

---

# OLAJÁG

---

2022/3. szám

---

Magazin

---

„Akarni kell a jót, s a rossz a múltba hull.”

---

Edith Piaf  
8. oldal

„A Nordic Walking nem csak az egyik legjobb „öregedésgátló szer”, hanem nagyon jó lehetőségeket biztosít új barátságok szövődéséhez is.”

---

Papp Miklósné lakó,  
Törökbálint  
25. oldal

„... nagyon örültem a meghívásnak, mert imádok jókat bulizni a szépkorúakkal, másrészt megállapítottam, hogy egy kifejezetten kellemes környezetben élhetnek, akik így döntöttek, volt lehetőségem kicsit szétnézni a fellépés előtt. Úgyhogy valaki foglaljon le nekem egy jó kis lakosztályt, egyszer csak jövök.”

---

Címlapon:  
**Csonka András**  
színész, énekes, műsorvezető  
4. oldal



# Tartalomjegyzék

Interjú Csonka Andrással ..... 4



Új hajtás az Olajágon - Páty ..... 6

Az öröklésre vonatkozó szabályok ..... 7

Edith Piaf a zuglói Olajág Otthonokban ..... 8

Író-olvasó találkozó  
Dr. Martinkó Károllyal ..... 9



Irodalom és zene Zuglóban ..... 10

De mi lett a biciklivel? ..... 11

Egy öreg lélek vallomása ..... 14

Sok boldog születésnapot kívánunk! ..... 15

Természetfotó pályázat ..... 16

Fotókollázs pályázati felhívás ..... 17

Programok - Mátyás tér ..... 18

Programok - Bakancslista ..... 19



Programok - Csepel ..... 20

Programok - Újpalota ..... 21

Programok - Törökbálint ..... 22

Benson Madame ..... 23

Rolleren suhanni élvezet ..... 24

OGYIK  
avagy a Soltiak látogatása Törökbálinton... 25

Nordic Walking az Olajág Otthonokban .... 26



Zsebinfó  
Játék letöltése mobiltelefonra, tabletre..... 28

Gasztronómia ..... 29

Keresztrejtvény oldalak ..... 31

# Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt idei harmadik lapszámunk megjelenése alkalmából, melyet áttekintve újra és újra az jut eszembe, milyen gazdag a mi kis közösségünk. Lakóink és dolgozóink együtt kimeríthetetlen forrásai megannyi élettörténetnek, tudásnak, képességnek. A cikkeket olvasva megerősödik bennem az érzés, hogy nap mint nap alakítjuk, formáljuk egymás életét.

Lakóink kérései, vágyai, visszajelzései ösztönöznek bennünket, egyúttal gazdagabbá is tesznek. A lakók által írt élménybeszámolók, novellák, versek, képek bepillantást engednek egy olyan világba, melyet közösen teremtünk magunknak. Ez az Olajág Otthonok, a közös otthonunk. Nem hétköznapi idősothton, hanem egy különleges hely, ahol a változás, fejlődés és most éppen a növekedés is része a mindennapjainknak.

Új intézményekkel, új lakókkal és új dolgozókkal gazdagodtunk - akiket ezúton is szeretettel üdvözlünk - amikor a pátyi intézményekkel bővítettük hálózatunkat. Ez az időszak minden érintett számára komoly kihívásokat jelent, de biztos vagyok abban, hogy a kép minden részlete hamarosan a helyére kerül. Fontos lépés volt ez az életünkben, és jó látni, hogy a jövőre tíz éves Olajág növekszik, fejlődik, mint a közösen elültetett olajfacsemeték az intézményeink kertjeiben.

Természetesen a birtokunkban lévő kincsek megóvása, a minőségi szolgáltatás biztosítása is elsődleges prioritást élvez. Az Önök segítségével kivitelezett lakói elégedettségi kutatás eredményét a napokban kaptuk kézhez. Az intézményhálózat és intézmények szintjén is vázolt összegzés megmutatta, hogy Önök, kedves lakóink, miben várnak tőlünk változásokat, javulást. A kutatás eredményét ez évi utolsó Olajág Magazinunk mellékleteként juttatjuk majd el Önökhöz.

A felmérés határozottan körvonalazza a feladatainkat. A következő időszak terveibe intézményi szinten, elemzett formában kerülnek be a tennivalók minden érintett témakörben, s remélem, hogy hamarosan érzékelhető lesz lakóink számára a pozitív változás. Még egyszer köszönöm részvételüket, aktív segítségüket! Számítunk Önökre a jövőben is!

Most pedig helyezkedjenek el kényelmesen, dőljenek hátra és olvassák élvezettel magazinunk tartalmát, melyet közösen írtunk, rólunk, nekünk szól.

Napsugaras őszt, vidám pillanatokot, erős kapcsolatokat és jó egészséget kívánok Önnek!



dr. Szirmai Viktor

főigazgató



## Csonka Andrással



Csonka András fellépése a zuglói otthonban

Már kisgyerek korában megfertőzte a színház világa, de a Nemzeti Színház stúdiósaként lépett először színpadra. 1985-ben felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára Szinetár Miklós osztályába, amit 1990-ben végzett el. Ezután bekerült a Magyar Televízió akkor induló szappanoperájába, a Família Kft-be, ami óriási ismertséget és népszerűséget hozott számára. A Szenes Iván Művészeti díjjal kitüntetett Csonka András színész, énekes, műsorvezetővel készült interjút ajánlom figyelmükbe.

**Az Olajág Otthonok zuglói intézményében júniusban lépett fel, ahol lakóink nagy szeretettel fogadták, az újszolgálati és a törökbalinti otthonból is érkeztek lakók erre az előadásra. Milyen emlék, benyomás maradt meg az ottani fellépés kapcsán?**

Egyrészt nagyon örültem a meghívásnak, mert imádok jókat bulizni a szépkorúakkal, másrészt megállapítottam, hogy egy kifejezetten kellemes környezetben élhetnek, akik így döntöttek, volt lehetőségem kicsit szétnézni a fellépés előtt. Úgyhogy valaki foglaljon le nekem egy jó kis lakosztályt, egyszer csak jövök. :-)

**Mi indította el a színészi/zenei pályán? Már gyerekként is vonzotta a színpad világa? Milyen volt Csonka András gyerekkora?**

Szerintem teljesen átlagos gyerekkorom volt, bár az igaz, hogy azért én bizonyára jóval többet jártam színházba mint a többi gyerek, mivel apám, Csonka Endre, akkor már a Vidám Színpad tagja volt évtizedek óta. Szóval könnyebben fertőzött meg a színház varázsa. Viszont nem gyerekszínészkedtem, első szerepléseim már a gimnázium irodalmi színpadához köthetők, ott dőlt el végleg, hogy színész leszek.

**Nemcsak színészként, zenészként, de műsorvezetőként is ismerheti a közönség. Hogyan tud ennyire könnyed lenni, ennyi éneke van, ez mind a sajátja?**

Bár papírom hivatalosan csak a színészet-ről van, mivel 1990-ben végeztem a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, de az éneklés

ugyanúgy része a színészetnek, igaz, én popzenei kirándulást tettem, mert ez egy régi gyerekkori álmom volt. A műsorvezetés pedig a kereskedelmi csatornák indulásával jött az életembe, amikor érdekesnek számított, ha valaki mást is csinál, mint amit megszoktak tőle. Az elmúlt évtizedekben ezek a szakmák egybeolvadtak nálam, szoktam is mondani, ha valamelyiket kihúzzák a lábam alól, akkor leszek igazán csonka.

**Augusztusban a Kongresszusi Központban lesz egy zenés show műsor, ahol az 1920-as évek hangulatát idézik meg Jávor Pál dalain keresztül. Mire készülhet a közönség, ha ellátogat erre az előadásra? Mi lesz az Ön szerepe?**

6 kollegámmal együtt leszünk majd a színpadon, ami egy 20-as évekbeli kávézót idéz meg, és felváltva énekelünk olyan slágereket, amiket a közönség Jávor Páltól hallhatott először. Ezek filmdalok, búsongók, csárdások. Közben megidézük a legendás 20-as, 30-as évek hangulatát, és az első igaz magyar filmsztárt, akit - a minket most olvasóknak - egészen biztosan nem kell bemutatni.

**Ennyi elfoglaltság mellett hogyan tud igazán kikapcsolódni, feltöltődni?**

A munka abszolút feltölt, ha pedig nincs, az szorongásba taszít. Imádok egyedül lenni itthon, utazni a nagyvilágban, reggelizni egy kellemes helyen, találkozni a barátaimmal, és persze színházba, moziba is eljutni.

**Melyik volt eddig a legkedvesebb színházi szerepe és miért?**

Nehéz választani, mind emlékezetes valamiért, mivel szabadúszó vagyok, semmi sem kötelező, így nyilván akkor hívnak, ha tényleg szükség van rám. Talán mégis az egyik legnagyobb erőpróbát, és jutalomjátékomat említeném, a Mary Poppins című musical férfi főszerepét, amit 9 éven keresztül játszottam a Madách Színházban, és most a 400. előadás alkalmával intettem

búcsút a szerepnek, mert 57 évesen már így is korrekorder vagyok a világban.

**A zuglói fellépésen is elhangzott többek között az Állj meg kislány, A múltak a gyermekévek és a Ding-dong című slágerek is. Készül-e a közeljövőben új lemeze?**

Szerintem ma már a lemezeknek nincs igazán értelme, bár a mi generációink még csak így tudták elképzelni a zenehallgatást, ma inkább dalok születnek. Én is készülök 20 év után egy új felvételre, ami már valóban nekem íródott, és tulajdonképpen a Ding-dong folytatásának számomra, már ami az életérzést illeti, vagyis "mosolyogj akkor is, ha semmi okod nincs rá".

**Több fórumon is hallottam már, hogy a kedvenc desszertje a Stíriai metélt. Miért éppen ez a kedvence? Megtisztelné az Olajág Otthonok lakóit azzal, hogy elárulja a receptet úgy, ahogyan azt Csonka András készíti?**

Valóban az egyetlen étel, amit tényleg fejből és szerintem istenien el tudok készíteni, de a receptet most nem írnám le hely hiányában, a neten ha beütik a nevemet és a Stíriai metélt nevét, megtalálható. Például a Street Kitchen youtube csatornán video is látható a sütésről.

<https://streetkitchen.hu/fantasztikus-desszertek/stiriai-metelt-ahogy-csonka-andras-kesziti/>



**A legközelebbi találkozásig mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?**

Elsősorban jó egészséget kívánok mindenkinek, mert az a legfontosabb, és azt, hogy őrizzék meg magukban a lendületet, a pozitívítást, vigyázzanak a lelkükre, és remélem, hamarosan találkozunk.

Baráth Emma  
marketing asszisztens



## Új hajtás az Olajágon – Páty



**2022 augusztusától új intézmények kapcsolódnak az Olajág Otthonok 2013 áprilisában alakított hálózatához. Az Olajág Otthonok új X. és XI. számú idősotthonai a Budapest környéki agglomerációhoz tartozó, zsámbéki medencében fekvő Páty községben működnek. Így a törökbálinti otthon mellett, két új intézménnyel bővül hálózatunk Pest megyében.**

Az Olajág Idősek Otthona X. sz. intézménye százötven fő ellátását biztosítja, a XI. sz. intézmény – mely a X. intézmény telephelyként létesült – huszonöt személy ápolásáról gondoskodik.

Új otthonaink érdekessége, hogy korábbi tulajdonosai nyugdíjasházként alapították a 2022 augusztusától idősotthonként működő intézményeket.

Terveink szerint az Olajág új egységeiben naplali ellátás keretében is várjuk majd Páty község rászoruló érdeklődőit. Ezzel is erősíteni szeretnénk kapcsolatainkat és együttműködésünket Páty lakóival és hatóságaival.

Nagy szeretettel köszöntjük tehát a pátyi otthonok lakóit és dolgozóit az Olajág Otthonok

hálózatában. Az elkövetkező hónapok legfontosabb feladata az lesz, hogy a pátyi Olajágban élők és az ott dolgozók egyaránt megismerjék és örömmel fogadják az új körülményeket, melyek biztosítják számukra a korábbiakban megszerzett jogukat és lehetőségeiket, és szándékaink szerint bővítik és színesítik majd a rendelkezésükre álló szolgáltatásokat. Az átmenet biztonságát és nyugalomát szolgálja az is, hogy az otthonban élők ellátását, gondozását a már jól ismert korábbi munkatársak végzik, Ádám Rita intézményvezető irányításával. A dolgozói gárda bővül majd az újabb szolgáltatások, így például a Mentálhigiénés és Szociális csoport létrejöttével.

*Dr. Breuer Katalin szociális szakmai igazgató*

## Az öröklésre vonatkozó szabályok

### A házastárs és a gyerekek egyenlő arányban örökölnek

A házastárs öröklésére vonatkozó szabályok a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény hatálybalépésével megváltoztak, az új szabályokkal sokan nincsenek tisztában, ami sok félreértést szül. Sokan tévesen azt gondolják, hogy a vagyon fele a házastársat illeti, és csak a másik felén osztoznak az elhunyt leszármazói.

Valójában az elhunyt házastársa és gyermekei – beleértve az előző házasságból vagy házasságon kívül született gyerekeket is – egyenlő arányban osztoznak a hagyatékon. Van azonban egy kivétel. Az elhunyt tulajdonában lévő, házastársával közösen lakott ingatlant és a hozzá tartozó berendezési és felszerelési tárgyakat kizárólag a leszármazók öröklik, de a házastársnak holtig tartó hasznélvezeti joga lesz rajtuk.

Az örökösök a saját elhatározásukból nem tehetik ki az özvegyet az egyébként általuk megörökölt ingatlanból. Megállapodhatnak az özvegygyel, meg is válthatják a hasznélvezeti jogát, ami egy örökrésszel váltható meg, vagyis, ha 2 gyermek van, akkor az özvegygel 1/3-1/3-1/3 arányban öröklik meg az ingatlan hasznélvezettől mentessé vált tulajdonjogát.

Sok a tévhit azzal kapcsolatban is, hogy mit örököl a házastárs, ha az elhunytnek nem született gyermeke. Ilyen esetben nem feltétlenül a házastársa száll a teljes vagyon. Ha ugyanis az örökhagyónak nincs gyermeke, a közösen lakott lakást és a hozzá tartozó berendezési és felszerelési tárgyakat az özvegy öröklő, de a hagyaték többi részén fele-fele arányban osztozik a házastársa szüleivel. A teljes vagyont végrendelet nélkül csak akkor örökölheti a túlélő házastárs, ha az elhunytnek nem csak gyerekei nincsenek, de a szülei sem élnek már.

### Az élettárs automatikusan semmit sem örököl

Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy az élettársak nem törvényes örökösei egymásnak, vagyis végrendelet hiányában semmit sem örökölnek

a párjuk vagyonából. Sokan csak a hagyatéki tárgyaláson döbbennek rá, hogy hiába éltek együtt akár 15-20 évet az élettársukkal, és hiába született közös gyermekük, ettől nem válnak egymás törvényes örökösévé.

A házastárssal ellentétben az élettársnak a közösen lakott lakáson sem lesz hasznélvezeti joga, így az örökösök törvényesen kiköltöztethetik az ingatlanból. Azonban az élettársak is gondoskodhatnak párjukról, ha egymás javára végrendeletnek, vagy közjegyzőnél élettársi vagyoni jogi szerződést kötnek, amiben részletesen szabályozhatnak minden vagyoni jogi kérdést. Félreértés elkerülése érdekében: az élettárs a közös gazdálkodással szerzett vagyon meghatározott részét tulajdonosként szerzi meg, de a párja saját tulajdoni részét nem örökli meg.

### Kinek jár a kötelesrész?

A kötelesrész a leszármazónak, a házastársnak vagy a szülőnek járó minimum részeseledést jelenti. A kötelesrész annak az értéknek az egyharmada, amelyet a Polgári Törvénykönyv alapján a kötelesrész alapjaként kiszámolunk. Vagyis, ha az örökhagyónak két gyermeke van, ők a törvényes öröklés alapján (ha nincs végrendelet). Ha az örökhagyó más javára végrendelettel rendelkezett, akkor a két gyermek kötelesrész címén csak az 1/3-t kapja meg annak, amit végrendelet hiányában kapna, esetünkben a két gyermek 1/6+1/6 részt.

Ide nemcsak a hagyaték tiszta értéke tartozik, hanem az örökhagyó által halála előtt bárkinek juttatott ingyenes adományok juttatáskori tiszta értéke is. Kötelesrészre az az örökös is igényt tarthat, akit kizártak az öröklésből. Azonban nem jár automatikusan, hanem igényelni kell, és a kötelesrészre való igényt az általános, ötéves elévülési időn belül lehet érvényesíteni.

*Dr. Böhm András*



## Edith Piaf a zuglói Olajág Otthonokban

”

**A szeretet mindenki számára  
a legszükségesebb táplálék.**

Edith Piaf



az előadók: Varga Klári és Rusz Milán

Az Olajág Otthonok zuglói intézményeiben különleges volt az a júniusi délután, amikor a Magyarországi Szerb Színház társulatának előadását hallgathattuk meg. Különösen azért, mert a világhírvény miatt évekig nem lehetett sort keríteni az eseményre, amelyet így most kiemelt várakozás előzött meg.

Az újkori magyarországi szerb színházi Mándity Marica és Rusz Milán otthonából, magánlakásából indult 1991-ben, és immár harmincegy éve működik a társulat, ugyanazzal a célokkal és ugyanazzal a lelkesedéssel:

**„Akarni kell a jót, s a rossz a múltba hull.”**

Edith Piaf

Örsi Klára lakó, Zugló

magas színvonalú, professzionális előadásokat játszanak szerb és magyar nyelven. Rusz Milán, a Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztjével kitüntetett, Jászai Mari-díjas színművész pályára lépésétől kezdve, szerb gyökerű művészként évtizedek óta sokat tesz a társulat működtetéséért, amelynek egyik alapítója, egyben vezetője.

Hozzánk az Edith Piaf életét bemutató darabjukt hozták el, melyet Milosevits Péter rendezésében állítottak színpadra „Párizs Hídjai” címmel. Edith Piafot Varga Klári Jászai Mari-díjas színművész formálta meg, remek beleérzéssel és karakteres énekhangjával. Rusz Milán harmonikán kísérte a dalokat, amelyek visszarepítettek minket a múlt század első felének Franciaországába, egyúttal megismerhetjük Edith Piaf - eredeti nevén: Édith Giovanna Gassion - sikerekkel teljes, de tragédiákkal is terhes életútját.

Az előadás mindannyiunk - a zuglói és az újpalotai lakók - számára nagy élmény volt, nagyon köszönjük azoknak, akik létrejöttében segítettek!

## Író-olvasó találkozó Dr. Martinkó Károllyal

Júliusban vendégül láthattuk Dr. Martinkó Károly nyugalmazott alezredest, a Magyar Rendőr egykori főmunkatársát, 14 bűnügyi könyv szerzőjét.



Dr. Martinkó Károly és közönsége

A Paskál Otthonokban több író-olvasó találkozó is sor került már. Mái emlegetik a beszélgetést Moldova Györggyel, és P. Szabó József előadásai is szóba kerülnek.

Dr. Martinkó Károly, az egykor volt Magyar Rendőr főmunkatársaként, alezredesi rendfokozattal 1988-ban került nyugállományba. Történeteit órákon keresztül tudtuk volna hallgatni, annyira érdekesek a témák és a szerző meglátásai velük kapcsolatban. Egyet talán ismertetnék, ez arról szól, hogyan lett belőle újságíró-rendőr.

Elmesélte, hogy ül 1967-ben a családjával a moziban - mellettük egy jampec csokit eszik és szétdobálja a papírt. Bejön három vagány hangoskodva, leülnek, felteszik a lábukat,

rágyújtanak, az ezt szóvá tevő nézőnek trágárságokat mondanak. Aztán hangosan beszélnek az éppen játszott filmre, amit Martinkó felesége nem hagy szó nélkül, erre őt is nyomdafestéket nem tűrő szavakkal sértegetni kezdik. Martinkó százados ezt nem tűrhette. Odalép, bemutatkozik. Mit akarsz? - mondja az egyik huligán, és már üt is. Vesztére, mert Károly egy jól irányzott ellenütéssel válaszol, amiről aztán igazoló jelentést kellett írnia. Ez megjelent a Magyar Rendőr című lapban, és ezzel sorsa el is dőlt, hiszen nemsokára már a lap főmunkatársa lett.

Ez pedig csak egy volt a sok izgalmas és érdekes történet közül, amiket szívesen és érdeklődve hallgattunk. Köszönjük Dr. Martinkó Károlynak, hogy eljött közénk!

Kovács Józsefné lakó, Zugló



## Irodalom és zene Zuglóban



A Petőfi Irodalmi Múzeum előadása

Júliusban egy nagyszabású rendezvényel kezdődött egy különleges együttműködés a Petőfi Irodalmi Múzeummal. A Paskál Otthonokban már régóta van hagyománya az irodalom szeretetének, hiszen vannak író-olvasó találkozók, évek óta működnek különböző formákban az irodalomkedvelők klubjai és a könyvtár is népszerű.

Első alkalommal Petőfi Sándorról volt szó, akit Sóki Diána múzeumpedagógus olyan szemléletesen, képekkel illusztrálva mutatott be nekünk, mintha a költő is szinte ott ült volna köztünk. Felelevenítette Petőfi életének számos érdekes mozzanatát, házasságát Szendrei Júliával, barátságát Arany Jánossal, és hogy valójában nem a múzeumi lépcsőkön szavalta

el a Nemzeti dalt. Azt is megtudhattuk, hogy a nyomdagép, melyen a Nemzeti dalt nyomták, a Petőfi Irodalmi Múzeumban látható. Amikor egy héttel később ellátogattunk oda, kapott is mindenki egy-egy példányt – mondhatjuk így – a legismertebb magyar versből. A muzeológus elmondta, hogy Petőfiről 1844-ben fénykép is készült, az első fényképek egyike. Ez egy úgynevezett dagerrotípiá, ami egy különlegesen kidolgozott rézlemezre exponált kép.

A Nyugdíjasok Szociális Fóruma által támogatott rendezvényen fellépett Szabó István pánsípművész, aki már többször vendégszerepelt nálunk, és Bíró Szabolcs Maszkura harmonika-művész, akinek előadásában megzenésített Petőfi verseket hallhattunk.

*Bajnogel Istvánné lakó, Zugló*

## De mi lett a biciklivel?

**E**lérkezett 1973 június tizedike, ami arról volt híres, hogy tizenegyedikén államvizsgáztam. Nem csak én, többen is, de az ő vizsgájuk legyen az ő gondjuk, nekem elég volt az enyém is. Vizsga előtti napon már nem tanul az ember, mert csak összekeveri a nagy nehezen megszerzett tudásanyagot, de már egy héttel előtte sem nagyon, mert a vizsga előtti idegállapot akkor már azon a szinten van, hogy nem lehetséges új ismeretanyag bevitele. Tehát ezt az egy hetet átlődörgi az ember, néha különös módon lelkiismeretfurdalás lép fel, ilyenkor gyorsan előkap valamilyen könyvet, tanul egy negyed órácskát, de abba is hagyja, mert állapotba kerül, leteszi a könyvet, tovább lődörög, jön – megy, beszélgetne, de aki már leállamvizsgázott, az örül, örömittasan kóvályog a nagy gyönyörűségben, aki még nem, az ugyan úgy próbálja túlélni a vizsgáig tartó időt, mint ő.

Nálam az állapot csúcspontja június tizedikén éjszaka következett be. Ekkor már nem nagyon tudtam mit csinálni, ha ültem, akkor menni akartam, ha mentem, akkor ülni vagy feküdni, ezt nevezik olyan helyzetnek, amikor a kutya sem tud szépen nézni. Egyedül voltam a szobában, mert szobatársaim – ő boldog emberek, mert előttem voltak a névsorban – már államvizsgáztak, hazautaztak, vagy helyben kerestek némi felüdülést. Előkotortam a gitárt, de semmi sem akaródzott kijönni belőle, tehetetlenkedtem, míg aztán tíz óra után kiültem a lépcsőházba, gondoltam itt nem zavar senki, nem is zavart, és lehetőségem nyílt az elmúlt három év áttekin-tésére, nem a legalkalmasabb időpontban.

Nem volt a legalkalmasabb időpont, mert ahogy ültem ott a lépcsőn, visszagondoltam arra, mennyi mindent nem tettem meg a holnapi sikeres vizsga érdekében, amikor csak lehetett nem mentem előadásra, gondosan ügyelve arra, hogy a féléves katalógus keretet maximálisan kimerítsem, de ne lépjem túl, a rendszeres tanulás szükségességét fennen hirdettem ugyan, de nem tettem meg, csak a zéhákra készültem, meg egyáltalán minden olyat amiről

tudtam, hogy rossz, de olyan jól esett megtenni, tehát nem voltam eminens, ideálisnak mondható diák. Hanyagságom ellenére nagyon jó memóriával áldott meg az, akinek joga volt hozzá, ebben az állapotban ez sem volt egy jó dolog, mert ahogy ültem ottan a lépcsőn, a legelső naptól a legutolsóig szépen jöttek elő azok a kellemetlen dolgok, amiknek nem lett volna szabad előjönniük, igaz megtörténniük sem. Megvonva az utolsó mérleget, arra a következtetésre jutottam, hogy ezek – már a vizsgabizottság – holnap azt csinálnak velem amit akarnak, szétcincálhatnak, feltrancsírozhatnak, mert annyi a fehér folt, hogy ezt már nem lehet megúszni. Üldögéltem még egy kicsit aztán hajnali négy óra után mintegy belenyugodva a megváltoztathatatlanba, bementem a szobába, lefeküdtem, és jóízű álomba merültem.

Délelőtt fél tízkor arra ébredtem, hogy valaki igencsak ráz ébresztés céljából, felnéztem, a Manfréd volt és csak annyit mondott, hogy a többiek már lassan államvizsgáznak, te is kezhetnél készülődni. Azzal elügetett. Én mint a rugó pattantam ki az ágyból, bele a nagy káoszba, mert nyolcra kellett volna menni, akkor kezdődött, én édes Jó Istenem mi lesz mostan énelem, a ruha, ing, nyakkendő elő volt készítve, ott lógott a vállfán, alatta a cipő, gyorsan egy hideg zuhany, borotválkozás szárazon, öltözködés, futás lefele a lépcsőn, nem érünk rá liftre várakozni, egy tréfás kollega megkérdezi, hogy na hova-hova, államvizsgázni mondom én, menjél csak feleli tele jószándékkal, nagy élményben lesz részed. Kirohantam a főbejáraton, irány a kerékpár parkoló, ami tegnap is meg holnap is tele van biciklivel, de most csak egyetlen drótszámár árválkodik benne, egy rozsdás, mint kiderült későbbben zörgő valami, lámpa nincs, fék nincs, szerencsére tekerni lehet. Fölpattantam rája és veszett iramban hajtottam végig a Fő utcán, a Fő téren bele a körforgalomba, természetesen a forgalommal szemben, azon a napon különös erők őrizhették épségemet, így történhetett meg, hogy az intézmény főbejárata előtt valamivel tíz óra előtt

ledobtam a biciklit, és berohantam államvizsgázni. Happy a főigazgató helyettes a folyosón járkált fel és alá, arcát tenyerébe temetve jajgatott, hogy micsoda szégyen, micsoda szégyen, az iskola 175 éves fennállása alatt nem történt ilyen, és ha már történik, miért pont akkor, amikor én vagyok itt, amikor meglátott még kétségbeesettebb lett, gyorsan mossa meg az arcát valahol, a nyakkendőjét igazítsa meg, fésülködjön meg, aztán menjen be. Aztán hátat fordított, és elhagyta a terepet, mint akit a későbbiek nem érdekelnek.

Én - miután végrehajtottam Happy utasításait - odamentem az ajtóhoz, és bekopogtam. Jó vas-tag ajtó volt, választ nem hallottam, ezért szép csendesen benyitottam, és óvatosan bedugtam a fejemet. Az ajtóval szemben ott ült hosszú sorban a magas bizottság semleges tekintettel, középen egy barna bőrű, ősz hajú, bagoly-szemüveges pici emberke, szürke öltönyben, és kedves tekintettel. Elmosolyodott és megkérdezte: - No mi újság öreg harcos? Megittuk a pálinkát? Akkor jöjjön már be és államvizsgázzon le! Ő volt Dr. Minisztériumi Államtitkár, a vizsgabizottság elnöke. Jó helyen vagyok! - csillant fel bennem a remény a soknapi hányadtatás után először, a magas bizottság tekintete is megenyhült, én bementem, kihúztam a tételeket és félórán belül le voltam államvizsgázva. Ilyen egyszerű volt. Én sem akartam elhinni, de így történt. Közölték, hogy végeztünk, elmehettek, eredményhirdetés egy óra múlva. Kb. huszonöt centis vigyorral köszöntem el, arra nem is gondoltam, hogy esetleg nem sikerült, ki tudja miért, kimentem.

A többiek, akik már előttem leállamvizsgáztak csak elmentek valahova erőt meríteni, az ajtó előtt csoportosultak, és kérdezték, hogy na mi van, na mi van? Mi lenne? Végeztem, egy óra múlva eredményhirdetés. - Na és sikerült?- kérdezték. - Azt nem tudom, mert azt nem mondták, csak azt mondták, hogy végeztem. Nektek sikerült? - Azt nekünk sem mondták, és hosszan elgondolkodtak a lehetőségeken. A bizottság kedvéért, erőmerítés céljából elzarándokoltunk a Mary művekbe, hogy némi alkoholos italok, mint például konyak és rum szervezetbe való bevitele útján megerősödjünk léphessünk a magas bizottság elé, az eredményhirdetés végighallgatása érdekében.

Visszamentünk, már vártak bennünket, ők felálltak, mi sorban, és megtörtént az eredmények

kihirdetése. Mindenki sikeres vizsgát tett, gratuláltak nekünk, sikeres, boldog életet kívántak, majd a bizottság elnöke kezét fogott velünk, és utunkra bocsájtottak bennünket. A magas bizottság jobbraátot csinált, kivonultak a teremből, magunkra maradtunk hatan vagy nyolcan mint frissen szakképzettek, és idétlenül vigyorgtunk egymásra. Még egy darabig téblábolunk, aztán a bizottság kedvéért még egyszer bevettük a Mary műveket erőgyűjtés céljából, és ott döbbsentünk rá, hogy mi bizony nagyon éhesek vagyunk. Így, mintha vezényszóra tenénk, letettük poharainkat, és egyöntetűen a Czippfer felé irányoztuk lépteinket, ami a városka első kocsmája volt, még igazi olajos padlóval, de nem ezért mentünk oda, hanem mert itt készítették a legjobb pacalt a városban, ha ki tudta fogni a halandó, mert naponta egyszer hoztak friss árut, azt megfőzték, eladták és aznap többet nem volt pacal. Jókor érkeztünk, tartott még a friss szállítmányból, fogyasztottunk néhány adagot, mivel aznap még senki nem vett megához melegételt, sőt ételt sem, és így már jóllakottan, mondhatni felüdülve tervezhettük meg a délutánt.

Úgy gondoltuk, hogy talán, mint egy búcsúzás céljából végig kellene látogatni azokat a helyeket, ahova hároméves tanulmányaink alatt olyan szívesen jártunk. Következett mindjárt a Muskátli, ahol nem sokszor fordultunk meg, én egyszer, amikor elsőben a Manfréd meghívott egy konyakra. Ő fizette az elsőt, közben beszélgettünk még normálisnak mondható dolgokról, nekem vissza kellett fizetnem az elsőt, azt a Manfréd egy húzásra benyelte, és utána nyomban átnyergelt a politikára, kicsit emelt hangon Trianont kezdte boncolgatni, egyre emelkedő hangerővel, szinte háborúba hívta valamennyi szomszédos államunkat revans vétele céljából és lássuk be, 1971 tavaszán ez nem éppen dicsérendő cselekedet volt, ezért akkor nem vállveregetést kapott az ember és mielőtt még észhez térhettem volna, kihozta a harmadik konyakot és csöpögve a boldogságtól, nekilátott a Székely himnusznak. Elhallgattattam, más témára tereltem a beszélgetést, majd rajtaütésszerűen kihoztam a negyedik konyakot, lehúztam, és ott hagytam a Manfrédot. A többiek is ilyen viszonyban lehettek a Muskátlival, ezért ide csak egy röpke háromcentesre tértünk be, és az Amazon felé irányoztuk lépéseinket, mert az volt a HELY. Annyira, hogy előlépett a Tanszék elnevezés használatának jogosultságára, tehát ha valakiről érdeklődtek, vagy érdeklődtünk és

azt a választ adták, hogy a Tanszéken van, akkor tudtuk hol kell keresni. Itt kicsit több időt töltöttünk, sok emléket felidézünk, de múlt az idő, és folytatni kellett a búcsúzódást. A Fő utcán haladtunk végig és meglepően sok emlék táruult fel előttünk, és az emlékek arra köteleztek, hogy az emlékhelyeken elfogyassunk némi emlékeztetőt, ami lehetett kávé, feles, háromcentes, pohár sör, hosszúlépés, attól függően, hogy hol mit fogyasztottunk a leggyakrabban az elmúlt három év alatt.

Aztán elérkeztünk a Béke Étteremhez, amit nem lehetett kihagyni. Konzervatív kis étterem volt a Béke, kívülről talán túlságosan is egyszerűnek látszott, de ha az ember leküzdötte a látszat okozta előítéletet és belépett a zöldre festett, piros kockás függönnyel ellátott ajtón, bent családias hangulat fogadta. Az ajtónál közvetlenül egy dobogó, esténként itt húzta a cigány, az étteremben három sorban asztalok, az asztalokon piros kockás abrosz, hamutartó, fűszertartók és minden asztalnál négy szék. Ez volt a Béke, de mi nem ezekért jöttünk ide, hanem mert itt abban az időben negyvenyolc forint és ötven fillér volt egy adag kétszemélyes Erdélyi fatányéros. Nos azért mentünk mi oda. Miután mindenki elfogyasztotta a maga fatányéros adagját, megitta a maga sörét és még vett kettőt az útra, bár a kollégium már nem nagyon messze volt, fizettünk, és kitüremkedtünk az utcára. Itt mindenki előírás szerint megszabadult a nyakkendőjétől, azt gondosan a zakó belső zsebébe rejtette, lehúztuk a cipőinket, a fűzőikkel csinosan, bokor kötést használva egymáshoz erősítettük őket és a nyakkendő helyére, a nyakunkba akasztottuk azokat. Ilyen előkészületek után vonultunk be a kollégiumba, ahol, mint azt későbbben megtudtuk, hírünk megelőzött bennünket. Ennél fogva az erkélyeken nagy számban foglaltak helyet urak és hölgyek - akik néhány nappal ezelőtt ugyan így vonultak be a sikeres vizsga után - kíváncsian szemlélték, amint egymásba karolva, öltönyben, mezítláb, cipőinkkel a nyakunkban, valami igazán szép régi diáknótát több szólamban énekelve, saját lábunkon vonultunk be a kollégiumba. Mi voltunk az államvizsgázók utolsó csapata abban az évben.

Megtapsoltak bennünket, mi integettünk, megint megtapsoltak, megint integettünk, ez a szertartás úgy tizenöt percig tartott, közben elfogyott a magunkkal hozott sör is, egy utolsó nagy integetés után bevonultunk a kollégiumba,

lefeküdtünk, és megérdemelt, békés álomba szenderültünk. A napok ezután mondhatni esemény nélkül teltek. Készültünk a diplomaosztóra, szállást foglaltunk érkező hozzátartozóink részére, múlattuk az időt, bennem egy csöppnyi kétely merült fel a diploma átvételét illetően. Nevemből kifolyólag én az utolsó sorban ültem a diplomára várók között, és annak átvétele érdekében végig kellett menni egy kb. harminc méter hosszú, vörös szőnyegen, aminek nem a színével, hanem a hosszával volt a baj, és a szőnyeg végén három lépcsőn kellett felmenni a rektori asztalhoz az okmányért. Amikor ezt meghallottam, azonnal bizonyossá vált számomra, hogy talán már a szőnyegen, de a három lépcsőfok valamelyikén biztosan megbotlom és úgy esek fel a rektori asztalra a diplomámért. Kicsit izgulós vagyok. És akkor mit szólnak majd a vendégeim, meg egyáltalán, mindenki rajtam fog röhögni, és hogy mi is lesz akkor majd énvelem, meg miért nincs vége már ennek az egésznek?

Elérkezett a nap, szólítottak, felálltam, végigmentem a szőnyegen, fel a lépcsőkön, átvettem az oklevelet, helyemre mentem, nem botlottam meg, nem estem föl az asztalra, leültem, vége lett, és nem éreztem semmit. Nem éreztem megkönnyebbülést, hálát, a jövő súlyát, csak voltam ott a széken, és nagyon szerettem volna kint lenni. Az is megtörtént, megebédeltünk apámékkal, összeszedtük a kollégiumban még ott lévő néhány holmimat, nem volt érzelmdús elköszönés az évfolyamtársaktól, mindenki a maga hozzátartozóihoz húzódott, mi is felültünk az első vonatra, és elmentünk haza. És munkába állás, katonaság, megbetegedések, gyógyulások, mint ahogyan szokott ez lenni az életben, lassan feledésbe merült ez az egész tortúra, hiszen ez a későbbben felmerülő problémához képest nem is volt említésre méltó probléma. Aztán egy viharos éjszakán, amikor álmatlanul forgolódtam, mint a villám, úgy hasított belém a kérdés, hogy de mi lett a biciklivel? Azzal a jószágos drótszamárral, ami hozzásegített ahhoz, hogy ha nem is időre, de még időben érkezzek meg a magas bizottság elé, és amit csak úgy ledobtam a bejárati ajtó előtt, és ott is hagytam. Erre a kérdésre sem lesz soha válasz, de mindig szeretettel gondolok erre a jószágos roncsalmazra és a gazdájától, ha volt neki, bocsánatot kérek, amiért nem szolgáltattam vissza.

*Tanárki József lakó, Csepel*



## Egy öreg lélek vallomása

Hátam zsákjában ezer élet,  
 ködfoltok, tompa fények,  
 tapasztalások, elmosódott képek,  
 fájdalmak, beláthatatlan messzeségek.  
 Éltem ezerszer, most is élek.  
 Egykoron testemhez értek a csillagok,  
 lelkem a végtelenbe kapaszkodott.  
 Jártam égbeszűrődő jeges csúcsokon,  
 a föld fölött lebegve felhő volt az otthonom,  
 perzselt forróság, sivatagi homok volt paplanom.  
 Találkoztam folyton bolyongó vándorokkal,  
 gyilkos napokkal, bölcs holnapokkal.  
 Hörrent a dzsungel, ráncigált tajtékzó tenger,  
 Noé bárkáján voltam páros élet,  
 Bábel romjai alatt csavargó kísértet.  
 Elpihentem Szemiramisz függőkertjében,  
 szemembe süttött Pharosz világa,  
 a piramisok között a Szfinx üldözött,  
 rémülten menekültem, megóvott katedrálisok tornya.  
 Hullott vérem a forradalom lázas napjaiban,  
 szálltam, mint bukott nő angyalok szárnyaival.  
 Egy hatalmas cet bekapott,  
 eltévedtem a damaszkuszi úton, nem tudtam ki vagyok.  
 Éltem nyomorultként éhínség éveiben,  
 elveszett árvaként zokogtam, nyújtogattam kezem.  
 Voltam nagykirály, gyilkoltam népemet,  
 égettem könyveket, oroztam kincseket.  
 Darócbán jártam, koldultam hosszú évekig,  
 szép lányként vártam a szerelem virágait.  
 Átmentem minden hídon, átúsztam az összes óceánt,  
 hősként éltem, mártírként haltam egy véres éjszakán.  
 Volt száz halálom, máglya, akasztófa, hóhér bárdja,  
 mindig tiszta lélekkel születtem új és új világba.

...most is élek, ringatnak régi évek,  
 dédelgetnek kósza remények,  
 áldást és átkot kérek a világra,  
 imádkozom,  
 új és új életre várva....

2017.08.08.  
 Fekete Edit lakó, Zugló

## Sok boldog születésnapot kívánunk!

**Róbert Andorné**  
 zuglói lakónknak, aki  
**100 éves**

**Gádor Jenőné**  
 zuglói lakónknak, aki  
**100 éves**

**Szirt Miklós**  
 zuglói lakónknak, aki  
**100 éves**

**Farkas Nándor**  
 zuglói lakónknak, aki  
**100 éves**







Citromfa virága - Kótai Klára, Zugló



Őszi tükör - Németh Zsuzsa, Zugló



Színek - Batáry Ildikó, Zugló



Erdei sugár - Tálasi György, Csepel



Pillangó - Jurka Magdi, Zugló

# Fotókollázs pályázat

Magazinunk előző lapszámában kiírt Természetfotó pályázatunkra beérkező szebbnél szebb képeket itt láthatják kedves lakóink! Mivel csak kis számú pályázat érkezett, úgy gondoltuk, mindegyiket leközzöljük újságunkban. A beküldők mindegyike ajándécsomagot kap, melyet hamarosan eljuttatunk hozzájuk.

**Dr. Molnár Ferenc törökbálinti lakónk beküldött anyaga - mely ugyan az előző pályázatba nem illeszthető - adta az ötletet, hogy új pályázati felhívásunkban fotókollázs összeállítására hívjuk lakóinkat! A téma szabadon választott, lehet az a természet, lehet egy bakancslista, vagy egyéb, de fontos, hogy a cím tükrözze a témát.**

Beküldési határidő **2022.11.01.** Mindenki egy képpel pályázhat. Papír alapú pályázati anyagaikat a helyi programszervezőnek, elektronikus anyagaikat a [marketing@olajagotthonok.hu](mailto:marketing@olajagotthonok.hu) e-mail címre küldhetik az alkotás címével, az alkotó nevével, intézménynévvel.

Jó alkotást kívánunk!

*Szász Krisztina  
marketingvezető*



Naplemente - Dr Molnár Ferenc, Törökbálint



## Mátyás tér

Tóth Sára tánc és mozgásterapeuta - aki jelenleg fejlesztőpedagógusnak tanul - otthonunkban rendszeresen tart táncterápiás foglalkozásokat. Legutóbbi alkalommal, amikor ellátogatott hozzánk, egy különleges órával készült, ugyanis szeretne volna megmutatni a lakók számára, hogy nem csak táncolni képesek, hanem a művészeteket kreatívan vegyíteni is lehet az élmény fokozása érdekében. Ezen a foglalkozáson a táncművészetet integráltuk a festéssel. Sára

hisz abban, hogy a művészet nem csak érzékenyít, hanem az emberi lét alapja, a kor előrehaladtával egy ilyen típusú foglalkozáson nem csak szellemileg frissen tudjuk tartani magunkat, hanem kifejezhetjük belső gondolatainkat, élményeinket is egy vászon segítségével, a zene inspirációjával, a táncos mozdulatok megélésével. Sára célja az volt, hogy új színt vigyen a lakók életébe és megismerjék rejtett képességeiket.

Sárdy Zsuzsa programszervező, Mátyás tér

A napokban részt vettem egy foglalkozáson, amely nagyon izgalmas volt számomra. Rendszeresen vannak táncterápiás foglalkozásink de ez a szokásosnál is különlegesebb volt. Nem csupán zenére mozogtunk, táncoltunk, hanem tánc közben festettünk is. Sára aki ezeket a foglalkozásokat tartja, ezúttal segítséggel érkezett, Antóniával. A megszokott bevezetőnk után, amikor megtudtuk ki, hogy érzi magát, elfoglaltuk a kertben rendelkezésre álló teret. Ezúttal mindannyian a hosszában összetolt asztalok köré gyűltünk, majd egy óriási, széles és hosszú papírtekerccset gurítottak és rögzítettek végig az asztalokra Sárának. Először bemelegítettük ízületeinket a gyakorlatokkal, majd ellazultunk és ráhangolódtunk az előttünk álló feladatra.

Sárának stílusban és tempóban teljesen eltérő zenét játszottak le egymást követően. Minden zeneszám után hagytak nekünk időt áthangolódni a különböző érzelmekre, emlékekre, amelyeket a dallamok hívtak elő.

Az ujjunkat sárga, kék, rózsaszín és zöld színű festékekbe mártottuk, így rajzoltunk. Először felhőket és esőt festettem, ezért kicsit komor lett a kép, azonban ezt követően egy lányt rajzoltam a kép közepére, egy vidám, huncut lányt. Vagy nőt, aki talán én vagyok. Ezt követően vázoltam fel a házunkat és a szelet, majd a napot, amitől egyre csak vidámabb és vidámabb lett a festményem. Nagyon jól éreztem magam az egész foglalkozás alatt. Különböző emlékeket és az azokhoz kapcsolódó érzéseket hozott fel bennem, mint egy körutazás az életemben.

Az elkészült képemet, a nagy egészből kivágva megkaptam, és kiragasztották nekem az ajtómról. Szívesen nézek rá és mesélem másoknak, hogy én készítettem.



Ózsvári Gyuláné



Mátyás téri lakók

Ózsvári Gyuláné lakó,  
Mátyás tér

## Bakancslista

Intézményeinkben rendszeresen igyekszünk teljesíteni lakóink bakancslistás kéréseit. Az elmúlt években sajnos a pandémia nem mindig tette lehetővé a kirándulásokat, de ami késik nem múlik! Végre eljött a nap amikor újjalotai lakónk Bóti Zsóka kívánságát is teljesíthettük. Az Ő élménybeszámolóját olvashatják most.



Bóti Elekné, Zsóka néni (középen csíkos felsőben) többedmagával a Feszty körkép beláratá előtt

### „Teljesült a vágyam!”

Évek óta bakancslistámon szerepelt az, hogy eljussak az ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Parkba. Nagyon szerettem volna megnézni Feszty Árpád monumentális körképfestményét, amelyen a magyarok bejövetele látható.

Az intézmény jóvoltából teljesült a vágyam és többed magammal a programbuszszal elutaztunk Ópusztaszerre.

Számomra a körkép festmény volt a legnagyobb favorit, hiszen a látványa lenyűgöző! Tökéletes alkotás. A teljes körképet nézve sem lehet megállapítani, hogy hol végződik a festmény és hol kezdődnek a valós tárgyak, úgy egybeolvadnak.

Csodálatos és felejthetetlen látványban volt részünk. A körkép megtekintése után a nagy meleg ellenére bebarangoltuk az emlékpark

bizonyos részeit. Megnéztük a szoborparkot, ahol számtalan fotót is készítettünk.

A puszta házában - fiatal korunkat gondolatban felidézve - nosztalgizáltunk egy kicsit. Meglátogattuk a szatócsboltot is. Sokat sétáltunk és gyönyörködtünk a park szépségében.

Kirándulásunkat a Kemencés Csárdában egy finom ebéddel koronáztuk meg. Kissé elfáradva, de valamennyien szép élményekkel gazdagodva - a legnagyobb nyugalmat és biztonságot érezve - indultunk haza. Ez a nyugalom köszönhető volt a sofőrünk körültekintő és biztonságos vezetésének is.

Köszönöm az élményt és hogy teljesült egy régi vágyam.”

Bóti Elekné, Zsóka néni



## Csepel

### Önkéntesek akcióban



Seres Rózsa és az önkéntesek

Nemsokára kezdődik a tanév, talán egy falat maradt a nyárból, de van még új szín az évszak palettáján. Önkéntes segítők járják az apartmanokat Csepelen az Olajág Otthonokban augusztus utolsó előtti hetében, segítve lakóinkat az informatikai eszközök használatában.

Igazi időutazás ez, generációk nagy találkozása, hiszen az idős lakóknak nagy kihívás a legmodernebb technika elsajátítása, a fiataloknak pedig igazi kihívás, hogy jó segítséget nyújtsanak abban, ami nekik szinte természetesen magától értetődő.

Önkéntes segítők, Győri Villő és Győri Zoé igazán talpra esettek, készek meghallgatni és segíteni lakóinkat. Sem a számítógép, sem a laptop, sem a tablet, vagy a mobiltelefon nem okoz nekik problémát.

A legtöbb esetben alkalmazások használata és beállítási problémák merülnek fel, mivel a készülékekkel együtt nem adják át a használatához szükséges tudást. Szerencsére lakóink sok segítséget kapnak saját hozzátartozóiktól is, kollégáinktól is, így nem érzik annyira elveszettnek magukat az informatika világában.

Villő és Zoé kedvesen beszélgettek a lakókkal, kikérdezték őket a problémákról, ha kellett, saját készülékeikkel is segítettek. Jó érzés volt, hogy figyelmes, talpraesett és kedves támasza voltak lakóinknak, akik szükség esetén a programszervezés részéről napi szinten kapnak segítséget informatikai kérdésekben.

Köszönjük a segítséget, köszönjük a kedvességet!

*Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs,  
programszervező, Csepel*

## Újpalota

### Napfény és vidámság



a Sun & Fun zsidó napközis tábor kis csapata

Egy augusztus végi szép meleg napon otthonunkba látogatott A Sun & Fun zsidó napközis tábor kis csapata.

Kertünkben fogadtuk őket. Mi szolgáltatunk a napfényt, hiszen gyönyörű idő volt, a vidámságot pedig ők hozták magukkal, hogy megoszassák velünk. Meséltek a Sabbath-ról, mondókákkal és kis dalokkal szórakoztattak minket. Először kicsit félénken beszéltek, de a kedves fogadtatás, lakóink mosolya és biztató tapsa után már felbátorodva daloltak és beszélgettek velünk. Meglepetésünkre még saját készítésű kis ajándékot is kaptunk. Finom muffinok, csodaszép papírvirágok és sok kézzel festett kis vászontáska talált gazdára. Mi gyümölcsökkel, innivalóval kedveskedtünk nekik. A hatalmas fák árnyékában játszhattak, mandalát festhettek a gyerekek. A nap fénypontjaként az uszodánkba mentek a gyerkőcök. Majdnem két órát

pancsoltak, mégis alig lehetett kiimádkozni őket a vízből. A buszhoz kísérve végigcsacsogták az utat. Megtudtuk, hogy ki hányszor ugrott be a vízbe, ki tud csak „kicsit”, vagy „nagyon” úszni, ki mert lemerülni a víz alá, kinek kellett még karúszó, vagy úszógumi.

Búcsúzásakor a kapunkban a kis Sarah megállapította, hogy nekünk igazán jó dolgunk van itt: van medencénk, meg van nagy kertünk, ahol lehet szaladgálni, aranyhalaink is vannak... meg minden!

Igaza is van a pici lánynak! Ússzunk és szaladgáljunk! Bocs! Sétáljunk nagyokat, beszélgessünk és nevéssünk sokat! Ha így teszünk, többször lesz igazi Sun and Fun (azaz napfény és vidámság)!

*Leskó Ildikó programszervező, Újpalota*



## Törökbálint



a Benson Madame zenekar a törökbálinti koncerten

### Örömszene

**Forró délután volt, még vacilláltam is - menjek, vagy ne menjek erre a programra. A Benson Madame zenekar volt meghirdetve 14:30 órára a platánfák alá.**

Mindenki kábult az afrikai hőségtől, de azért lassan gyülekeztünk. Mire kiértem, már szép számmal voltunk, a zenészek már hangolták a gitárokat. A három tagból álló zenekar - egy basszusgitár, egy szólógitár és egy szájharmonikával ötvözött gitár - elkezdett játszani.

És nem is akár hogyan! Az idős, lankadt kezek - lábak elkezdtek a ritmust ütni. Én is ficeregtem a székemben, ha nem fájna a lábam, tánra is perdülnék! Annak, aki énekelt nagyon jó hangja

volt, a basszusgitáros állandóan mosolygott. A szájharmonikás még egy saját számot is előadott, ami nekem személy szerint nagyon tetszett. Köszönjük, hogy itt voltak!

#### Utóirat:

A drága „szocósaink” hús italokról és fagyaltról is gondoskodtak, nekik is köszönjük!

*Cservenkay Mariann lakó, Törökbálint*

## Benson Madame



a Benson Madame zenekar

A Benson Madame zenekar alapító tagjai 2018 óta zenélnek együtt - Kun Zoltán (ének, gitár, mandolin, kazoo), Pertics Róbert (ének, szájharmonika, ukulele, kazoo), Somogyi Attila (ének, basszusgitár).

A zenekar felállása leginkább az úgynevezett bluegrass zenei irányzatot képviseli, de stílusa a blues és country zenén túlmutat... Mi egyszerűen csak úgy szoktuk meghatározni a stílusunkat: „Utcazene mindenki öröme!”

Koncertjeink eddig az ország számos pontján voltak. Rendszeres szereplői vagyunk az egri, tokaji, ceglédi utcazene fesztiváloknak és visszatérő vendégei vagyunk az Etyeki Borfesztiválnak is. Tavaly, a Ceglédi Fesztiválon sikerült a szakmai zsűri első helyezését is elérnünk.

Sokan kérdeznak minket az együttes nevééről. Nos, Benson Madame egy krimiparódia, a „Meghívás egy gyilkos vacsorára” című film egyik szereplője volt a vak komornyik.

Nagy örömünkre szolgál, hogy ősztől újabb taggal bővül majd a zenekar Huszti Miklós személyében, aki dobon, valamint gitáron egészíti ki csapatunkat.

Tervünk, hogy a jövőben még több helyre jusunk el, igényes fellépésekkel szórakoztatva a közönséget. Ezért is volt nagy öröm és megtiszteltetés számunkra, hogy a törökbálinti Olajág Otthonban bemutathattuk a kedves lakóknak repertoárunkat, amelyet természetesen folyamatosan bővítünk.

*Benson Madame*



## Rolleren suhanni élvezet

Göndör Gábor januárban lesz 79 éves, közel egy éve a zuglói otthonunk lakója és azzal hívta fel magára sokak figyelmét, hogy gyakran látják rollerrel közlekedni. Kíváncsivá tett, ezért felkerestem, hogy meséljen erről a tevékenységéről.

### Mióta rollerezik?

Ez már nagyon régen, még gyerekkoromban kezdődött, akkor rengeteget „roliztam”, csak akkor még nem ilyen rollerek voltak, hanem amiket mi eszabáltunk össze, golyócsapágy volt a kereke, gondolhatja a szomszédok mennyire örültek, amikor az ablak alatt elmentünk, mert az írtóra zörgött.



Göndör Gábor és a roller

Úgyhogy én megszoktam, hogy „rolizok”. Aztán élettársamnak volt egy unokája, akivel egyszer elmentünk egy ilyen sportruházba és ott ki voltak téve. Ki is lehetett próbálni, csodálkoztam, hogy meglöktem, jéé, egy lökés-elmentem 20-30 métert! Gondoltam, hogy ez aztán nagyon jó dolog, de akkor én még nem vettem.

Aztán később gondolkodtam, amikor már kicsit nehezebben mozogtam, hogy jó lenne egy roller. El is mentem a Decatlonba, kiválasztottam ezt a rollert, csak aztán utólag jöttem rá, hogy magasabbat kellett volna választanom, de akkor még nem voltam ennyire tapasztalt, mint most.

Kedves volt a hölgy, mondta, hogy becsomagolja! Erre én: köszönöm nem kell, én már ezzel megyek haza! Azóta is rendszeresen használom.

### Miért jó a roller?

Azért jó, mert két kézzel tudok kapaszkodni! Gyalog én bottal közlekedek, de nehezen és lassan tudok járni, mert fáj a derekam. Ezzel meg itt meglököm magam és a folyosón egészen elgurulok a liftig.

### Csak házon belül használja?

Nem, dehogy. Ezzel megyek el bevásárolni ide a közeli Sparba, de szombatonként elmegyek a piacra is. Az a szerencse, hogy itt elég jó a járda végig, de azért figyelni kell a repedésekre, a kis kavicsokra mert az balesetveszélyes. Felfedeztem, hogy a piac felé van egy kis lejtős hely, ahol csak meglököm magam és suhanok! Persze visszafelé már kicsit nehezebb, mert akkor hajtani kell, de ennyi mozgásra szükség van.

### Korábban sportolt valamit, vagy milyen mozgásformát szeret még végezni?

Sokat bicikliztem pláne fiatal koromban, de különösebben nem sportoltam én soha. Ez a roller már kb. két éve van nekem, de nagyon sokat használtam, hiszen az egyik csapágy már el is kopott, ki is kellett cserélnem benne. Vettem hozzá pótkereket is ha esetleg cserélni kell majd, legyen! Vannak hozzá szerszámaim is, saját magam meg tudom csinálni.

### Mivel foglalkozott korábban?

Elektroműszerész voltam. 42 évig dolgoztam a BKV-nál más-más telephelyeken, de ez az egy munkahelyem volt egész életemben, ott kezdtem tanulóként és nyugdíjba is onnan mentem el.

### Itt az otthonban mit csinál szívesen?

Nagyon szeretek itt élni, rendszeresen járok az uszodába, minden programon szívesen veszek részt, legyen az kirándulás vagy zenés műsor. Jó baráti kapcsolatokat alakítottam már itt ki, jól érzem magam. Holnap éppen egy névnap palacsintapartira megyek egyik lakótársunkhoz.

**Nagyon szépen köszönöm a vidám beszélgetést, jó egészséget és sok-sok kilométer balesetmentes közlekedést kívánok még a rollerrel.**

*Baráth Emma  
marketing asszisztens*

## OGYIK

### avagy a Soltiak látogatása Törökbálinton

**Monspart Sarolta nevéhez fűződik az Országos Gyalogló Idős Klub (OGYIK) mozgalom megalapítása. Már közel 100 ilyen klub működik hazánkban.**

Az Olajág Otthonok vezetősége megszervezte és aktívan támogatta, hogy mi is csatlakozzunk ehhez a rendkívül hasznos és élvezetes klubhoz.

E mozgalom keretében elsajátítottuk Riegelné Zsuzsa szociális munkás vezetésével a Nordic Walking alapjait. Március közepe óta hetente kétszer rendszeresen gyakoroljuk e gyaloglási formát.

Az OGYIK mozgalom keretében május 25-én találkoztunk Solton, a Solt Gyalogló Klub tagjaival. Ezt a látogatást követte június 22-én a törökbálinti találkozót a solti tagokkal.

Az utazásban megfáradt látogatóinkat hús üdítővel, kávéval és rendkívül finom pogácsával kínáltuk. Az ezt követő Nordic Walking kapcsán lehetőségünk volt bemutatni otthonunkat övező szép törökbálinti tájat. Mire megérkeztünk,

a szervezők jóvoltából parkunk hűvösét adó platánfái alatt megterített asztalok és bográcsokban főzött finom és bőséges ebéd várt minket. A többféle húsító italok, sütemények és kávé mellett jó hangulatú beszélgetéssel gyorsan múlt az idő.

Délutánunkat kellemes élőzene és tánc is színesítette. A Solt Gyalogló Klub tagjai közül többen kíváncsiak voltak otthonunkra, ezért néhányan meghívtuk őket apartmanjainkba. Ezek maradéktalanul elnyerték tetszésüket.

A Nordic Walking nem csak az egyik legjobb „öregedésgátló szer”, hanem nagyon jó lehetőségeket biztosít új barátságok szövődéséhez is.

*Papp Miklósné lakó, Törökbálint*



# Nordic Walking az Olajág Otthonokban

## avagy módszertan, klubok, tervek, célok

### Újpalota

A nordic walking magyarul skandináv gyaloglást jelent, a sífutók nyári edzésprogramjaként született. Egyesíti a gyaloglás és sífutás előnyeit. Különleges gyaloglótechnika, mely segítségével fejleszthető az állóképesség, izomerő, koordináció. Pontosan ezen tényezők az idős korcsoportnál leépülőben vannak. Különbség a sétához képest a botok használata, mely dinamikát és ritmust ad a gyaloglásnak. A séta nagyrészt a test alsó részének izmait veszi igénybe, a nordic walkingnál azonban a botok leveszik a terhelés egy részét a lábról, úgy elosztva, hogy a felsőtestre is nyomást helyeznek, így a karok és a hátizmok is mozgásba jönnek. Fontos a megfelelő bot, mely alumíniumból, szénszálas anyagból készül. Ami megkülönbözteti a túrabottól, a boton található kesztyűféleség, mely segítségével a teljes kézfejet használjuk az erő kifejtésre. (Megfelelő botméret kiválasztása: testmagasság cm-ben szorozva 0,6-tal.) Emellett a botok javítják a stabilitást és az egyensúlyérzetet is, ezért is oly megfelelő ez a sport az időseknek is. Bárki, bárhol, bármikor végezheti ezt a sportot rengeteg előnnyel:

- Állóképességet, izomerőt, koordinációt növeli
- Az izmok 90 %-át megmozgatja
- Megszünteti a nyak-, váll merevséget
- Növeli a tüdőkapacitást
- Fokozódik a keringési rendszer működése
- Stresszoldó

Egy foglalkozás során teljes testet átmozgató bemelegítéssel kezdünk, mely során a botok segítségével légző tornára, izomerősítésre, mobilizálásra, egyensúlyfejlesztésre is sor kerül. Folytatásként gyaloglás a botokkal, majd a foglalkozás végén nyújtás és a kedvenc részünk, a játék zárja le az óránkat.

A NW-ot élvezetesebb ebben a korban is társaságban gyakorolni. Ismerkedésre és jóízű beszélgetésekre ad lehetőséget mozgás közben.

*Hajdú Nikoletta gyógytornász,  
Nordic Walking instruktorkor, Újpalota*

### Törökbálint

Törökbálinton idén márciusban kezdtük el a nordic walking sétát. Nagy érdeklődést tapasztaltam, így már az első alkalommal legalább tizenöten jelentkeztek. Hetente két alkalommal, kedden és csütörtökön találkozunk reggel kilenckor. A kezdetekkor csak az udvaron gyalogoltunk, a lépésre és a bothasználatra figyelve. Két hét elteltével már a környék utcáin sétáltunk. Egyre jobban ment, új útvonalakon más látnivalókat ismertünk meg. Az első alkalom március 22-én volt, és május elejére már közel 3 km-t tettünk meg egy óra alatt. Sok helyen jártunk. Áprilisban a Velencei-tónál és a Törökbálinti-tónál sétáltunk.

Köszönhetően az Országos Gyalogló Idősklub Solti Klubja meghívásának, Solton töltöttünk egy nagyon emlékezetes remek napot május 25-én. A helyi csodás pincésort meglátogattuk. A fantasztikus vendéglátást igyekeztünk viszonzni. Június 22-én a solti ismerőseink, a csepeli Olajág Otthon Kondérkörének néhány tagja, a Törökbálinti Nyugdíjasklub és a Törökbálinti Mozgáskorlátozott Egyesület tagjai látogattak el hozzánk. Megmutattuk a környék utcáin a gyalogló útvonalunkat az érdeklődőknek. Legalább negyvenen nordic walkingoztunk együtt. Az egy órás séta után várt a finom lecsó, ami az udvaron két bográcsban készült. A zenés délutánon sokan táncoltak, énekeltek. A hangulat nagyon jó volt.



A törökbálinti gyalogló csapat a Velencei tó mellett

A Velencei-tónál újra gyalogoltunk augusztus 3-án, megtettünk 1,5 km-t és lángost, finom fagyit ettünk. Mindig a pillanatnyi időjárásnak megfelelően tervezzük az útvonalat. Eldöntöttük, hogy a hideg beállta sem fog minket eltántorítani a gyaloglástól. Nagyon sok pozitív visszajelzést kapok. A nordic walkingnak köszönhetően összetartó kis csapat alakult, akik a szabadidejükben is elindulnak, gyalogolnak, egymást biztatják, erősítik, támogatják. Aki szeretne csatlakozni hozzánk, szívesen fogadjuk!

*Riegelné Zsuzsa Nordic Walking Klub vezető,  
mentálhigiénés munkatárs, Törökbálint*

### Csepel

Még a jó idő előtt, tavasszal elkezdtünk gyakorolni az „A” épület első emeleti folyosóján, így a nyár nem ért minket felkészületlenül.

Az elmúlt időszakban rengeteg fejlesztés valósult meg Csepelen, kiépült otthonunk mellett a sportpark, a pesterzsébeti Dunaparton pedig új sétány létesült a felújított strandfürdő mellett, mindkettő jó lehetőséget ad számunkra edzéseink megtervezésekor.

Új tagjainknak segítünk a nordic walking botok beszerzésében is, valamint minden tagunknak személyre szabott programot dolgozunk ki, melyet nem csak az edzésnapokon tudnak gyakorolni.

A mozgáson, sportoláson túl, Nordic Walking Klubunk azért is jó, mivel erősíti a közösséget. Tagjaink figyelnek egymásra, segítik egymást,

erős az önszerveződés is a csoporton belül. Van olyan tagunk, akit saját csoporttársainak testi-lelki támogatása segített újra megerősödni és talpra állni. Ugye Guszti néni?

Mindenkinek csak ajánlani tudjuk ezt a mozgásformát, természetesen figyelembe véve egészségügyi állapotát és lehetőségeit. Célunk nem a teljesítmény, hanem a folyamatos visszatérés, a közösség építése és a jó közérzet biztosítása.

Köszönjük, hogy időről időre támogatást is kapunk fenntartóinktól, amivel még színesebbé tehetjük foglalkozásainkat!

Színes képkavalkádunkkal is szeretnénk kedvet csinálni mindazoknak, akik még nem kezdték el a nordic walking mozgásforma elsajátítását.

*Sztanév Zsolt mentálhigiénés munkatárs,  
programszervező, Csepel*

### Zuglói

A zuglói otthonban a gyógytornász kollégák most sajátítják el Hajdú Nikoletta képzett Nordic Walking instruktortól a mozgásforma fortélyait, szeptember 01-től indítják a gyaloglásokat, várják a lelkes gyalogló vágyó lakók jelentkezését. A kezdő gyakorló órákat követően, melyek a környék felfedezésével zajlanak, busszal elérhető úti célok is keresünk majd a közös túrákhoz, illetve beillesztjük a csapatot az Országos Gyalogló Idősklub hálózatba is.

*Szász Krisztina marketingvezető*




## Zsebinfó

### Játék letöltése mobiltelefonra, tabletre

A Google Play Áruház segítségével alkalmazásokat, játékokat és digitális tartalmakat tölthetünk le okoseszközünkre. A Play Áruház alkalmazás már előre telepítve van az Android-eszközökön.

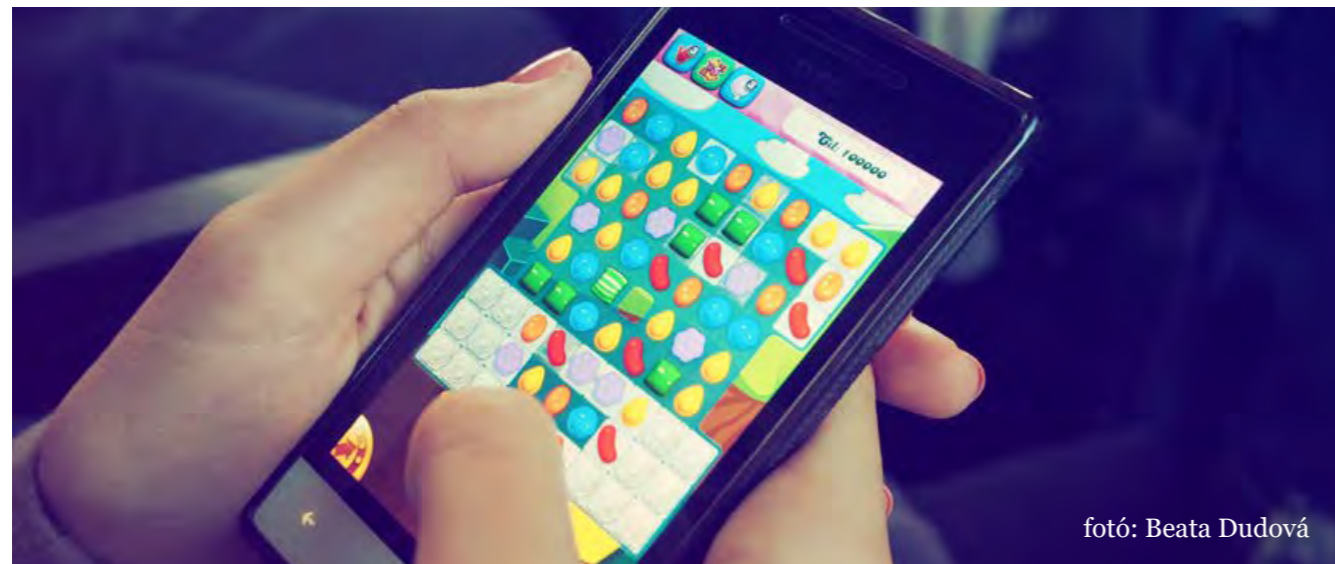


#### A Play Áruház alkalmazás megnyitása és játék letöltése:

1. Ellenőrizzük van-e internet kapcsolatunk.  
(ha nincs WIFI, váltsunk mobilinternet kapcsolatra.)
2. Lépjünk az eszközön az Alkalmazások részhez!
3. Koppintsunk a **Play Áruház**  lehetőségre!
4. Ekkor megnyílik az alkalmazás, amelyben rá tudunk keresni a letölthető tartalmakra.
5. A kereső mező beírjuk: ingyenes játékok magyarul.
6. A legjobban tetsző találatra rákattintunk, mely megjelenik.
7. A telepítés gombra - zölddel kihúзва - kattintunk és várunk.
8. Ha letöltöttük, az Indítás gombra kattintva kezdődhet a játék!



iOS eszközökön - iPhone, iPad, stb. - az App Store alkalmazás segítségével a fenti módon járunk el.



fotó: Beata Dudová

## Mi fán terem az alma?

Ha ősz, akkor alma, ez nem is lehet kérdés. A betakarított gyümölcsök színes sora vár minket a piacon, azonban ez a virító, gömbölyű csoda nem csak a szemet gyönyörködteti. Az alma ugyanis olyan kiváló tápanyagok forrása, melyek az egészség karbantartásában fontos szerepet töltenek be. Igaz lenne, hogy napi egy alma az orvost távol tartja? Ha teljesen nem is, részben biztosan!

### Mit tartalmaz az alma, amitől ennyire kedvelt - az ízén kívül?

#### Pektin

A pektin egy vízdékony rostfajta, mely értékes tápanyagot biztosít a belekben élő baktériumflórának. Tehát tulajdonképpen az alma kiváló prebiotikum. Ezen kívül a béltartalom ideális állagának elérésében is részt vesz, így nem csoda, hogy emésztési panaszok esetén találkozhatunk az almafogyasztás tanácsával.

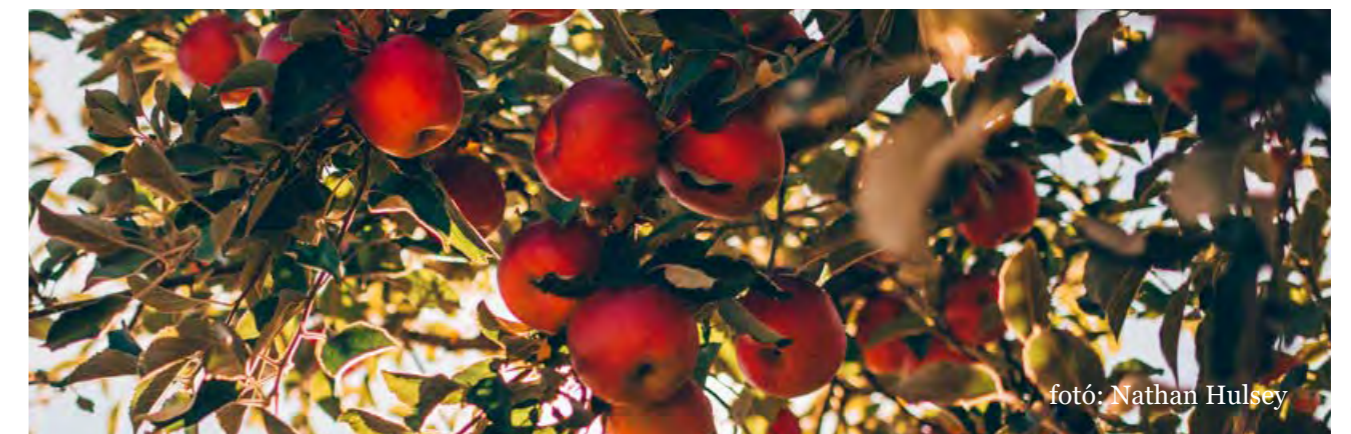
A vízdékony rostoknak, így a pektinnek is további kedvező tulajdonsága, hogy csökkentik a koleszterin felszívódását. Ennek köszönhetően szív- és érrendszeri problémák, magas koleszterinszint esetén fogyasztásával hozzájárulhatunk a panaszok mérsékléséhez.

#### Polifenolok

A polifenolos vegyületeknek, melyek a gyümölcsök héja és magháza körül fordulnak elő a legdúsabban, számos pozitív egészségügyi hatást tulajdonítunk. A polifenolok, az alma esetében pl. A kvercetin, az immunműködésbe való beavatkozáson keresztül gyakorol hatást a szervezetre. Csökkenti a gyulladós folyamatok jelenlétét (pl. gyulladós bélbetegségekben, mint a colitis ulcerosa vagy a Crohn betegség) és a rákos elváltozások kialakulásában is mutatták már ki hatásosságát.

#### Vitaminok és ásványi anyagok

Az alma kiváló C- és B-vitamin forrás is. A megfelelő sejtműködés és energiaháztartás fenntartásához ezek a vitaminok elengedhetetlenek. Az almában továbbá cink, jód és szelén is található, melyek szintén hozzájárulnak az immunrendszer és a szív- és érrendszer egészségben tartásához.



fotó: Nathan Hulsey



### Hogyan fogyasszuk az almát?

Az almát fogyaszthatjuk, nyersen, sütvé, főve, pürésítve, befőzve. Azonban pusztán a levét fogyasztani öreg hiba, hiszen a leszűrt lé nem tartalmazza már a jótékony hatású rostokat és vércukorszint-emelő hatása is számottevő. A befőzés segíti a pektin felszabadulását, míg a nyersen fogyasztás a vitaminok és polifenolok megőrzése miatt előnyös. Almaecetként való alkalmazása is számos pozitív egészségügyi hatással bír.



fotó: Robson Melo

**Trenka Andrea Petra** vagyok, dietetikus és humán viselkedéselemző. Dietetikusként 2022-ben végeztem a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán. Szervedélyem mind a kutatás, mind a betegtanácsadás. A pályára a bél-mikrobiom iránti érdeklődésem hozott. Az egészség és a gyógyulás központi tényezőinek a táplálkozást és a pszichét tartom, hiszen az élet e két területe megkerülhetetlen, és folyamatosan aktívan alakítjuk rajtuk keresztül mindennapjainkat. Céлом, hogy pácienseimet minél hasznosabb eszköztárral ruházzam fel, hogy saját életük és egészségük teljes értékű irányítói lehessenek.

### Recept

#### Fahéjas almakompót recept

##### Hozzávalók:

- 1 kg alma
- 1 db fahéjrúd
- 2 ek cukor, méz vagy édesítő (opcionális)
- 1 db citrom
- 3 db szegfűszeg
- késhegynyi kurkuma (ínyenceknek)

##### Elkészítés:

Az almát hámozzuk meg és vágjuk cikkekre. Tegyük fel főni éppen annyi vízben, mint amennyi ellepi. Csepegtessünk bele citromlevet és adjuk hozzá a fűszereket. Ha édesíteni is kívánunk, a cukrot a főzés előtt, mézet vagy édesítőt viszont csak a főzés után tegyük az alapanyagokhoz.

Mikor a gyümölcsök húsa kissé áttetszővé válik, levehetjük a tűzről. A szegfűszeget ilyenkor már eltávolíthatjuk. Fogyasztás előtt néhány órára helyezzük hűtőszekrénybe!

Jó étvágyat!

Trenka Andrea Petra  
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.

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

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

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

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

## 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](mailto:ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu)





