanít, sőt két évvel ezelőtt jelent meg első könyve is, amely életrajzi elemeket tartalmaz. Ennek a könyvnek azt a címet adta, hogy: Akit az Isten meghagyott. Miért ezt a címet választotta?

Hol versnek akar bennem megszületni valami, hol saját szöveggel teremtődik egy dallam, hol egy költő verse fog meg annyira, hogy muszáj gitárt ragadnom, ez nagyon érdekes dolog. Versvígasz címmel négy kiadást ért meg a verseskötetem. A 29 nyelven való éneklés végett kerültem be még 1995-ben a Guinness Világrekordok Könyvébe, mert én énekelek a világon a legtöbb nyelven. Nagy örömmre ma is még én tartom ezt a rekordot, ma 34 nyelven énekelek.

Rengeteget szerepeltem a nagyvilág színpadain, mindig vittem annak az országnak a nyelvén is dalt, ahova éppen mentem. Így született meg ez az óriási repertoár. Mivel az életem hihetetlen események sorozata, úgy gondolom, talán lesz, aki erőt merít a történeteimből. Még mindig írom a folytatást, a második kötetet, olyan történetek lesznek benne, hogy kéthetes (!) fiammal indultam Graz-ba, őt nem engedték át a határon, és két szoptatás között útlevelem nélkül hogy verekedtem át magam vissza Magyarországra.

Hajjaj.... És hogy miért lett ez a címe a könyvemnek: éppen ma, amikor az interjú készül, hatalmas évfordulót „ünnepelek”. Ugyanis 1996. január 22-én volt egy majdnem halálos autóbalesetem. Sokszor, sok helyütt beszéltem róla, mert nagyon fontos dolog az életemben. Ugyanis TUDOM, hogy az ember nem viszi magával semmit, ODA az ember csak a cselekedeteit viszi. Hogy használt-e az életével. Adott-e át valamit, ami segíthet az itt maradóknak. Fél évig tanultam járni, beszélni, újra kezdeni



mindent. Új értelmet, új fényt kapott az életem. Minden percet és előadást úgy élek meg, hogy a legtöbbet adjam ki magamból, mert lehet, hogy ez lesz az utolsó. Van, aki azt gondolhatja ezután, hogy ez szomorú. Én meg azt érzem, hogy ez az egyetlen tisztességes mód folytatni, ha már megmaradtam. Adni, adni, mindig a tőlem telhető legjobbat, a legkedvesebbet, a legigazabbat, mert a kapott talentummal viszont el kell számolni. Teljesen pozitív gondolkodású lettem. Régen sem állt tőlem távol ez a felfogás, de a baleset nagyon sokat segített....

Nagyon sok helyen járt a világban, rengeteg fellépés, 53 év a színpadon. Ha ki lehetne emelni egyet, melyik volt a legemlékezetesebb helyszín, ahol járt? Kikkel dolgozott együtt?

Egyet biztosan igazságtalanság lenne kiemelni... Ausztráliát említsem, vagy Kolumbiát, ahol Ottavalo nevű helységben, egy sportstadionban 3000 kecsua indián táncolt a dalaimra? Vagy Kína, ahol kínai nyelven én is vezettem a műsort? Vagy inkább arról meséljek, milyen volt az amszterdami Concertgebouw, vagy a londoni Albert Hall, vagy a milánói Scala akusztikája? Vagy Dél-Afrikában milyen volt látni, ahogy az Indiai- és a Csendes Óceán hullámai összecsapnak? Lehetetlen.

Ezért írom a könyvemet... És kikkel dolgoztam együtt? Magyarország legnagyobb színészeivel, íróival, költőivel rendszeresen felléptem a Rádió Irodalmi Osztályának szervezésében, el sem hiszem ma már, hogy kikkel állhattam együtt a színpadon.... Két lemezemnél

a Kaláka Együttes tagjai voltak zenésztársaim. De "magányos farkas" voltam, és vagyok, mert előadásaim 95 százalékában egyedül álltam a világot jelentő deszkákon.

1996-ban megnyitotta Közép-Európa első énekes-gitáros előadóművész-képző iskoláját, a Krónikás Zenedét és tanítványival közös fellépéseket is szervez. Kérem meséljen az iskoláról?

Egész életemben tanítani szerettem volna, de a sorsom mindig a színpadot tárta elém. Ma már hihetetlen, de akkor szenvedtem attól, hogy ki kell állnom az emberek elé. S akkor jött a baleset. Megértettem, hogy miért marasztott itt a Jóisten a földön. Hogy megvalósíthassam az álmomat. Hogy megszülhessenek egy olyan iskolát, amely Európában is egyedülálló, ahol egyszerre lehet mindent tanulni, amely ahhoz kell, hogy az ember énekes-gitáros előadóművésszé váljon. Persze ez nem sikerülhet mindenkinek, de ha valaki tehetséges, ezen az úton színpad közelbe juthat.

Csodálatos tanári gárdával indultunk: Mádi Szabó Katalin immár 26 éve tanít hangképzést. Az első gitár-oktatók Huzella Péter és Radványi Balázs voltak, klasszikus gitárt Dabóczi Veronika tanított. Színpadi mozgásunkat Móger Ildikó, a Pécsi Balett táncosa és koreográfusa irányította. Szép beszédre és verstanra az ELTE professzora, Wacha Imre tanított, a Zeneakadémia tanára, Sárny László pedig improvizálást, zeneszerzést oktatott.

Idővel persze változott a helyzet, sok oka van annak, hogy ma csak félgőzzel tudunk oktatni, de a pandémia sem akadályozott meg a működésben. Eleinte délutánonként különböző iskolákban folyt az oktatás, később a III. kerületben találtunk egy kollégiummal együtt működtethető épületre. Eladtam rózsadombi lakásomat, sokmillió forintot költöttünk, hogy lakhatóvá varázsoljuk azt a lepusztult épületet, de nem kíméltük magunkat. Ugyanis valahogy úgy alakult, hogy elsősorban határon túli diákok érkeztek, akiknek a lakhatását is meg kellett oldani.

Hét évig délelőttönként kalapáccsal, szerszámokkal felfegyverkezve dolgoztunk, szobákat, konyhát, fürdőszobákat alakítottunk ki, boltíveket, rejtett világítást varázsoltunk, néha a szülők is jöttek segíteni. Komódok, szuszékek, dízpárnák, faragott díszek, szobrok kerültek mindenhova, csodálatosan lakályos lett belülről az egész. Általában én főztem a diákoknak, ki krumplit hámozott, ki a rántást segített keverni... Idillikussá vált a helyzet.

És akkor jött a baj: egyszer csak elfogyott minden pénzem, nem tudtuk a távfűtést fizetni. Kilakoltattak. Sokat mesélhetnék róla, de még ma sem tudom megnézni az épületünket, csak az általunk felhúzott kerítésig tudok menni... Azt hittem, ezután megszűnik az egész iskola. De talpra álltam, és most már jóideje a lakásomon tanulunk. Negyedszázad elmúltával is él, létezik, szolgálja a 15 milliós magyarságot a Krónikás Zenede.

Ennyi munka mellett mivel tud feltöltődni, kikapcsolódni? Úgy tudom többszörös nagymama, tud-e elég időt tölteni az unokákkal, családdal? Van-e valami finomság, amit szívesen készít el a családnak?

A hétfői napokon csakis az unokáimé vagyok.... Két csodálatos, talpig ember nagyfiam eddig öt unokával ajándékozott meg, és a napokban, február 6-a körül érkezik Dévai Lili, a hatodik unokám. Sorrendben a már meglévő unokáim: Dévai Dániel 18, Dévai Zsófi 16, Dévai Borka 15, Dévai Andris 5, Dévai Balázs 3 éves.

Elmondhatatlanul nagy boldogság, amilyen összetartó család a mienk. Minden születésnapot és más ünnepet együtt ülünk meg, s már 1980 óta tartjuk Balatonon, a nagyhatárban, a nevezetes Nagycsaládi Találkozókat. Volt, hogy 79 rokon gyűlt össze, ilyenkor a hintaszékben, felfűjt gumicsónakban, pingpongasztal alatt is aludt valaki. Ilyenkor a Balatonra néző domboldalon mindenfelé száll az énekszó....

És igen, vannak olyan ételek, amelyek hagyománnyá váltak, és mindig én készítem. Karácsonykor mindig "ülőhalat" eszünk. Édesanyám nevezte így el, ez rendesen megfogalmazva marinírozott rántott hal hagymás krumplisalátával. De a kirántott tejbegríz is mindig hatalmas siker, pedig rettenetesen hangzik.... De annyira finom fahéjas porcukorral, hogy még ki sem hűlt, s már el is fogyott. No meg a vinetát is gyakran készítem, ez majonézes padlizsánkrém.

Novemberben lépett fel a zuglói otthonunkba, ahol lakóink nagy szeretettel fogadták. Ön hogy érezte magát nálunk?

Nem udvariasságból mondom, de nagyon emlékezetes volt az az előadás. Olyan bensőséges, őszinte érdeklődés, figyelem vett körül, hogy teljesen átadtam magam az emberek szeretetének. Hogy énekelt velem a végén mindenki... Hányan ölelgettek meg a végén, könnyes arccal köszönték, hogy jöttem.... Ilyenkor nemcsak nekik, nekem is nagyon megtelik a szívem....

Mit üzen az Olajág Otthonok lakónak?

Hogy köszönöm a figyelmüket, a zúgó vastapost, de még jobban a CSÖNDEKET.... Azokat a visszafojtott lélegzeteket, a lábat sem mozdító csendet, amikor az ember ott a színpadon tökéletesen átadhatja az írók, költők csodálatos gondolatait. Azt üzenem, hogy szeretem őket, és örülök, ha néha mosolyt csalhattam az arcukra.

*Baráth Emma
marketing asszisztens*

Olajág Otthonokért Díj 2021.

Az Olajág Otthonokért díjak 2021 év végén is kiosztásra kerültek. A díjban megnyilvánul a közvetlen kollegák elismerése. Büszkék vagyunk azokra, akik kiérdemelték a díjat és minden elhivatott kollégára, a kitartásukra és szeretetükre az idősök iránt. Ezúton is gratulálunk a díjazottoknak.

Ismerjék meg egy kicsit jobban őket, fogadják szeretettel a velük készült interjúkat.

Pavkóné Eperjesi Erika (Csepel)



18 éve dolgozom a csepeli intézményben. Kezdetben apartmanos ápolóként, pár éve szakápolóként végzem a munkám.

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollegák téged választottak a díjra?

Nagyon meglepődtem, szóhoz sem jutottam, amikor megtudtam. Jó érzéssel töltött el, hogy rám gondoltak. Még egyszer nagyon köszönöm nekik!

Miért ezt a hivatást választottad?

Az idős emberek mindig is jelen voltak az életemben, már gyerekkoromban sikerült megismernem és megszeretnem őket. Biztos voltam benne, hogy az idősgondozás, ápolás nekem való feladat. Én általában az emberekkel, így a lakókkal és kollégákkal is nagyon türelmes, együttérző és megértő vagyok. Boldoggá tesz, ha segíthetek másoknak. Jókedvű, mosolygós vagyok. "Jól érzem magam a bőrömben."

Örülök, hogy ezt a hivatást végezhetem. Minden egyes nap teljessé tesz, és minden nap egy kihívás számomra. Szeretek bejárni dolgozni. A jövőben is ezt az állapotot szeretném fenntartani!

Molnár Katalin (Mátyás tér)

2019 májusa óta dolgozom ápolóként a nyolcadik kerületi otthonban. Azért választottam ezt az idősothont, mert nagyon barátságos a légkör. A kollégák nagyon szimpatikusak.

Főként ápolói munkákat látok el, de szívesen segítek, ha más feladat van. Szeretek itt dolgozni, mert nagyon családias. A kollégák nagyon aranyosak, így könnyen és gyorsan megy a munka.

A díjnak nagyon örültem, mivel ez pozitív visszacsatolás a munkámmal kapcsolatban.

Emlékezetes pillanat? Nem tudnék egy pillanatot kiemelni. Már az is nagyon jó érzés mikor az idősök rám mosolyognak és megköszönik a munkámat.

Céloom? Biztonságot és kedvességet szeretnék nyújtani a lakóinknak. Olyan ellátást adni számukra, ami nekik a legjobb.

Azt üzenem az Olajág Otthonok lakóinak, hogy érezzék jól magukat az otthonokban! Maradjanak olyan aranyosak és életvidámak, mint most!

Kovácsné Steffel Kornélia (Törökbálint)

Kérlek, mesélj magadról! Mi a feladatod a cégnél, milyen munkát végzel, hogy érzed itt magad?

A Törökbálinti intézmény nyitása óta (2002) dolgozom Intézményvezető ápoló munkakörben.

Mindig is fontosnak tartottam és tartom a mai napig is a jó munkahelyi légkört, a csapatmunka fontosságát.

Kollégáim és természetesen lakóink is tudják, az én irodám ajtaja mindig nyitva áll mindenki előtt, ha bármiben tudok segíteni, azt megteszem.

Fontos, hogy érezzék számíthatnak rám, és természetesen én is számíthatok rájuk.

Mit éreztél, mikor megtudtad, hogy a kollegák ismét téged választottak a díjra?

Büszkeséggel töltött el, hogy 2015 és 2018 után ismét elnyertem a díjat, ami egy év munkájának szól, nem egy pillanatnyi teljesítménynek vagy szerencsének.

Ezúton is köszönöm a kollégáimnak, őszintén mondhatom, nagyon sokan közülük is megérdemelték volna ezt az elismerést.

Kívánom, hogy minél többen éljék át azt a boldogságot, örömet, melegséget, amit az év dolgozója cím átvételekor érez az ember.

Pitrolf Katalin (Zugló, Olajág Otthonok VI.)

Mi a feladatod a cégnél, milyen munkát végzel, hogy érzed itt magad?

Már elég régen, 2009 augusztusában kezdtem el az Olajág Otthonoknál gyógytornászként dolgozni. Azóta számos munkatárssal és lakóval alakult ki közöttünk az összhang, és rengeteg dolgot éltünk-élünk meg együtt.

Jól érzem-e magam a cégnél? Egyértelmű, hiszen akkor nem töltöttem volna el itt több, mint tíz évet. Természetesen ebben nagy szerepe van annak a légkörnek, ami itt körülvesz. Persze, mint mindenhol, itt is akadnak nehézségek, buktatók, amelyeket azonban érdemes kihívásként kezelni!

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollegák téged választottak a díjra?

Rám jellemző módon rögtön az jutott eszembe, hogy más is megérdemelte volna ezt a díjat.

Szuper kollégáim vannak, és azt hiszem (tudom!), minden elismerés megilleti őket! Nagyon örülök, hogy együtt dolgozhatok velük, rengeteg tapasztalattal gazdagodhattam általuk.

Az itteni munkád kapcsán volt-e olyan pillanat amire szívesen emlékszel vissza?

Számtalan megható, humoros és felemelő pillanatot éltem át, amelyek mind nyomot hagytak bennem és emlékekké válva már az életem részei lettek.

Nem tudok egy konkrétumot sem kiemelni, de néhány példát talán megemlíthetek, nevek nélkül...

Kaptam igazán őszinte, vigasztaló, és szeretetteljes ölelést Karácsonyra, szívből jövő éneket, ajándékba életbölcsest, elismerésként tapsot, találkozást egy bevásárlóközpontban egy csípőműtétekből való gyógyulás

után, születésnap köszöntést az erkélytorna után, és a sort még hosszan-hosszan folytathatnám. Ezek azok a percek, amelyek miatt hálás vagyok, hogy átélhettem őket...

Mire törekszel a lakókkal való munkád során?

Egy ilyen (munka)kapcsolat bizalmat és nagy energiabefektetést igényel mindkét fél részéről. Arra törekszem, hogy sikerüljön megtalálni és fenntartani az egyensúlyt, ami az adott szituációban mindenkinek, a lehetőségeinkhez mérten a legjobb végeredményt adja.

Milyen céljaid vannak a jövőre nézve?

Szeretném folytatni, ahogyan eddig, alkalmazkodva az új elvárásokhoz, kihívásokhoz, és kihasználni minden lehetőséget a fejlődésre.

Balogh Péter Gellért (Zugló, Olajág Otthonok VII.)



Mióta dolgozol az intézményben?

2005 szeptembere óta dolgozom a Paskál Otthonokban, mint foglalkoztatás szervező. Addig gimnáziumban tanítottam latin és orosz nyelvet. Igen érdekesnek ígérkezett - mai divatos szóval kihívás volt - a tizenévesek után az idősebb korosztállyal foglalkozni. Gondoltam, megpróbálom, és örülök, hogy így történt.

Mire törekszel a lakókkal való munkád során?

Munkám során igyekeztem a felkínálkozó lehetőségeket megragadni. Ilyen volt például az első kisbuszunk, amivel elkezdjük Magyarország gyönyörű tájait járni, aztán vettünk egy videó

Mit üzenél az otthon lakóinak?

Köszönöm nekik, hogy az évek alatt tanulhattam tőlük, hogy tanítottak engem, és hogy én is - lehetőségeim, és szakmai tudásom határain belül - taníthattam őket.

Miért választottad az idősotthon-hálózatot munkahelyednek?

Bevallom, kezdetben azért jöttem ide, mert azt gondoltam, hatékonyan szélesíthetem majd a látókörömet, és gyakorlatot szerezhetek. Időközben rájöttem, hogy ez a hely többet ad, és én is többet adhatok, mint amire eleinte számítottam.

magnót, amivel - és egy régi TV készülékkel - el tudtuk indítani az azóta is töretlen népszerűségnek örvendő filmklubot, amely most már XXI. századi technikával, számítógéppel, projektorral és internettel működik. A kezdetektől fogva figyeltünk arra, hogy a többféle felekezet lelkészei rendszeres istentiszteleteket, színvonalas egyházi és vallási alkalmakat tudjanak tartani. Ez könnyebbé vált azután, hogy a Paskál Otthon néhány év után egyházi fenntartásúvá vált, csaknem tíz éve a zsidó ünnepeket is megtartjuk rabbik vezetésével. Különleges pillanat volt, ahogyan a hanukai és az adventi gyertyák első fényei a múlt évben egyazon napon lobbantak fel ünnepélyesen Otthonunkban.

Nagyban megkönnyítette a programok lebonyolítását, hogy később ki lehetett alakítani egy nagyobb társalgót is. Azóta ebben - a népszerű B 105-ös teremben - tartjuk jelenleg a legtöbb foglalkozást. Sikerült itt egy szép, gazdag könyvtárat is létrehozni. Ez a termünk mindenki örömeire tavaly teljesen megújult, kifestették és korszerű világítást is kaptak.

Azért, hogy a zenei és kulturális programok palettáját színesíteni tudjuk, került egy zongora is az ebédlőnkbe - még a kislányom tanult rajta - ma már korszerű elektromos hangszere

játszhatnak meghívott művészeink. Fontosnak tartottuk mindenkori kollégáimmal a sportélet élénkítését is, ezért szereztünk be ping-pong asztalt és asztali focit.

Milyen céljaid vannak a jövőre nézve, mi az, aminek örülnél, ha megvalósulna?

Szeretném, és remélem a jövőben egyre inkább így lesz, hogy Otthonunk lakói közül minél

Albert Nikoletta (Zugló, Olajág Otthonok VIII.)

Mi a feladatod a cégnél, milyen munkát végzel, hogy érzed itt magad?

Én szociális gondozó és ápolóként dolgozom itt az Olajág Otthonokban. Feladatomban ellátni, segíteni és kielégíteni a lakók higiénés szükségleteit.

Azt gondolom, hogy egy remek csapatban dolgozhatok, ahol igazán családias a hangulat. Hálás vagyok azoknak, akik engem körbevesznek, tanítanak és segítenek az életem, illetve munkám során.

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollegák téged választottak a díjra?

Őszintén szólva nagyon jól esett és meghatódottam amikor megtudtam, és megkaptam a díjat és a vele járó jutalmat. Szívem szerint mindent elvinnék magammal egy kiadós pihenésre, hiszen nagyon sokat dolgozunk és nagyon nehéz idők vannak mögöttünk.

Volt-e kedvenc pillanatod az itteni munkád kapcsán amire szívesen emlékszel vissza?

Őszintén ez a kedvenc kérdésem.

A legszebb, legmeghatóbb pillanat az 2020 decemberében volt. Az egyik kolléganőmmel (Enikővel) hónapokig készültünk arra a bizonyos napra. Nagyon nehéz volt az az év és amikor szembesültünk azzal, hogy a lakóink nem mehetnek ki Karácsonykor, nem lehetnek a családjukkal, rossz érzés volt. Naponta azt látni, hogy szomorúak, mérgesek, csalódottak, az engem is nagyon bántott, ezért azt éreztem, kell valami megoldás arra, hogy Karácsonykor ne a négy fal között szomorkodjanak. Kitaláltuk, hogy készítünk nekik egy kis süteményt, lesz

többen járuljanak hozzá személyes képességekkel, adottságaikkal - néha egyszerűen csak jelenlétükkel - a közösség építéséhez, fejlesztéséhez, természetesen ide tartozik a közös szórakozás, egymás felvidítése, megnevettetése is. Egymás számára vagyunk és lehetünk a legnagyobb ajándék, akár egy zenés-táncos esten, akár egy szülinapi összejövetelen vagy egy hangulatos karácsonyi program alkalmával!

zene, illetve elmondtuk nekik azt, hogy mennyire hálásak vagyunk, amiért ennyi szeretetet kapunk. Elmondhatatlan az az érzés amit akkor és azóta is érzünk. Látni azt a sok könynybe lábadt szemet, azt, hogy ezzel a kis meglepetéssel milyen örömet tudtunk nekik szerezni. Akkor, azon a napon azt éreztem, hogy egy nagy család vagyunk és a Karácsony hangulatát, szeretetét oda tudtuk nekik varázsolni. Nagy nyomot és szép emléket hagyott bennük is, hiszen a mai napig emlegetik. Számomra legszébb érzés volt az a nap.

Mire törekszel a lakókkal való munkád kapcsán?

Arra törekszem, hogy az adott képességeim, tapasztalataim szerint a legjobbat nyújtsam minden lakó számára. Számomra nagyon fontos, hogy jó hangulatban teljen az együtt töltött idő, amíg náluk vagyok, hiszen sokkal jobban megy a munka és a kedvünk is jobb lesz. Sokszor előfordult, hogy látják rajtam, szomorkás a hangulatom és egyből próbálnak felvidítani.

Melyek a céljaid a jövőre nézve?

Céлом, amíg itt az Olajág Otthonokban dolgozom az, hogy minél több élményben legyen részem, minél többet tanuljak akár munka akár az élet szempontjából. Legfontosabb, hogy továbbra is ugyanezzel a türelemmel és szeretettel tudjam csinálni a munkámat. Szeretnék a lakókkal is megélni nagyon sok szép pillanatot, közös élményeket szerezzünk, amire mindig jó szívvel tudunk visszagondolni.

Mióta dolgozol az Olajágban és miért választottad az időotthon-hálózatot munkahelyednek?

Én most már több mint 5 éve dolgozom a cégnél és remélem még sok-sok évig itt is lehetek.

Mindig is szerettem másokkal törődni, foglalkozni. Így nem volt kérdés, hogy a gyerekek után, akikkel szívesen foglalkozok, azok az idősek. Azt a szeretetet, hálát, amit kapok tőlük, semmi nem pótolhatja. Sokszor fáradtan, rossz kedvvel ébrednek fel, de ahogy beérek és találkozom a lakókkal, illetve a kollégáimmal, ezek gyorsan eltűnnek.

Soltész Gábor (Zugló, Olajág Otthonok IX.)

Kérlek, mondj néhány gondolatot magadról?

Az Olajág Otthonoknál, a D épületben dolgozom 8 éve. Ápoló-gondozó végzettségű munkatárs vagyok.

Munkámat nagyon szeretem, célom az idősek napjainak megszépítése, segítségük és ha kell mentális gondozásuk.

Előzőekben pályámat Debrecenben kezdtem, vakokkal és gyengén látókkal foglalkoztam. Későbbiekben, 2014-ben Budapestre költöztünk családi okok miatt feleségemmel és 2 gyerekemmel. Ekkor kezdtem meg munkámat jelenlegi munkahelyemen, melyet még Debrecenből intéztem.

Jelenlegi munkám kihívásokkal volt teli, hiszen egészen más munkamódszert és munkamorált kívánt meg az idősek ellátása, más feladatok vártak rám.

Tudomásul kellett vennem és meg kellett ismernem a másként szocializálódott, más elvárásokkal élő embereket. Nagyon nagy volt a tapasztalás és rendkívül jó volt a lelkemnek, hogy szeretettel fogadtak. Van, aki szereti, ha mókázom, van, aki kevésbé, de valahogy mindig megpróbálom felvidítani, akinél azt látom, hogy szükséges. Nagyon jól érzem magam, jó visszajelzéseket kapok a lakóktól, sokszor érzem, hogy örülnek nekem. A lakók sokszor hiányolnak, ha nem vagyok és ez nagyon jó érzés.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?

Azt szeretném üzeni mindenkinek, hogy akármilyen nehéz időket élünk meg, próbálják megtalálni a rosszban a jót is, mert ott van, csak keresni kell. Szeretni egymást és segíteni. Ha csak egy mosolyt, egy ölelést vagy érintést adunk a másiknak, lehet, hogy sokkal szebbé tesszük a napját. Sose tudhatjuk, mire van épp szüksége a másiknak. Ha mosolygunk, akkor az ő lelke is mosolyogni fog, hiszen ha szeretünk, akkor szeretve leszünk. Vigyázzunk egymásra, de legfőképp magunkra!

Mióta dolgozol az otthonban és miért választottad az időotthon-hálózatot munkahelyednek?

Az idősellátás véletlenül jött, a munkaügyi központ közvetített ki a szociális gondozó-ápoló iskolába.

Nagyon jó döntés volt és a mai napig hálás vagyok. Hogy miért itt? Ebben is a véletlen segített, de örülök nagyon.

Mire gondoltál amikor megtudtad, hogy kollégáid téged választottak?

Nagy meglepetésként ért, arra gondoltam, hogy más is megérdemelte volna, van, aki jobban dolgozik nálam. De igazi öröm volt és köszönöm, hogy rám gondoltak.

Volt-e kedvenc pillanatod az itteni munkád kapcsán amire szívesen emlékszel vissza?

Sok kellemes pillanatom van, kiemelni nem tudok egyet sem, de az, amikor örülnek nekem, amikor igazi kedves szeretettel fogadnak szabadságból visszatérésem után, az a pillanat, azok a megjegyzések, érzések, mindent megérnek.

Mire törekszel a lakókkal való munkád során?

Szakmai tudásom legjavát adom bele a munkámba, célom, hogy a lakók életét megszépítsem, ha kell számítógépet is javítok, bármilyen technikai probléma van, megyek, de ezeken felül természetesen fizikálisan és mentálisan is

segítek, igyekszem teljes körűen, a szó nemes értelmében szolgálni.

Milyen céljaid vannak a jövőre nézve?

Tanulni és képezni szeretném magam. Gerontológiát szeretnék még a tanulmányaim közé felvenni, hiszen annak venném a legnagyobb hasznát, itt az idősök körében. Talán ezzel is többet tudnék segíteni, magasabb képzettséggel.

Bódi Krisztián Mórió (Újpalota)

Szociális gondozó és ápolóként dolgozom az Olajág Otthonban. 5 éve Szarvasról kerültem fel a fővárosba, mivel a kisfiam elnyert egy ösztöndíjat, így a családommal felköltöztünk albérletbe. Munkakeresés közben véletlenül a buszról megláttam kívülről az intézményt, majd másnap bejöttem személyesen az önéletrajzommal. Már aznap nagyon megtetszett nemcsak kívülről a gondozott, szép kert, hanem belülről is az épület elrendezése. Az állásinterjú végén az intézményvezetőnek, László-Szerémi Ágnesnek szimpatikus lettem és rögtön közölte velem a jó hírt, hogy felvett.

Meglepődtem, mert nem számítottam ilyen gyors döntésre. Izgatottan vártam a főnövért, Éser Szabinát, hogy megmutassa nekem a leendő munkahelyemet testközelből. Nem is kellett sokat mennem, máris egy új kihívásokkal teli ajtón léphettem be. A kollégák szeretettel vártak és kérdezték mikor tudnék kezdeni? Mivel ezen a szakterületen már volt tapasztalatom, így könnyen vettem az első akadályokat. Hamar sikerült beilleszkednem, felvennem a munka ritmusát és könnyen együtt tudtam dolgozni minden kollégával. Pár hét múlva már önállóan dolgozhattam, tudtam a munkafolyamatok menetét.

3 éve kezdtem el dolgozni az intézményben, rögtön a Fokozott Ápolási Részlegen. Hasonló jellegű intézményben dolgoztam Szarvason is, így tudtam, hogy milyen feladatok fognak itt rám várni. Nagyon meglepett, hogy az intézményben egy új ápolási részleget terveznek kialakítani. Nem gondoltam volna arra, hogy a főnövér az intézményvezetővel egyetértve olyan

Üzensz valamit az Olajág Otthonok lakóinak?

Kérem, próbáljanak türelmesek lenni a nővérekkel, mert egyszerre nem tudnak több helyen lenni, egy kis tolerancia, ott leszünk, igyekszünk, ha kell futunk, csak egy kis türelem. Köszönjük a nővérek nevében. Mit üzenek még? Szeressék lakóhelyüket, életterüket. Mindenki értük fáradozik, ha néha hibázunk, akkor is értük vagyunk, és ezt komolyan is gondoljuk.



bizalommal fordult felém, hogy ennek az új ápolási részlegnek a helyettesévé nevezett ki. Mivel szeretem a kihívásokat, így izgatottan álltam neki az új részleg berendezéséhez és elindításához. Eleinte nehezen indult, de a kezdeti nehézségeket legyőzve ma már egy klassz kis közösségé formálódtunk. Véleményem szerint egy nehéz, mégis erős részlegnek tartom a FÁG II.-t.

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollégák téged választottak a díjra?

Meglepődtem. Nem gondoltam volna, hogy engem választanak. Csak tettem a dolgomat

az ápolásra szoruló betegekért. A hozzátartozók nagyon megszerettek, megbíztak bennem, rengeteg pozitív visszajelzést kaptam tőlük a vezetőség felé. Nekik is köszönhető, hogy elnyertem az év dolgozója díját. A díj átadásakor nagyon meghatott az a sok pozitív visszajelzés, melyet kaptam. Nagyon örültem neki, mert tudtam, hogy a kitartó munkámnak megérett a gyümölcse.

Volt-e kedvenc pillanatom az itteni munkád kapcsán amire szívesen emlékszel vissza?

Igazából nem is tudnék olyan történetet mondani, ami ne lett volna kedvenc pillanatom. A munkámban vidám, lendületes vagyok, a kollégákkal nagyon hamar megtalálom a közös hangnemet. Vidám színfoltja vagyok a FÁG közösségének. Szeretek itt dolgozni.

Mire törekszel a lakókkal való munkád kapcsán?

Arra törekszem, hogy itt jól érezzék magukat az otthonban. Mindennapi munkám során nagyon fontosnak tartom, hogy családias légkört tudjak nekik teremteni. Legnehezebb időszakon megyünk keresztül, hiszen látogatási tilalom van az intézményben, így még nehezebb helyzetbe

kerültek. A szomorúságukat a lelkükből sok viccelődéssel és beszélgetéssel próbálom elűzni. Mindig kaphatóak egy kis vidámságra, egy kedves szóra, érintésre. pl. Karácsonykor együtt díszítettük fel a fenyőfát, saját készítésű díszeket csináltak a kollégákkal együtt, melyet az ebédlőben kitettünk.

Mik a céljaid a jövőre nézve?

Szakmailag szeretnék fejlődni. Számomra nagyon fontos, hogy hitelesebben tudjam képviselni az osztályon dolgozó kollégákat, és megtenni minden tőlem telhetőt a lakókért.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?

Elhiszem, hogy egy ilyen helyzetben amikor bekerülnek az otthonba, nagyon félnek az új változásoktól, megváltozik a viselkedésük, hiszen koruknál fogva nehezen tudnak rugalmasak lenni. Szeretném, ha a mindennapjaikat az intézményben úgy tudnák eltölteni, hogy biztonságban tudják érezni magukat, mert mi vagyunk az új családjuk és szeretnénk a kezdeti nehézségeken átlendíteni őket. Nap mint nap azon dolgozunk, hogy jól érezzék magukat. Ehhez nélkülözhetetlen a családi háttér támogatása is.

annak is, hogy az itt töltött éveim során a kollégáimmal jó kapcsolatot sikerült kialakítani, és köszönöm szépen nekik, hogy úgy gondolták, hogy ezt a díjat megérdemlem.

Összességében boldogsággal tölt el, hogy itt dolgozhatok, amihez nagyban hozzájárul a munkahelyi légkör, munkaköröm, a kollégáim/főnökeim kedvessége, és nagyon jó látni, hogy az itt élő lakók jól érzik magukat, együtt sétálnak, beszélgetnek, játszanak, énekelnek, ez engem nagyon jó érzéssel tölt el mindennap!

Robotka Cintia (Központ)

Mi a feladatod a cégnél, milyen munkát végzel, hogy érzed itt magad?

4 éve dolgozom az intézmény-hálózatnál, mint titkársági asszisztens. Az első pillanattól kezdve nagyon szeretem az itt töltött időt, az egész napi munkámat örömmel végzem. Legjobban azt a szervezéssel járó részét élvezem, amely azt biztosítja az itt lakók számára, hogy eljussanak bizonyos szakrendelésekre, valamint az ezzel összefüggő egyéb intézniek sokszínűsége teszi változatossá a mindennapjaimat a munkám során.

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollegák téged választottak a díjra?

Amikor megtudtam, hogy a kollégáim engem választottak, szóhoz sem jutottam, nagyon meghatódtam, és nagyon jó érzés volt. Örülök

Bakos-Csiki Nóra (Vezetőség)

Mióta dolgozol az Olajág Otthonoknál és miért választottad az időotthon-hálózatot munkahelyednek?

2015. január óta dolgozom az Olajág Otthonoknál. Elsősorban a munkahelyi hangulat volt, ami meggyőzött. Szerintem nagyon fontos, hogy az ember olyan kollégákkal, olyan helyen töltse az élete számottevő részét, amit szeret.

Néhány gondolat magadról: mi a feladatod a cégnél, milyen munkát végzel, hogy érzed itt magad?

Az Olajág Otthonoknál a központi titkárságvezető posztot töltöm be, illetve a Főigazgató Úr asszisztense vagyok.

A titkárság a számos adminisztratív feladat mellett szervezési, koordinációs feladatokat is ellát, többek között mi szervezzük a betegszállítást, illetve a pandémia idején a védőeszköz-ellátás, az oltási kampányok szervezése is a mi feladatunk lett.

Emellett a szakképzési tevékenységünket koordinálok, a hozzánk érkező tanulók gyakorlati képzését szervezem.

Mi volt az első gondolatod, mikor megtudtad, hogy a kollegák téged választottak a díjra?

Nagyon meglepődtem, meghatódtam. Nehéz időszakban vagyunk a járvány miatt, ami mindenki számára kihívást jelent, rengeteg új helyzettel, feladattal, így ebben az évben különösen jólesett az elismerés.

Volt-e kedvenc pillanatom az itteni munkád kapcsán, amire szívesen emlékszel vissza?

Minden évben örömmel tölt el, hogy a szakmai gyakorlatukat 2-3 évig nálunk töltő fiatalok májusban sikeresen vizsgáznak. Az addig olykor nehéz esetek is hálásan köszönik meg az itt töltött időt, és persze az oklevelet is. Külön öröm, amikor a vizsga után nem sokkal néhányukat kollégaként köszönhetjük intézményeink valamelyikében.

Mire törekszel a lakókkal való munkád kapcsán?

Napi kapcsolatban nem vagyok a lakókkal a munkámból adódóan, de mégis gyakran találkozunk, beszélgetünk, és olykor tőlünk kérnek segítséget. Ilyenkor igyekszünk minden tőlünk telhetőt megtenni.

A díjazottak között köszönhetjük még **Horváth Hajnalka Adél** Mentálhigiénés munkatársat az újjalotai, valamint **Gajdos István** Élelmezés vezető helyettest a csepeli intézményből, akiknek szintén gratulálunk!

*Baráth Emma
marketing asszisztens*

Mátyás tér

Hópehelykészítés, avagy hol a havas táj?

Ha nincsen, teremtsük meg magunknak!

Mivel a természet nem hajlandó szép havas tájjal meglepni bennünket, kifogtunk rajta és nekiálltunk hópehely készíteni. Nem könnyű az öreg ízületekkel bánni a puha papírral, de csak megbirkóztunk vele. Igaz, hogy nem igazi hó és nem a kertben van, de azért van! A hópehelyek a könyvtárban függenek. Volt a munkadíj fejében süti, így gyorsan eltelt a délután.

Köszönjük a törődést!

*Kisné Balogh Mária, Marika néni,
Mátyás téri lakó*

Képeslapkészítés karácsonyra

Papírvágás, rajzolás, ragasztás. Ó, hát ez nekem csodásan megy! Egy fenét! Kétfelkezességem ellenére azonban, segítséggel, tudtam egy szép lapot készíteni a rokonoknak. „Ez mi ez?” - volt a reakció. Úgyhogy elhatároztam, hogy ezentúl szorgalmasabb leszek és mindenkit biztatok, hogy vegyen részt ilyen programokon. Előbb vagy utóbb sikerrel járnak!

Szép napot mindenkinek!

Billus Dánielné, Judit néni, Mátyás téri lakó

Táncterápia a Mátyás téren

Mindig nagy örömmel várjuk a táncterápiás foglalkozást havonta két alkalommal, melyet Sára tart. Sokan összegyűlünk a földszinti közösségi térben, van, aki kerekesszékkal és van, aki saját lábán érkezik. A táncterapeuta minden hónapra más-más táncot „koreografál” nekünk, és hozza hozzá a kellékeket és a zenét. Így voltunk már cowboyok, pom-pom lányok és a mikulás segítői. Sára nagy türelemmel foglalkozik mindenkivel, a tánc előtt különféle bemelegítő és lazító tornagyakorlatokat végzünk. Akinek kicsit nehezebben megy, miután mindenkire odafigyel, külön is segít neki. Ez mindenkinek jólesik és különösen az, hogy együtt mozgunk, és ez javítja a hangulatunkat is. Nagy „siker”, amikor a foglalkozás végére megtanuljuk a tánchoz tartozó mozdulatokat, és a hozzá tartozó zenére többször folyamatosan előadjuk.

Oláh Katalin Rozália, Kati néni, Mátyás téri lakó



Törökbálint

Beszélgetés...

Ki volt írva a faliújságra: csütörtökön beszéljünk együtt...!

Vajon miről fogunk beszélgetni - gondoltam - remélem nem a vírushelyzetről, mert már jobb lenne, ha erről nem beszélnénk!

Eljött a fél három és gyülekeztünk az ebédlőben, jó távol egymástól, betartva a szabályokat. Etus középre állt, miközben a többiek tolták a kocsin a „meglepi” gesztenyepürét. Csodálkozva néztünk, mert erre aztán nem számítottuk. Valóban meglepetés volt. Ráadásul nagyon finom, és repetát is kaptunk.

Szóval Etus elkezdte feltenni a kérdéseket:

Melyik életkort választanánk, ha vissza lehetne menni?

Meglepetésemre legtöbbször a nyugdíjas életszakaszt mondták. (Ne felejtsük el, hogy 80-90 éves emberekről van szó.)

Olyan kérdést is feltett Etus, hogy mit változtatnánk a világon, ha lehetne. Sokan egymás szavába vágva mondták: a szeretetet, a megbecsülést, a békét, a megbocsátást, és még sok egyébről is szó volt. Elrepült az idő!

Kiválóan sikerült, remekül éreztük magunkat, jó volt beszélgetni!

Cservenkay Mariann, törökbálinti lakó

Zenés torna mozdulni vágyóknak

85 felettiak tornája ülve, a karokkal, selyemsállal:

Ülünk a széken, kezeink közt nagyméretű selyemsál és kifejezetten karunk - felsőtestünk - nyakunk - fejünk tornája zajlik.

Biztonságot adott, hogy ülhattünk és a kezünkkel egy kendőt kifeszítve tornamozgásokat (felsőtesti mozgást) végeztünk. Megmozdult a derekunk - hátunk - nyakunk - fejünk, a karunk vezénnyelével.

Magunk is meglepődtünk, mi mindent tudunk jól összeállított program szerint végezni, és milyen jólesett. Sűríteni kéne ezt a mozgásigényt a nagyon öregek számára.

A résztvevők véleménye: „hű, de jó volt”!

Bóta Ildikó, törökbálinti lakó



Újpalota

Koncert-vetítés

Gracias zenekar és kórus (Dél- Korea)

Harmadik éve vagyok az otthon lakója, jól érzem itt magam. Rendszeresen járok a programokra, előadásokra. Két hete láttam egy csodás vetítést egy dél-koreai kórus és zenekar karácsonyi műsoráról. Előre készültem már a programra, mert a múlt évben már láttuk a húsvéti előadásukról készült filmet.

Nem csalódtam. A közel egy órás műsor fantasztikus élmény volt. A csodálatos karácsonyi dalok, az énekesek gyönyörű hangja és a zenekar játéka mindenkit lenyűgözött. Az az elegancia, ami a fellépőkről sugárzott, a gyönyörű

ruhák, a hangversenytér szépsége, a terem akusztikája, a zenekar előadása frenetikus volt.

A régebben látott filmjük után most sem kaptunk kevesebbet. Megfogadtam, hogy őket bármikor megnézem, ha lehetőség lesz rá, mert kihagyhatatlan! Ajánlom őket mindenkinek!

Akinek lehetősége van az interneten keresztül megnézni, meghallgatni, tegye meg! Nem fogja megbánni, az biztos!

Fehér Anna, újpalotai lakó

Téli séta

A hideg január egyik reggelén - a fagyok ellenére - szép napsütésre ébredtünk.



A fagyos éjszaka igen tevékeny volt, a kertünkben lévő csap megrepedt éjszaka. A kispriccelő víz a közelben levő fenyőfára és az apró fűszálakra csodás bevonatot fagyasztott reggelre. Ahogy kora délelőtt arra sétáltunk néhányan, észrevettük ezt a leírhatatlan látványt. Meseszerű képződmények fogadtak ott minket. Ragyogó napsütésben csillogott a jég-vizesés, a fűszálakon jégvirágok bimbóztak. Egy mesebeli mini kert ejtette ámulatba azt, aki elsétált mellette.

A délutánra meghirdetett forralt-boros séta éppen jó alkalom volt arra, hogy többeket kicsalogasson a szabadba. Így aztán a finom nedű melegítette a kezünket, a régi slágerek hangulatot emeltek, és jó ok volt arra, hogy elsétáljunk a kert túlsó részén található időszerű látványosságunkhoz. Még a dolgozók és látogatók is fotózták ezt a természet alkotta szobrot. Nagyon finom volt a forralt bor, aki kért, mindenkinek jutott. Sokan repetáztak is belőle. Így aztán többet voltunk a jó levegőn, többet beszélgettünk egymással is.

Bóti Elekné, Zsóka, újpalotai lakó

Újpalota

Nem unatkozom

Az Otthonunkban vígan élünk,
Elfoglaltságban bővelkedünk!

Unatkozni biz' nem lehet,
Társaságod itt megleled!

Élőzene, tánc, uszoda,
Torna is és gyógy-sószoba.
Ha régi filmekhez van kedved,
Minden héten nézhetsz egyet.

Teadélutánt is tartva,
Ildikónk gondoskodik róla.
Beszélgetünk, teázgatunk,
Édest-sósat ropogatunk.

Verset mondunk, művelődünk,
Viccek után nevetgélünk.
Kézművesre is lejárunk,
Mindenfélét alkothatunk.

Részemről a festészet,
Mi közel áll a szívemhez.
Rajzolgatunk, festegetünk,
Közben mindig jót csicsergünk.

S ha újra itt van a tavasz,
Kültéri program is akad.
Ne hagyj soha el magad,
Jöjj hát, inkább velünk vigadj!



*Szalkai Jánosné, Zsuzsa,
újpalotai lakó*

Csepel



Visky Éva néni Csepelen mindenki ismeri. Lelkesen szervez, mindene a közösség. Számára a legfontosabb programok egyike a nordic walking.

Az elmúlt időszakban sok nehézséggel kellett megküzdenünk, nem csak úgy, mint közösség, hanem egyenként is. Sokszor éreztük azt, hogy erőt vesz rajtunk a csüggedés, de hála Istennek, a programok nem álltak le teljesen. Számomra a nordic walking edzések jelentenek nagyon sokat. A téli időszak közeledtével elkezdődtek a benti foglalkozások, amitől az első időkben idegenkedtem is. Nem gondoltam volna, hogy egy folyosón ugyanolyan jó edzést lehet tartani, mint kint a szabadban. Meg kell mondanom, nagyon kellemesen csalódtam. Az első emeleti folyosónk majdnem ötven méter. Ezt

a távolságot többször is megtesszük az edzés során, vannak bemelegítő körök, vannak technikai jellegű feladatok, vannak dinamikus, mozgásos részek is. Mire vége az edzésnek, összeszámoljuk a köröket és rájövünk, hogy majdnem egy kilométert gyalogoltunk. Mert edzés közben szóval tartanak minket. Beszélgetni is tudunk, együtt nevetni, együtt szomorkodni. Nagyon fontos közösségi foglalkozás ez mindenkinek, aki belevág és csinálja. Csak ajánlani tudom mindenkinek, aki érez magában erőt és lendületet, nehogy már ne legyen egy kis kaland az életünkben!

Kovács Gusztávné, akit Csepelen csak „a Guszti” -ként ismer mindenki, szintén nehéz időszakon ment keresztül. Hosszú időre kimaradt a programokból, hiányát mindenki érezte. Korábban nem maradt el szinte egy eseményről sem, a kirándulásokon is mindig ott volt. Végre, csaknem egy év után ő is visszatért programjainkhoz. Számára a Társasjáték klub és az Egészség klub, valamint a kézműves foglalkozás kiemelkedően fontos lehetőségek.

Én nem szeretek egyedül lenni. Amikor beköltöztem, az egyedüllét elől menekültem, és itt csodálatos közösségre találtam. Nagyon szerettem az új dolgokat kipróbálni és felfedezni. Itt Csepelen több új program is indult az elmúlt években, ezek közül a Társasjáték klub és az

Egészség klub különösen fontos. Nekem az elmúlt évben nagyon kevés erőm volt, szinte az ágyból alig tudtam felkelni. De nagyon sok szeretetet és segítséget kaptam az itt lakóktól, és a programok szervezője, Zsolt sem hagyott magamra. Nagyon jól esett, hogy amint

Csepel

lehetett, tolószékkel már kimehettem programokra. A Társasjáték klubok nagyon izgalmasak. Tanulunk új játékokat, sokat nevetünk együtt és közben beszélgetünk, társaságban töltjük az időt. Az Egészség klub pedig nagyon fontos, mert segít nekünk feldolgozni a mostani nehéz időszak problémáit. Hálás vagyok, hogy beszélhetek én is a saját nehézségeimről,

küzdéseimről, örömeimről, miközben másokat is meg tudok hallgatni. Ahogy kezdett visszatérni az erőm, egyre bátrabb lettem, most már részt tudok venni egy kézműves foglalkozáson is, a karácsonyi és a farsangi kézműves foglalkozást nagyon élveztem. Csodálatos díszeket és álarcot készítettünk, és közben sokat nevtünk is. Köszönjük!

Mike Gézáné, Ildikó bálózó közösségünk egyik motorja. Beköltözése óta egyetlen bálról sem hiányzott, hamar kis csapatot gyűjtött maga köré. Őt kérdeztük legújabb élményeiről.

Nekem nagyon hiányoztak a bálók. Én úgy jöttem az intézménybe, hogy láttam, mennyi jó lehetőség van itt, ezért nehezen tudtam feldolgozni azt, hogy nem lehet összejönni, együtt lenni. Ahogy telt az idő, egyre-másra ismertem meg aranyos és értékes embereket, akikkel együtt készülődtünk már a bálók előtt. Amikor Zsolt, a programszervezőnk elmondta, hogy lesz újra bál, nagyon megörültem. Már a bál előtt felhívtam mindenkit, megbeszéltük, ki milyen süteményt, vagy innivalót hoz, az asztalunk pedig előkészítve várt minket újra. A bálkat nagyon szeretem. Nagyon jó a zene, van lehetőség táncrea is, kapunk ételt-italt, jó a hangulat. A zenészünkkel is elégedettek vagyunk, a minket megérintő slágereket hallhatunk és együtt is dalolhatjuk őket. Szépen terített asztalok várnak minket a bálokon, és a lakótársaink

is szépen felöltöznek ilyenkor. Az idei Erzsébet-Katalin bál, valamint a Mikulás bál is jó volt. Bár érződött, hogy az elmúlt időszak nehézségei miatt sok idő kimaradt, csendesebbek voltunk, de tudtunk megint együtt nevetni, táncolni, beszélgetni, vigadni. Sajnos, most megint elmarad a farsangi bálunk, de remélem, hogy hamarosan lesz újra lehetőségünk együtt lenni. A társaságunk nem szóródott szét, most minden nap hat és hét között a nagy aulánkban jövünk össze beszélgetni, nyolcan-tízen is. Jól esett, hogy Zsolt is megdicsért minket ezért, büszkéek is vagyunk erre. Nagyon köszönjük, hogy vannak lehetőségek otthonunkban ilyen szép rendezvényeket tartani. Köszönjük azoknak az áldozatos munkáját is, akik részt vállalnak ezek szervezésében és lebonyolításában is.

Lassan itt a tavasz. Várjuk a jó időt, várjuk a jobb időket. Reméljük, hogy hamarosan kirándulni, bálózni tudunk, együtt főzhetünk, együtt sportolhatunk a szabadban. Hiszen nincs nagyobb erő és energia, mint az élő és megtartó közösség! Addig is vigyázzunk magunkra és egymásra is, hogy amikor lehet, együtt újra kezdhessük majd!

Sztanev Zsolt programszervező, Csepel

Zugló

Ünnepi zenés programok a Paskál Otthonban

Elmúlt a 2021-es év, vele a Karácsony is. Az adventi időszak kedves hagyomány a zuglói Olajág Otthonban - a mi otthonunkban - hogy kedveskednek a lakóknak, hogy meghittebbé váljanak a várakozás napjai. Így történt ez most is. Első vendégként a Budapesti Fesztiválzenekar vonósnégyese érkezett, hogy megteremtse az Advent csendes, bensőséges érzését. Színvonalas zenés összeállításuk és az adventi koszorú első gyertyájának meggyújtása ünnepi hangulatot varázsolt közénk, s mi tapsal köszöntük meg, hogy ellátogattak hozzánk a Karácsony előhírnökeként.

A következő időszakban sem maradtunk vendégek nélkül. A Helen Doron Zugló Nyelviskola diákjai adventi szerenáddal üdvözöltek bennünket, s az ajándékként elhangzott szép énekek mellett még süteményekkel is megörvendtettek minket. Miután ez kerti rendezvény volt, a jelenlévők forral bort kortyolgathattak a kedves látogatás mellé.

Nem kellett sokat várni következő vendégünkre sem. Hegedűs Valér zongoraművész - immáron

több mint egy évtizede rendszeres meghívottja ünnepi alkalmainknak - látogatott el újra hozzánk. Zongorajátékával, igényes műsorválasztásával megnyerte hallgatóságát. Erre az alkalomra már karácsonyfa díszítette ebédlőnket, így minden együtt volt a bensőséges hangulathoz.

Eljött az idő, amikor már előszilveszterre voltunk hivatalosak Maderspach Zoltán közreműködésével. Ez alkalommal többek kérésére még gitárjátékát is meghallgathattuk. Zoltán mestere a vidámság megteremtésének, régi, kedves slágerek felidézésével eszünkbe juttatja egykor volt ifjúságunkat. Igazi szilveszteri hangulat volt, móka, tánc, pezsgő, virsli. Az újévet együtt köszöntöttük Rácz Istvánné lakótársunk által előadott „Szózat” meghallgatásával. A tombola sem maradhatott el, hogy az év szerencsével kezdődjön.

Fentieket köszönjük azoknak, akik megtiszteltek bennünket fellépésükkel, valamint a szervezőknek, akik igyekeztek nekünk valóban kellemes Karácsonyt és boldog új évkezdést teremteni.

*Dr. Virág Sándorné,
zuglói lakó*



Zugló

Adventi ünnep

Egy késő őszi napon Nagy Dezső szervezésében egy verses-zenés délutánon több, mint ötven érdeklődő lakótárs jelent meg, és a műsornak a vártnál sokkal nagyobb pozitív visszhangja lett.

Ezen felbuzdulva született meg a gondolat, hogy mi lenne, ha tekintettel a közelgő ünnepekre, rendeznénk egy adventi délutánt is. Tartozunk magunknak és lakótársainknak azzal, hogy örömmel vidámituk napjaikat ebben a covidos időszakban.

Műsorunkat tehát Advent és a Karácsony ünnepi hangulatában állítottuk össze. Karácsony világszerete a család, a szeretet, a meghitt öröm és az áhítat ünnepe. Az adventi idő Jézus születésére való felkészülést jelenti, ehhez szeretnénk a magunk módján mi is hozzájárulni.

December 15-ének délutánján ünnepi hangulatban gyülekeztek a lakók az étteremben, égtek az adventi gyertyák, de már a karácsonyfa fényei is csillogtak.

A műsort Fekete Edit lakótársunk „Advent közeleg” című versével kezdtük, amit Nagy Dezső adott elő. A betlehemezés a Karácsonyhoz kötődő kedves, régi magyar népszokás.

Műsorunk következő számaként Bodza Klára gyönyörű mezősegi és dunántúli betlehemest énekelt. Aztán újra Nagy Dezsőt hallgathattuk, aki egy régi angol mesét mondott el „A három fenyőfa” címmel. Ezeknek a meséknek eredete még az írásbeliség kora előtti ősi mítoszokban, mondákban és legendákban gyökerezik.

Ezután Alexay Istvánné Katalin ült a zongorához, és Mendelssohn egyik barcaráját adta elő. Hallhattunk ismét Fekete Edit verseiből „Karácsony este” és „Karácsonyi számvetés” címmel.

Összeállításunkban különleges hangszereket is megszólaltattunk, Bodza Klára kedves szatmári altatóját maga kísérte kobozon, Erdész Rózsa lakótársunk pedig egy ősi magyar hangszeren, a citerán játszott néhány szép népdalt. Katalin és Dezső egy négykezes zongoraművet, a 19. században élt osztrák zeneszerző, Anton Diabelli scherzo-ját adták elő, igen nagy sikerrel.

A műsort lakóink énekkara, a Bodza Klára vezette Énekes Műhely együttese zárta, akikkel együtt közösen énekelhettük szép karácsonyi dalainkat.

*Kovács Józsefné zuglói lakó,
az Érdekképviseleti Fórum elnöke*

Peszáh és Húsvét, a közelgő ünnepek



A Peszáh, másképp a „kovásztalan kenyér” ünnepe a Biblia ótestamentumi hagyománya szerint az ünnep, amelyet a zsidók Egyiptomból való kivonulásuk emlékére ülnek meg.

A zsidók szent könyve, a Tóra (Mózes öt könyve) – egyben az ószövetségi Biblia első öt könyve is – másodikként tartalmazza a Kivonulás könyvét, amely a tárgyalt eseményről kapta a nevét. Isten szándéka szerint Mózesnek kellett kivezetnie a népet Egyiptomból, de a fáraó nem akarta elengedni őket. Az egyiptomiakat ezért tíz csapás sújtotta, a tizedik során a halál angyala megölt minden egyiptomi elsőszülöttet, de elkerülte a zsidó otthonokat (a héber Peszáh jelentése: „elkerülés”), ahol az ajtófélfát Isten parancsára levágott bárány vérével kenték be. Ennek emlékére vágnak bárányt Peszáh-kor a zsidók.

Ezen az ünnepen a zsidók mindmáig kovásztalan kenyeret (macesz) esznek, emlékeztetve arra, hogy a menekülők sietségükben nem tudták megvárni a kenyér megkelését. Peszáh ünnepét és előestéjét, a széder-estét számos más, kivonulásra utaló, jelentőségteljes mozzanat szabályozza (maga a „széder” szó is rendet jelent). Az est kezdetén egy gyermek teszi fel a kérdést: „Miben különbözik ez az este minden más estétől?” Erre a felnőttek felelnek és elmondják: „Szolgák voltunk a fáraónál, Egyiptom országában, de kivezetett onnan az Örökkévaló, erős kézzel és kinyújtott karral.” A Peszáh idén április 15-e estétől 23-a estéig tart.

Húsvét a keresztény világ legnagyobb ünnepe Jézus Krisztus kereszthalálának és feltámadásának emlékére. Eredetileg a keresztény és a zsidó húsvét egybeesett, hiszen nyilvánvalóan Jézus a zsidó szokásokat megtartva ment föl Jeruzsálembe azon Peszáh alkalmával, amely előtt meghalt, majd harmadnapra feltámadt.

A niceai zsinat rendelkezett úgy 325-ben, hogy a keresztény húsvétot a tavaszi napéjegyenlőséget (március 21-e) követő első holdtölte utáni vasárnapon kell ünnepelni. Ez napjainkig így van a keresztény egyházakban. Mivel ez az időpont évről-évre változó, a húsvét úgynevezett mozgó ünnep, legkorábban március 22-én, legkésőbb április 25-én lehet. Idén április 17-én lesz.

Húsvétot az egyházak különlegesen nagy fényvel és gazdag liturgiával ünneplik meg, Meggyújtják a feltámadt Krisztust jelképező húsvéti gyertyát, körmenetet tartanak, sőt sokszor ilyenkor ünnepélyesen keresztelnek is. Húsvét vasárnapjához természetesen számos népszokás is kapcsolódik, például az ételszentelés – még a templomhoz köthető – napjainkig élő szokása. A sonkát, kalácsot, tojást leteszik az oltár elé, ahol a pap ünnepélyesen meghinti szenteltvízzel. A morzsákból aztán adtak az állatoknak is, hogy jól szaporodjanak és egészségesek maradjanak. A húsvéti sonka csontját a gyümölcsfákra akasztották, vagy kivitték a földekre a jó termés reményében.

A húsvéti tojás általában színes mintákkal díszített, „írott” tojás, melyet a keresztény gyökerű

kultúrákban húsvétkor szokás ajándékozni. A tojásdíszítés szokása egészen az ókorig nyúlik vissza, de a hagyomány a kereszténység elterjedése után is megmaradt. A keresztény értelmezés szerint a tojás a sírjából feltámadó Krisztust jelképezi. Dél-Németországból ered az a húsvéti népszokás, hogy a felnőttek tojásokat rejtenek el a tavaszi fűben, és azokat a gyerekeknek kell megtalálniuk. Ezen a napon a reggeli mosdóvízbe sok helyütt piros tojást tettek, ennek egészségvédő szerepet tulajdonítottak. Magyarországon neves népi iparművészeink foglalkoznak tojásdíszítéssel, különleges idegenforgalmi látnivaló a Míves Tojás Múzeum Zengővárkonyban. Húsvét vasárnap hajnalban szokásban volt a Jézuskeresés, ilyenkor végigjárták a falubeli kereszteteket. Tipikusan tavaszi, húsvéthoz kapcsolódó népszokás a „zöldágjárás”. A természet megújulását ünneplő énekes játék során a leányok kettes sorban állnak, felemelt kezükből sátrat formázva végigvonulnak a falun, közben éneklük: „Bújj, bújj, zöld ág...”. Bizonyos vidékeken szokás a húsvét vasárnap napfelkeltét valamilyen magaslatról nézni, hiszen a ragyogva felkelő nap is a dicsőségben feltámadt Krisztus szimbóluma.

*Csécsi Zsófi, Balogh Péter programszervezők,
Zugló*

Senior Akadémia



2018-ban tartottuk meg az első Senior Akadémiai előadásokat az Olajág Otthonok intézményeiben. Számptalan témakör került már feldolgozásra - Janzsóné Bolyóczy Éva Memóriatréning időseknek, Budapesti Rendőr-főkapitányság „unokázós” és egyéb csalók, az internetes vásárlások veszélyei, a biztonságos internetezés szabályai - s még sorolhatnánk. Dr. Jászberényi József fontos szerepet töltött be az akadémiai előadások otthonainkban történő meghonosításában, és találkozhattak vele lakóink előadások keretében is. Jászberényi Úr rövid összefoglalójával szeretnénk folytatni az új senior akadémiai féléveket.

„A tanulás a szellemet, a lelket és testet is fitten tartja!”

A budapesti Milton Friedman Egyetem szakmai irányításával 2011 óta szervezünk előadásokat és tanfolyamokat 50 év felettieknek az ország különböző részein.

A COVID kitörése előtt már 65 helyszínünk volt, több mint 5000 hallgatóval, akik lelkesen tanultak az iskolapadokban vagy éppen mozogtak a tornafoglalkozásainkon.

Nagy örömünkre az Olajág Otthonok csepeli, rákospalotai, törökbálinti és zuglói helyszínein is sok éve működünk - sokan emlékeznek például a munkánkat ma már sajnos csak az égből figyelő Monspart Sarolta csodálatos előadására, amelyen megmozgatta még azokat is, akik egyébként nem szívesen állnak fel a székeikből. Lelkesedése, szeretete mindenkire átragadt, energiát kaptunk szavaiból. Szintén

emlékezetes volt Tótváradi Enikő vagy Kovácsné Magyarai Hajnalka előadása, előbbi az időskori fogyasztóvédelemről, utóbbi a szépségápolásról beszélt. A jövő félévekre is hasonlóan izgalmas témákat ígérhetünk!

Nagyon fontos az, hogy az ember - akárhány éves, és akármilyen egészségi és lelki állapotban van - dolgoztassa az agyát és a testét. Agyunk - Szentgyörgyi Albert szép szavaival - pontosan abban különbözik a szerszámtól, hogy utóbbi a folyamatos használatban elkopik, előbbi viszont

így marad szinten, sőt, még élesedni is képes. Testünk pedig akkor marad aktív, ha izmaink és vérkeringésünk megfelelő állapotban van.

Nagyon fontos tehát, hogy az időseknek szóló további előadásokra, a COVID után is látogassunk el, hallgassuk meg ezeket, s ha felmerülnek kérdések, tegyük fel azokat bátran az előadóknak. Legyünk aktívak, mert ez a hosszú élet záloga!

*Dr. Jászberényi József
gerontológiai kutató*

Újdonságokat szeretnénk kínálni lakóinknak a programszervezés több területén, illetve a magazin tartalma tekintetében is. Többek között új jogi témakörök feldolgozását indítjuk az Olajág Magazin hasábjain. Ennek kapcsán, illetve a Senior Akadémia és más programjaink tartalma tekintetében is szeretnénk kedves lakóink javaslatát kérni az alábbiak szerint:

- Milyen témakörökről szeretnének a jövőben a Senior Akadémiai előadásokon hallani?
- Milyen tartalommal bővítenék szívesen az Olajág Magazin tartalmát?
- Az Olajág Magazin új Jogi rovatában miről szeretnének olvasni?
- Milyen új úti célokkal ismerkednének meg szívesen a kirándulások alkalmával?
- Milyen programokkal, klubokkal bővítenék szívesen a programkínálatot?
- Kit szeretnének látni, hallani - énekes, zenész, zenekar, író, költő, stb. - egy-egy rendezvény alkalmával?

A fenti kérdésekre az alábbi módon várjuk szíves válaszaikat:

Minden intézmény portaszolgálatánál kihelyezzük nyomtatva a fenti kérdéseket, válaszadási lehetőséget is biztosítva. A javaslatokat tartalmazó papírt a szintén a portaszolgálaton kihelyezett dobozba téve tudják eljuttatni hozzánk.

Tervezzük együtt a tartalmas szabadidő eltöltésére alkalmas programokat!

Szász Krisztina marketingvezető

Zsebinfó okostelefonokhoz

Általános információk

Rengeteg kérdés fut be hozzánk lakóinktól segítséget kérve az okostelefonokkal kapcsolatban. Sokan fordulnak hozzánk azzal, hogy nem tudják, hogy mit is kell tenniük akkor, ha új készüléket vásárolnak, mely funkciókra érdemes odafigyelni, hogyan lehet kapcsolódni az internethez, illetve hogyan tudják megvédeni adataikat, fotóikat. Az Olajág Magazinon keresztül most itt is próbálunk Önöknek segíteni.



WiFi az internet kapcsolathoz szükséges.

1. Nyissa meg az eszköz **Beállítások** alkalmazását akár Androidos (nem iPhone), akár IOS rendszer (iPhone) működik a telefonján.
2. Koppintson a **Kapcsolatokra** Androidos rendszer esetén. IOS rendszer esetén azonnal a WiFi-re tud kattintani.
3. Koppintson a listában a kívánt hálózatra, a **WiFi**-re, és a **Be** gombra. A jelszót igénylő hálózatoknál lakatikon látható.

Megjegyzés: Csatlakozás után a hálózat „Mentett” állapotú lesz. Amikor telefonja a közelben van, és a WiFi be van kapcsolva, akkor a telefon automatikusan csatlakozik ehhez a hálózathoz.



Telefonzár védelmet nyújt illetéktelen hozzáférés ellen.

Ezen az úton aktiválhatjuk (Androidos rendszer):

Beállítások - zárolt képernyő - képernyőzár típusa - PIN megerősítése (4 vagy 6 jegyű kód beírása).



Alkalmazások letöltése

Az internetes tartalmak, szolgáltatások legegyszerűbben az úgynevezett alkalmazások, vagy más néven appok segítségével érhetőek el. Ehhez az Androidos rendszer esetén a Play Áruházba (**Google Play**) kell belépni (rá kell bököni az ikonra) (IOS esetén az **App Store**-ba), itt lehet nevet megadva rákeresni az alkalmazásokra. Sok közülük az ingyenes szoftver, pl. A viber, a note, a facebook, a skype, és sok játék is.

Csécsi Zsófi, Balogh Péter programszervezők

Szezonális termények: tavasz



Minden ország minden évszakának megvannak a maga jellemzői. Magyarországon tavasszal új élet fakad a növényekből, kizöldell és kivirágzik a természet. Ez a megújulás időszaka. Nyáron növekednek és érnek be a termények, ősszel pedig felkészülnek a téli álomra.

A téli időszakra nem jellemző kis hazánkban a friss, nem üvegházi vagy a természetben termett friss termény. Ez az időszak a raktározásról és az elraktározott gyümölcsök és zöldségek felhasználásról szól hazánkban. Régen a téli hónapokban (a zöldségek és gyümölcsök szempontjából) az étkezések alappillérei a burgonya, fejes káposzta, kelkáposzta, cékla, vöröskáposzta, zeller, vöröshagyma, sárgarépa, petrezselyem gyökér, alma és körte volt főként. Az ősszel elrakott savanyúságok és egyéb készítmények, mint például a lecsó, befőttek vagy lefagyasztott zöldségek és gyümölcsök képezték az étkezések gerincét.

Ma már megvan az a luxusunk, hogy ha bemelegyünk egy hipermarketbe vagy a zöldségeshez, hozzá tudunk jutni friss paradicsomhoz, paprikához, cukkinihez vagy éppen egy tálca eperhez télen is. Ezek sokszor arany árban vannak, ahhoz képest, amennyiért a szezonjukban hozzá tudunk jutni. Arról nem is beszélve, hogy az ízük közel sincs ahhoz, amit nyáron megszoktunk.

Nem csak a pénztárcánk kímélése és ízlelőbimbóink kényeztetése miatt érdemes az idényjellegű terményeket az adott időszakban fogyasztanunk. „Bioritmusa” van a természetnek is, akárcsak az embernek. Ugyan lehet vele játszani és télen epret termesztani, de elképesztő mennyiségű energiára van szüksége az epernek ahhoz, hogy megérjen télen is. Ezt pedig külső forrásból kell biztosítanunk számára, ami nagyon távol áll a nap természetes erejétől és kedvező árától. Mesterséges körülmények között is lehet zöldséget és gyümölcsöt termelni a saját érési időszakán kívül, de az ízlelmény messze nem lesz olyan, mintha a természetben termett volna meg a maga idejében.

A tavasz kezdetén már sokan ki vagyunk éhezve a friss zöldekre, vitaminra és zamatos ízekre. Való igaz, ilyenkor kevés zöldségből válogathatunk, de nem kell kétségbeesnünk, hamarosan beköszönt a nyár és újra dúskálhatunk a bőséges zöldség- és gyümölcskínálatban.

Addig is a következő terményeket keressük a boltok és zöldségárusok polcain márciusban és áprilisban.

Márciusban szezonális alapanyagok:

betakarítás: fejes saláta, hónapos retek, madársaláta, medvehagyma, rukkola, spenót, újhagyma

tárolás: alma, bab, batáta (édesburgonya), burgonya, cékla, dió, fekete retek, fokhagyma, karalábé, körte, lilahagyma, mandula, mogyoró, pasztinák, petrezselyem gyökér, sárgarépa, sütőtök, torma, vöröshagyma, zeller

Áprilisban szezonális alapanyagok:

betakarítás: fejes saláta, hónapos retek, madársaláta, mángold, medvehagyma, pak choi, rukkola, sóska, spárga, spenót, újhagyma

tárolás: alma, bab, batáta (édesburgonya), burgonya, cékla, dió, fekete retek, fokhagyma, karalábé, lilahagyma, mandula, mogyoró, pasztinák, petrezselyem gyökér, sárgarépa, torma, vöröshagyma, zeller.

(Forrás: gasztrahos.hu)

Végezetül pedig egy üdítő receptet szeretnék megosztani, ami a medvehagyma szezonban könnyedén elkészíthető.

Medvehagymás burgonyasaláta, 2 főre

Hozzávalók:

- 0,5 kg burgonya
- fél csokor medvehagyma
- 1 db tojássárgája
- fél evőkanál mustár
- fél teáskanál cukor (vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer)
- 3 evőkanál olaj (napraforgó, tökmag, olíva stb.)
- ízlés szerint só, bors
- negyed citrom leve
- 1 dl tejföl

Elkészítés:

A burgonyát héjával együtt egy lábasban puhára főzzük, kihűtjük, majd kockára vágjuk. A medvehagymát alaposan megmossuk és felaprítjuk. A mártáshoz a tojássárgáját elkeverjük a mustárral és a cukorral, majd vékony sugárban hozzácsurgatjuk az olajat, miközben folyamatosan kevergetjük kézi habverővel. Sózzuk, borsozzuk, belenyomjuk a citrom levét és simára keverjük. Hozzákeverjük a tejfölt és a medvehagymát, végül pedig a felkockázott burgonyára öntjük és legalább egy fél órát pihentetjük hűtőben fogyasztás előtt.

Jó étvágyat!

Sevaracz Csilla dietetikus



Ez évi első 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.

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

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

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

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

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

Józsefváros:	06 1 303 2884
Újpalota:	+36 20 333 8338
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!

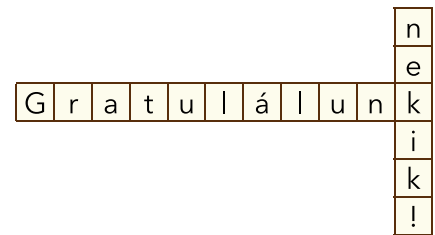
A 2021/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Kovács Gusztávné - Csepel

Tamás Ernőné - Újpalota

Erényi Gabriella - Törökbálint

Németh Istvánné - Zugló



<p>„Mi az?” – kérdezte Vén Rigó. „Tavasz” – felelt a Nap. „Megjött?” – kérdezte Vén Rigó. „Meg ám!” – felelt a Nap. „Szeretsz?” – kérdezte Vén Rigó. „Szeretlek!” – szólt a Nap. „Akkor hát szép lesz a világ?” „.....!” (Szabó Lőrinc: Tavasz)</p>				ÁLRUHA	A SZÉLEIN ÉTER!	ELŐTAG: GIGA-	PIPÁZIK, NÉPIESEN	ÉTEL (SZLENG)	
				1					E
				AZ AIDA NYITÁNYA!		ABRAK-NÖVÉNY			
				SUPERMAN JELE	BEE GEES FIVÉREK	KARATE RUHA			
	TERÜLET JELE	RÓMAI APRÓPÉNZ							
2	LENMAG!	MAGNÓ-MÁRKA			ALLÉ SZÉLE!				
		OROSZ KICSODA?			A CINK VEGYJELE				
A BL ELŐDJE			ANGOL MINT!		EGÉSZ SZÁM JELE	KÖTŐSZÓ			
			LÁNGOKBAN ÁLL		KÖRÜLBELÜL	PECSENYE-MARADÉK!			
CSODÁLKOZÓ HANG	KÖZTERÜLET			MAROKNYI RÉSZ!			RÓMAI 500		
	KÖR ÁTMÉRŐJE			A BAL RÖVIDÍTÉSE					
						AZ EDZÉS ELEJE!			

Név:

Intézmény: