

---

# OLAJÁG

---

2023/1. szám

---

Magazin

---



10  
éves  
az OAJág  
Otthonok

## Tartalomjegyzék

### Születésnap Gondolatok

Dr. Stubnya Gusztáv ..... 4

Dr. Breuer Katalin és  
Bencze-Lendvay Erzsébet ..... 5

Dr. Bóhm András ..... 6

Bakos-Csiki Nóra ..... 7

Varga Kálmán ..... 8

Szabó Endre ..... 9

Berger Olivér ..... 10

Simmelné Gál Erzsébet ..... 11

Mészáros Bot Kata..... 12

Kovácsné Steffel Kornélia ..... 13

Hozzá tartozói gondolatok ..... 14

Levegőt, levegőt!..... 16

Színház..... 17



Az irodalom szabaddá tesz? ..... 19

Melyik a legjobb fájdalomcsillapító? ..... 21

„Ugye, megyünk botozni?” ..... 23



Programok - Zugló ..... 25

Programok - Újpalota ..... 26

Programok - Csepel ..... 28

Programok - Törökbálint ..... 29

Programok - Páty ..... 30

Programok - Mátyás tér ..... 31



Gasztronómia ..... 33

Zsebinfo - Betű és hang..... 34

Rejtvény oldalak ..... 35

## Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt a tizedik éves Olajág Otthonok 2023. évi első Olajág Magazin kiadványának megjelenése alkalmából!

Visszatekintve az elmúlt évekre, voltak szép és nehéz napok egyaránt, de egyet biztosan kijelenthetünk: Együtt minden könnyebb és jobb! A nehézségeken összefogva gyorsabban túllendülünk, a jó napok pedig még jobbak, ha megoszthatjuk egymással. Nos, azt hiszem, ez az egyik legfőbb előnye az idősothoni életnek. Éppen ezért, az Olajág Otthonok kiemelt figyelmet fordít arra, hogy az itt élő idős emberek és a dolgozók is valódi közösség részesei lehessenek.

Főigazgatóként rendkívül büszke vagyok az elmúlt évek eredményeire, a nehézségekre adott válaszokra.

Számtalan fejlesztésen vagyunk túl, a modern, jól záródó ablakok beépítésétől a hőszigeteléseken keresztül a napelemrendszer telepítéséig. Bizton állíthatom, sok lesz még belőlük.

Nagyon fontos, hosszú keresést és megfontolást követő lépés volt a pátyi intézmény átvétele, beillesztése a hálózatba. Büszkén mondhatom, kiváló munkát végzett minden kollégám.

Az arculatváltásunk pedig egyfajta hitvallás volt az élhető, tartalmas senior élet mellett. Az Olajág Otthonok ezt az új életformát igyekszik megteremteni lakói számára, s amikor a Nordic Walking bottal gyalogló, senior ültőtáncot végző, jógázó, Olajág Dalkörben éneklő, rendezvényen táncoló - és még sorolhatnám - lakóinkat látom, úgy érzem, jó úton járunk.

A magazin következő oldalain az Olajág Otthonok vezetőségének, kollégáinak, hozzátartozóinak gondolatait olvashatják az elmúlt tíz évről, de nem hiányozhatnak a kiadványból a szakértői oldalak és a lakói beszámolók sem.

Ezúton szeretném megköszönni minden kollégámnak a lojalitását, a minőségi munkáját, lakóinknak, hogy intézményeinket választották, partnereinknek az eredményes közös munkát, s kívánom, hogy a következő tíz év még sikeresebb, még tartalmasabb legyen! Természetesen így együtt!



**dr. Szirmai Viktor**

főigazgató





### Dr. Stubnya Gusztáv

orvos igazgató

**Köztudott, hogy a fejlett társadalmakban, köztük az európai országokban is egyre inkább megnövekszik az idősebb, már nyugdíjas korú lakosság száma és ezen keresztül a társadalmi aránya a teljes lakosságon belül. Ez a tény nem csak a szépkorúak ellátásának feladatát rója a társadalomra, hanem ennek egészségügyi vonzatát is.**

Az elmúlt 20-30, de akár mondhatunk 50 évet is, jelentősen megváltozott ezekben a társadalmakban a betegségek összetétele. Korábban gyakori, végzetes betegségek gyógyíthatókká váltak, vagy legalábbis a súlyosbodása megállíthatóvá vált, bizonyos betegségek, hála az új gyógyszereknek szinte eltűntek, azonban számos civilizációs betegség egyre gyakoribbá vált. Ezeket a trendeket látva, a kor igényeihez igazodva más típusú és összetételű egészségügyi ellátórendszer kialakítása vált szükségessé világszerte. Egyre nagyobb hangsúlyt kapnak az akut kórházi bent fekvések mellett a krónikus és rehabilitációs kezelési formák, valamint felértékelődtek a járóbeteg szakellátási, valamint az úgynevezett egynapos sebészeti ellátások.

A betegségek gyógyítása során előtérbe kerültek a krónikus betegségek gondozásával kapcsolatos feladatok, amelyet jól kiegészítenek a betegségmegelőzést és életmódváltoztatást célzó aktivitások. Előtérbe került azon nem közvetlen orvosi területeket művelő szakemberek munkája, akik nagymértékben képesek növelni az orvosi terápiás eljárások hatékonyságát, így pl. gyógytornász, dietetikus, pszichológus.

Újdonság a XXI. században, hogy az informatika és a telekommunikáció rohamos térhódítása mind az egészségügyben, mind pedig az idősellátásban új távlatokat nyitott. A mobiltelefonok világa talán már újnak sem számít, azonban az okostelefonok teljesen kitérték a világot a felhasználók számára. Lehet élni és visszaélni is ezzel a lehetőséggel, ezért fontos a technológia és saját határaink pontos ismerete. Marc Prensky amerikai író is sokat foglalkozott ezzel a

kérdéssel, bevezette a „digitális bennszülött” és digitális bevándorló” fogalmakat.

Véleménye szerint a digitális bennszülöttek azok a fiatalok, akik beleszülettek az informatika és távközlés mai világába, akiknek mindezek használata készség szinten nem jelent kihívást, míg a digitális bevándorlók azok a felnőttek, akiknek meg kell tanulniuk, meg kell szokniuk ezen világ adottságait. Ilyen körülmények között egy folyamatosan átalakuló egészségügyi ellátó rendszerben az ellátás támogatására is ma már számos alkalmazás, telemedicina szolgáltatás áll a betegek szolgálatára, ami miatt elengedhetetlen ezek használata és az ehhez szükséges készségek oktatása.

Ezen gondolatokkal köszöntöm az Olvasót újdonsült orvos igazgatóként az Olajág Otthonok keretein belül. Korábban, az egyetem elvégzése után gyermekorvosként kezdtem meg orvosi pályámat, majd 7 év után érdeklődésem egyre inkább az egészségügy szervezése, irányítása felé fordult. Számos helyen dolgoztam, köztük egyetemeken, kórházakban és a közigazgatásban is, de talán leghosszabb ideig a Semmelweis Egyetem működését és startégiáját segítettem, ahol most is oktatom a jövő generáció tagjait. Az Olajág Otthonok előtt a Bajcsy Zsilinszky Kórház és Rendelőintézet főigazgatója voltam, így jól ismerem az egészségügy napi nehézségeit és működését is. Ezek felhasználásával, szem előtt tartva a korábban felvázolt egészségügyi trendeket, szeretném kollégáimmal az Olajág Otthonok lakóinak az általunk vállalt egészségügyi ellátást magas színvonalon biztosítani.

### Dr. Breuer Katalin és Bencze-Lendvay Erzsébet

szociális szakmai igazgatók

**Most, hogy az Olajág Otthonok tíz esztendősek lettek, mindannyiunk számára fontos megfogalmazni az eltelt évtized tanúságait és az ebből következő feladatokat, tennivalókat is.**

**Az egyik legfontosabb kérdés, hogy vajon miért választja valaki az idősothtoni életformát. Számítatlan tény befolyásolja ezt a döntést. Van, aki egészségi állapotának romlása miatt segítségre szorul, de semmiképpen nem szeretne gyermekei, rokonai terhére lenni. Van, aki önmaga már nem képes erre a döntésre, de elfogadja családtagjai javaslatát. Van olyan is, aki közösségre vágyik, mert élete párját elveszítve elmagányosodott. Számítatlan előzmény lehetséges és ez jelentősen kiszélesíti az otthonokkal szemben támasztott elvárásokat.**

Az Olajág Otthonok a kezdetektől arra törekedtek, hogy valamennyi igényt a lehető legjobb minőségben kielégítsék.

Ennek érdekében szerveztünk a kötelezettségeinket meghaladó mértékben szakorvosokat az intézményeinkbe, bővítettük a fokozott ápolásra szoruló lakók ellátását biztosító részlegeket, és lehetővé tettük az apartmanokban történő szakápolást is.

Ennek érdekében hoztunk létre külön részleget az itt élők hétköznapijainak színesítését biztosító rendszeres és eseti programok, rendezvények szervezésére. Új és népszerű programokat indítottunk és szerveztünk folyamatosan a nordic walking klubtól a legkülönbözőbb külső- és belső kulturális programokig.

Terveinket, szándékainkat természetesen meghatározza a szabályozási környezet. E területen jelentős változás volt az eltelt évtizedben, hogy állami támogatást csak rászorultsági alapon, azaz jelentős egészségromlás esetén lehet igénybe venni. (Kivéve, ha az egyedülálló idős ember már elmúlt nyolcvan éves.) Így az újonnan beköltözők ellátási, gondozási igénye jelentősen megnőtt. Ezért a jövőben még nagyobb figyelmet kell fordítanunk lakóink gondozására, egészségügyi ellátására.

Az egészség megőrzése, a szellemi frissesség fenntartása nem csak orvos-egészségügyi feladat, legalább ilyen fontos a mentális-lelki egészség biztosítását segítő programok, foglalkozások szervezése, a közösségi élmény megélésének megteremtése. E területen a tanulást is lehetővé tevő Senior Akadémia, illetve más,

rendszeresen szervezett előadásaink nagy népszerűségnek örvendenek lakóink körében. Ugyancsak kedvelt lehetőség, hogy intézményeink lakói szervezett keretekben meglátogatták egymást, egy-egy kulturális program, vagy más közösségi alkalom keretében, és így megismerkedhetnek kortársaik életével, az egyes otthonok hasonlóságaival és különbözőségeivel is.

Hálózatos működésünk sokat segít a minőség, a színvonalas szolgáltatás biztosításában. Az a tény, hogy az egyes intézmények közös feladatait részben vagy egészben központosítottuk (pl.: a beszerzéseket, az engedélyezéseket, a kulturális programokat és így tovább) valamennyi intézményünkben közel azonos színvonalú szolgáltatásokat biztosít. Ezen túl az egyes intézmények a munkában, a munkaerőben és más területeken ki is tudják egészíteni egymást. Ezért volt fontos a hálózat bővítése is. Így ma már, tizenegy intézménnyel az Olajág Otthonok az ország egyik legnagyobb civil (egész pontosan: egyházi) fenntartású intézménye.

Ebben a cikkben csak röviden foglaltunk össze néhány nagyon fontos, a működésünket befolyásoló tényezőt, sok egyéb szempont is létezik, hatással van szervezetünkre és teendőinkre. Egy dolog azonban biztosan nem változott a tíz évvel ezelőtti elhatározásunkban. Azért vállalkoztunk az idősothtonok működtetésére, hogy lakóinknak tartalmas, színvonalas időskori életformát és a szükségleteiknek megfelelő ápolást, gondozást biztosítsunk. Ennek érdekében munkálkodunk a jövőben is.



### Dr. Bóhm András

jogi tanácsadó

#### Tíz éve az Olajágnál

Éppen 10 éve annak, hogy az EMIH kérésére csatlakoztam az Olajág Otthonok megindításával kapcsolatos megbeszélésekhez. Tanácsadóként részt vettem a jogi, stratégiai kérdések megválaszolásában, eldöntésében.

Az Olajág Otthonok megalakulását követően feladatomban maradt ugyancsak a jogi, és alapvető vezetési kérdésekben való tanácsadás az Olajág főigazgatójának, menedzsmentjének. A menedzsment működését sokban segíti, hogy az intézmények EMIH részéről történt megindítását megelőzően sokan már megismertük egymást, lényegében egy jó, baráti csapat indult el az ország legnagyobb idősgondozási hálózatának működtetésére.

Kezdeményezéseimre, már nem sokkal a megalakulást követően, elindítottunk egy új fórumot, amely hivatott a központi vezetés, és a lakók közötti párbeszéd rendszeres folytatására. Az új fórum lett a Kerekasztal beszélgetések elnevezett találkozók sora. Minden hónap utolsó hetében kerül sorra valamennyi intézményben a kerekasztali beszélgetés, amelyen a lakók érdekképviselői fórumának tagjai, a szociális igazgatók, és én veszünk részt. A cél, hogy megismerjük a panaszokat, igyekezzünk azokat

minél előbb megoldani, esetenként türelmet kérjünk, a felmerülő kérdéseket megválaszoljuk. A több lakót érintő panaszok a heti rendszerességgel megtartott vezetői értekezletek napirendjére kerülnek, ahol - természetesen a költségvetési keretek biztosította lehetőségeken belül - lobbizunk a megoldásért.

A kerekasztal beszélgetés intézményes gyakorlattá vált, a lakóink kedvelik és igénylik a megtartásukat, szívesen veszik a közvetlen kapcsolat lehetőségét a központi vezetéssel.

Munkám során feladatomban a működéssel kapcsolatosan keletkezett szerződések véleményezése, általában a működés jogszerűségének elősegítése.

Az intézményi és a központi vezetők mindegyike kér tőlem rendszeresen véleményt, konzultációt a döntéseik előkészítése, esetleg panaszok intézése során, szívesen állok rendelkezésükre.

### Bakos-Csiki Nóra

titkárságvezető, főigazgatói asszisztens

#### Olajág Otthonok, mint szociális képzőhely

Néhány emberöltővel ezelőtt a többgenerációs családmódel volt a megszokott, amikor a család minden tagja - kisgyermektől a dédszülig - együtt éltek, támogatták egymást mindenben. Az idős emberek szereteteik körében éltek, gyermekeik és unokáig nyújtottak számukra segítséget. Rohanó világunkban, napjaink felgyorsult életében sajnos csak kevesek engedhetik ezt meg maguknak. A dolgozó fiatalok és középkorúak a gondoskodás egy részét szakképzett munkaerőre, szociális otthonokra bízzák, mely feladatot az Olajág Otthonok intézményeiben, legjobb tudásunk szerint igyekszünk elvégezni.

Fontosnak tartjuk a megfelelő szakember-továbbképzést, ezért is döntöttünk úgy 10 éve, hogy részt vállalunk a szociális képzésben, gyakorlati helyszíneként tevékenykedve. Felnőttképző intézményekkel, valamint nappali tagozatos képzést folytató iskolákkal közreműködve vállaljuk szociális ápoló és gondozó tanulók gyakorlati oktatását intézményeinkben.

Az elmúlt évek során a szakképzés átalakítása keretein belül a képzések szigorúbb szakmai elvek mentén valósulnak meg, biztosítva ezzel a magas színvonalú szakemberképzést, hangsúlyt fektetve így a rászoruló idősök ellátásának megfelelő minőségére.

A 21. században a fiatalok előtt a világ kitarult, rengeteg olyan szakmával szállunk versenybe, melyek modernebbek, színesebbek és talán első hallásra vonzóbbak ennek a generációnak. Mindent megteszünk, hogy a szociális szférában végzett munkát a fiatalok számára ismertté, szimpatikussá tegyük, és közelebb hozzuk hozzájuk ezt a tevékenységet.

Képzéseinket úgy állítottuk össze, hogy a hozzánk érkező tanulók a szakma szépségeivel

éppúgy találkozzanak már az első napokban, mint az esetleges nehézségekkel. Munkatársaink minden nap beszélgetnek a gyakorlati oktatás során a fiatalokkal, az élményeiket, tapasztalataikat szívesen hallgatjuk és közösen dolgozzuk fel azokat.

Szakmai fórumokon tudatjuk, a szociális szakképzés fontossága és a szakma megbecsülése a jövő idősellátásának kulcskérdése. Diákjaink választásának helyességét már az első találkozás során dicsérik, és az elvégzett munkájukat ahogyan tudjuk, megháláljuk.

Képzési tevékenységünk egyik legszebb elismerése - a sikeres záróvizsgák mellett - amikor egy-egy tanulónk főállású munkatársunk lesz, és az Olajág Otthonok csapatát erősíti a nagybetűs életben. Tanulóink többsége a képzés elvégzése után is jó szívet gondolkodik a gyakorlati éveire, mely szintén fontos pozitív visszacsatolás számunkra.

Bízunk benne, hogy lakóink életébe is új színt hoznak az intézményeinkben tanuló, dolgozó fiatalok.

# Varga Kálmán

élelmezési igazgató

**Az élelmezésnek igen sokféle szempontot kell figyelembe vennie, amikor idősök étkeztetését látja el. Az időskorban beköltöző lakók különféle szociális közegből érkeznek, fizikai, mentális állapotuk sem egyforma, így a táplálkozási igényeik is értelemszerűen sokfélék. Mindezt az élelmezésnek is figyelembe kell venni, és ezen felül, az idősök táplálkozását meghatározó tényezőket is, mint a lelassult anyagcsere, a hosszabb rágási idő, a megnövekedett folyadék, és fehérjeigény, illetve a megváltozott ízérzékelés, és szaglás, gyakori étvágytalanság.**

A legtöbb időskorban kialakuló, táplálkozással kapcsolatos megbetegedés késleltethető helyes táplálkozással. A szervezet energiaigénye 60 és 80 éves kor között közel egyharmadával lesz kevesebb, ezért fontosak az alacsonyabb energiatartalmú ételek.

A nehezebb, zsírosabb ételeket kerülni kell időskorban, hiszen az emésztés sem, ahogyan az izmok sem ugyanúgy működnek, ahogyan egy fiatal felnőtt esetében. A napi többszöri zöldség és gyümölcs fogyasztása nagyon előnyös, hiszen igen gazdag rostforrások. Az étlap tervezésénél figyelembe kell venni a korosztály táplálkozási igényeit, amit egyébként rendeltetbe is foglaltak 2014-ben.

Az idősebb generáció a hagyományos magyar ételeket, ízeket kedveli, amelyeket megszoktak, és nehezen fogadnak el új ízeket, új alapanyagokat. Amíg a dietetikus főzeléket, hajdinát, kölest, párolt zöldséget adna, addig a lakó szívesebben fogadja a párolt rizst, burgonyát, tésztát. Ez az ellentét sokszor rossz érzést vált ki az időskorban lakóiban, hiszen nem azt kapják, amit szeretnek, ismernek, hanem esetleg ismeretlen ételekkel próbáljuk őket egészségesebb életmódra ösztönözni.

A reform ételek bevezetése éppen ezért sokszor nehézségekbe ütközik, és csak igen lassan vezethető be a mindennapi étkezésbe egy-egy egészségesebb alapanyag.

Igyekszünk mindezeket változatosan elkészíteni, kis lépésekben haladva beépíteni a mindennapokba. Pl: cékla, sütőtök, bulgur, hajdina, köles, kuszkusz, zabpehely, barnarizs, árpagyöngy, csicseriborsó stb.

Az öregedéssel járó természetes folyamat része az ízérzékelés változása. Az idősök gyakran érzik úgy, hogy valamiért már nem ízlik az étel, amit korábban esetleg kedveltek, vagy nem olyan az íze, mint amilyenre emlékeznek. Sajnos hatvanéves kortól kezdve egyre kevesebb illatot, ízt vagyunk képesek megkülönböztetni egymástól. Emiatt nagyon nehéz feladat a só és fűszerek használata úgy, hogy mindenkinek megfeleljen.

Az életkor előrehaladtával mind fontosabb szerepet kapnak a rítusok, a napok ritmikusága. Sokszor tapasztaljuk, hogy az étkezési előtti folyosó felélénkül az ebédidő közeledtével. Többen sétálnak, mozognak. Az étkezési ritmushoz való alkalmazkodás is jelentős szerepet tölt be egy időskorban életében. A lakóknak javasolt 2-3 óránként étkezni, hogy a vércukorszintjük normális tartományban maradjon, ezzel elkerülhető a gyakori nassolás, az elhízás is. Épp ezért nagyon jó gyakorlat a tízórai, és az uzsonna beépítése a napi étkezési ritmusba. Előnyös a korai vacsora fogyasztása, hiszen ezáltal nem terhelt gyomorral fekszenek le aludni, és kipihentebben láthatnak neki a következő napnak.

Azt tapasztaljuk, hogy a legtöbb időskorban lakó szereti az édes ételeket, italokat egyaránt, de nem szabad elfelejteni, hogy a túlzott és rendszeres cukorfogyasztás elhízáshoz vezethet, mely számos további betegséget okozhat, hosszú távon pedig mozgáshiánnyal párosulva súlyos következményekkel járhat.

Munkánk szépségeiről szólva megemlítenénk a mosolygós, hálás arcok látványát és a kedves

"köszönjük az ebédet, finom volt" szavakat, a jól sikerült ebéd vagy vacsora után.

Akár a "köszönjük, a munkájukat, és hogy nem nekünk kell főzni" mondatok, mindig melegséggel töltik el az élelmezés területén dolgozó kollégák szívét.

Jó érzés, mikor egy-egy új étel, új receptúra elkészítése után pozitív értékelést kapunk a vendégektől, és kéri annak gyakoribb elkészítését.

# Szabó Endre

informatikai igazgató

**Az Olajág Otthonokban az évek során kialakított és folyamatosan optimalizált informatikai rendszerek lehetővé teszik az arra kompetens dolgozók könnyebb hozzáférését az idősök egészségügyi és egyéb, az ellátás során fontos adataihoz, hatékonyabban nyomonkövessék a lakók étkezési igényeit, az orvosi kezeléseket, lássuk a személyzet munkaidejét és más fontos teendőket. A rendszerek egyszerűbbé és gyorsabbá teszik az adatgyűjtést és elemzést, így az eredményesebb munkavégzést.**

Az online kommunikáció lehetővé teszi az idősök számára, hogy kapcsolatban maradjanak szeretteikkel és barátaikkal, akik nem tudják személyesen meglátogatni őket. Az okostelefonok, táblagépek és számítógépek segítik kollégáink munkáját is, könnyebben kommunikálnak egymással és az idősökkel. Az egészségügyi ellátásban használt szoftverek - például a betegadat-kezelő rendszerek - lehetővé teszik a dolgozóink számára, hogy könnyen hozzáférjenek az idősök egészségügyi adataihoz és kövessék nyomon az egészségi állapotukat.

Összességében az informatikai rendszerek és azok működtetése hozzájárul az Olajág Otthonok hatékonyabb működéséhez, az idősök életminőségének javításához és a dolgozók hatékonyabb munkavégzéséhez.

Az informatikában jártas, sok év tapasztalatával rendelkező kollégáimmal együtt azon dolgozunk, hogy lakóink és dolgozóink szolgálatába állítsuk az informatikai fejlesztéseket.



# Berger Olivér

üzemeltetési igazgató

## Gondolatok az üzemeltetés területéről

**Visszatekintve, még soha nem volt akkora feladat az Olajág Otthonok üzemeltetése, mint az elmúlt néhány évben. Kezdődött a COVID okozta kihívásokkal, amit a COVID szigetek gyors kialakításával tudtunk megoldani. Nehezítette a helyzetet az információhiány, mit és hogyan kell helyesen csinálnunk a pandémia idején, de idővel kialakítottuk a legmegfelelőbb gyakorlatokat.**

A következő, üzemeltetést érintő nehézséget az építőanyag árak folyamatos emelkedése jelenti. Egy év alatt a csempe ára 70 százalékkal, a parkettáé közel 50, és a festéké 30 százalékkal emelkedett.

A legutolsó kihívást az energiaárak drasztikus emelkedése jelentette, ami komoly takarékosságra kényszerítette az otthont. Oroszország Ukrajna elleni háborúja súlyos hatással van az energiapiacokra, ami miatt 2022 nyara óta az EU-ban és világszerte meredeken emelkednek az energiaárak. 2022 novemberében a gáz ára tizenhét-szerese (!), az elektromos áramé ötszöröse volt a lakossági árnak, szerencsére ezek az árak csökkennek, de még mindig nagyon magasak.

Az energiaár elszabadulására a válaszuk a fenntarthatóbb működés biztosítása volt, az adatgyűjtés és adatelemzés alapján meghozott energiacsökkentő intézkedések, továbbá energiaköltségeket csökkentő beruházások megvalósítása által. Az energiafogyasztásunk optimalizálása az egyedüli út a közüzemi költségek csökkentésében úgy, hogy a szolgáltatás minősége ne sérüljön. Ezek közé tartozik a folyosókon található radiátorok lezárása, a lépcsőházi ablakok nyithatóságának korlátozása (amelyek korábban folyamatosan nyitva voltak), továbbá az apartmanokban található termosztatikus radiátorszelepek beállítása. Az épületeinkben naponta ellenőrizzük a hőmérsékletet, ami a lakott apartmanokban +21-23 °C között

van. Csepelen a hőközpont vezérlés modernizálását kezdtük el, ami a napokban befejeződik, és Zuglóban a hőközpontok egységes vezérlésének a modernizálását rendeltük meg szak kivitelezői cégtől. Az uszodáink közül a zuglói uszoda maradt nyitva, a bérlőnknek köszönhetően, aki magára vállalta az uszoda teljes üzemeltetési költségét. Az összes intézményünkben folyamatban van a hagyományos fényforrások cseréje modern LED típusúra.

Az elmúlt években az alábbi beruházásokat végeztük el a teljesség igénye nélkül:

- 2019-ben az Olajág Otthonok intézményeinek energetikai korszerűsítése keretében - KEHOP 5.2.3 - az újjalotai intézményünkben a régi fa nyílászárókat modern, 3 rétegű üveggel ellátott műanyag ablakokra, az elavult kazánokat és gépészetét modern Remeha típusú kondenzációs kazánokra cseréltük, továbbá telepítettünk a tetőre egy szolárrendszert, ami a használati melegvíz előállításában segít. Ugyanitt korábban egy napelempark került telepítésre a tetőre.
- Törökbálinton még az év folyamán megkezdődik egy átfogó energetikai felújítás, homlokzati hőszigeteléssel és gépészeti modernizálással, új termosztatikus radiátorszelepek beépítésével.
- Újjalotán a tetőeresz aljának és az oldalának trapézlemez fedése történt, az épületek

teljes hosszában. Két teljesen új úszókapu került telepítésre a Sárfű utcai oldalon. Ugyanitt radiátorokra felszereltünk termosztatikus radiátorfejeket a szabályozhatóság miatt, továbbá az uszoda teljes gépészetét lecseréltük (szivattyúk, homokszűrő, és automata vegyszeradagolók).

- Sósobákat és fedett dohányzókat alakítottunk ki több helyszínen.
- Éttermeket klimatizáltunk.
- Felvonóink felújítását és vezérléseinek a cseréjét folyamatosan végezzük, márciusban a

Folyamatosan dolgozunk azért, hogy lakóink jól érezzék magukat az intézményekben.

törökbálinti felvonó kap új vezérlést, amire a lakóink már nagyon vártak. Korábban Csepelen, Zuglóban és Újjalotán cseréltük a felvonóink vezérléseit.

- Társalgókat alakítottunk ki és újítottunk fel az intézményeinkben.
- Hagyatéki raktár került kialakításra Mátyás téren, ahol a kaput és portát is felújítottuk.
- Törökbálinton a 2. emeleti, déli teraszok hidegburkolását végeztük el.

## Simmelné Gál Erzsébet

beszerzési igazgató

**2014. január 2-án kezdtem dolgozni az Olajág Otthonoknál, mint beszerzési igazgató. Előtte egy kereskedelmi cég munkatársaként tevékenykedtem. Hozzám tartozik az ételkészítés, a vegyi áru, irodaszer és a munkaruha beszerzésének feladata, a sok egyéb tevékenység mellett.**

Az intézményhálózat átvételét megelőző időszak kevésbé tervezett, szervezett és ellenőrzött beszerzési folyamataihoz képest olyan zárt központi rendszer került kialakításra, mely a különböző rendelési módokat, rendszereket és határidőket egységesen, lekövethető és ellenőrizhető módon kezeli, így a különböző területek együttműködése is gördülékenyen zajlik.

A kezdeti nehézségek után természetesen mindig újabb és újabb akadályokat kell legyőznünk, hogy Önök számára folyamatosan biztosítani tudjuk a megfelelő ellátást minden területen.

Jelen gazdasági helyzetben nagyon sok erőfeszítést jelent számunkra megtalálni a megbízható szállító partnereket, akik megfelelnek a

közös munkához. Elvárásaink a partnereink felé a kiváló minőség, gyorsaság, pontosság, rugalmasság és nem utolsósorban a megbízhatóság, ami a jelenlegi partnereinknél megvalósul.

Itt kell még megemlítenem kolléganőmet, Bócsi Mónikát, aki nagy segítséget jelent ennek az összetett feladatnak az elvégzésében, valamint az összes munkatársamat, akik partnerek abban, hogy a munkámat zökkenőmentesen, pontosan és mindenki számára jól tudjam végezni.

Szerencsésnek érzem magam, hogy az Olajág Otthonoknál dolgozhatok és mindent megteszek a jövőben is azért, hogy az Önök megelégedettségét fokozni tudjam.



### Mészáros Bot Kata

HR igazgató

**Amikor feltették nekem az alábbi kérdést „Milyen az Olajág Otthonoknál dolgozni?”- rengeteg gondolat kavargott a fejemben. Először is eszembe jutott a saját példám, amit szívesen megosztok az olvasókkal. 2021 augusztusában döntöttem el, hogy szeretnék kilépni a sokszor csak mókuseréknek nevezett versenyszférából. Addig egy gyártótevékenységet végző Kft-nél voltam Munkaügyi vezető, ennél a cégnél 14 évet töltöttem. Folyamatosan fejlődtem, rengeteget tanultam a szakmáról, a változatos munkaerőpiacról, munkavállalókról.**

Mivel szeretem a szakmám, ezért mindenképpen ezt kívántam folytatni, viszont nem ilyen területen.

Amikor jelentkeztem az Olajág Otthonokhoz már tudtam, hogy olyan munkahelyet szeretnék, ahol nem egy multinacionális cég érdekeit képviselem, hanem részese lehetek egy csapatnak, akik tesznek valami maradandót, segítenek.

Amikor szeptember hónapban beléptem a 15. kerületi otthonunk főkapuján az Idősek parkjába, ahol végtelen nyugalom, a napfényt élvező kerti széken ücsörgő lakó vagy éppen traccs-partit tartó kis lakói társaság fogadott, tudtam, hogy itt a helyem.

Az Olajág Otthonok nem egy átlagos Idősek Otthona. 11 intézményben több mint 1500 lakót látunk el. Ehhez a létszámhoz megfelelő számú és végzettségű munkavállalói csapat szükséges. Jelenleg több mint 700 munkavállaló látja el a feladatokat. Egy ilyen komplex felépítésű állományt kezelni szakmailag nagy kihívás.

#### A teljesség igénye nélkül:

- a leendő lakóinkkal és hozzátartozókkal kommunikáló értékesítő, ügyintéző kollégák,
- az idősgondozásban részvevő munkavállalók: ápolók, gondozók, terápiás munkatársak, orvosok, asszisztensek, gyógytornászok, sofőrök,
- intézményeink élelmezését biztosító éttermeink dolgozói: szakácsok, konyhai kisegítők, dietetikusok,
- épületek működéséért felelős munkatársak: segítőszolgálat, karbantartás,

- tisztaságért felelős kollégák: takarítók, mosodai dolgozók,
- adminisztratív dolgozók: informatika, marketing, könyvelés, munkaügy, beszerzés, titkárságok,
- intézmények vezetéséért felelős vezetőknél rengeteg szakember végzi nap, mint nap az áldozatos munkáját.

Amikor a munkavállalóinkról beszélek, elsősorban a lakóinkat ellátó csoportok jutnak először az eszembe. Hogy miért?

Az itt eltöltött HR vezetői tevékenységem során megtapasztaltam, hogy először is, aki itt dolgozik, javarészt azért van itt, mert szociálisan érzékeny. Erre a munkára nem lehet másképp tekinteni, mint hivatásra.

Éppen ezért is jelent kihívást azon munkavállalók megtalálása, akik nem csak egy kötelezően elvégzendő munkának tekintik a napi feladataikat. Sokszor elhangzik egy-egy interjúban, hogy a jelentkező miért éppen idősek otthonában, nálunk szeretne dolgozni?

Hiszen ez egy jó előszűrő ahhoz, hogy eldöntsük, mi motiválja, vezérli a jelentkezőt.

Pályakezdő, pályát módosító lelkes, motivált kollégáink is akadnak szép számmal, szívesen látjuk őket, hisz nálunk a szakmailag magasan képzett, tapasztalt kollégáktól nagyon sokat tanulhatnak.

Aki azt hiszi, hogy egy idősotthonban nyugdíjas állásra talál, annak csalódnia kell, közel sem egy könnyűnek nevezhető munka, amit itt végeznek a kollégák, viszont el sem lehet képzelni mennyi

mindent ad lelkiileg, mentálisan, emberileg. Nem csak az ápolásban résztvevő kollégáknak, de minden más területen is, hisz az intézményeinket átjárja egy olyan miliő, amit meg kell tapasztalni, és érteni fogja az olvasó.

Szerencsésnek mondhatom magam, mert nagyon sok munkavállalónkkal van közvetlen kapcsolata a munkaügyi csapatunknak. A mindennapi tevékenységünk felett segítünk a nyugdíjba, szülési szabadságra, táppénzre vonuló kollégák ügyeiben is.

Segítünk azoknak a dolgozóknak, akik nap, mint nap szakmai tudásuk legjavát és lelkük egy darabját is a munkájukba teszik.

Őszintén mondhatom, hogy az intézményeink hitvallása az, hogy kis örömet, mosolyt csaljunk az arcokra, gondoskodjunk, és a lehető legjobb ellátást biztosítsuk.

Végezetül, szeretném Germán Vanda Bánkút utcai intézményünk terápiás munkatársának rajzát megmutatni.

Ezen a képen teknősként ábrázolja a foglalkozáson résztvevő lakót. Nyusziként a terápiás munkatársat. Azt mutatja meg, hogy milyen érzéseket vált ki egy-egy foglalkozás a gondozottakból.



### Kovácsné Steffel Kornélia

intézményvezető ápoló

#### Dolgozói szemmel

**Az idén lesz 21 éve, hogy az Olajág Otthonok törökbálinti intézményében dolgozom. Mindig is csapatban szerettem dolgozni, szeretem az emberek közelségét, amit itt össze lehet kapcsolni a segítő szándékkal, empátiával, ami már egészen gyermekkoromban megnyilvánult bennem.**

Más területeken is dolgoztam, míg végül rátaláltam az idősek otthonára, ami egy egészen különleges, sokak számára megmagyarázhatatlan közeg, ezt nem is értik néha mások, ezt valóban érezni, szeretni kell. Sokszínű, változatos, néha embert próbáló, kihívásokkal teli világ.

Nem mindenki alkalmas arra a feladatra, hogy emberekkel bánjon, az alázat, törődés, figyelem, alkalmazkodás, becsület, rugalmasság, empátia és még sorolhatnám, mind-mind alap kell, hogy legyen ebben a hivatásban.

Kőkemény csapatmunka van abban, hogy kellemes légkörben tudjunk dolgozni, kollégáimmal együtt biztonságos hátteret, folyamatos támogatást kell nyújtanunk lakóinknak és egymásnak is.

A hétköznapiak során lakóinktól, hozzátartozóiktól sok-sok pozitív visszajelzést kapunk, ami erőt ad ehhez a munkához, sokan nem értik azt sem, hogy egy-egy mosolynak, érintésnek milyen varázsa lehet...

Aki azt gondolná, a leírta alapján, hogy minden csodás a mindennapokban, sajnos nem így van, sok problémával kell szembenéznünk, de ilyenkor mindig drága nagypapám szavai jutnak eszembe: a problémák azért vannak, hogy megoldást keressünk rájuk!

Végezetül, még hosszú boldog éveket kívánok együtt maguknak, boldog születésnapot Olajág Otthonok!



## Hozzáértóói gondolatok

Édesanyám két évvel ezelőtt költözött be, a csepeli Olajág Otthonba, 79 évesen. A legjobb döntés volt, amit közösen hoztunk édesanyámmal. Ahogy én látom és tapasztalom, édesanyám szeret itt élni és biztonságban érzi magát, támogató segítséget kap, ha szükséges.

Mielőtt beköltözött volna, probléma volt a gyógyszer kiadagolása, nem látta át, elfelejtette vagy többször is bevette. Itt az otthonban mindez szervezett és biztonságos, az ápoló nővérek segítségének köszönhetően, akik igazán áldozatos és szeretetteljes munkát végeznek, és sok egyéb segítséget is kér és kap a mindennapokban tőlük. Az egészségügyi problémák megoldása szervezett, le vannak időpontilag szervezve az adódó kórházi, illetve rendelőintézeti látogatások és vizsgálatok kísérelővel, és ha szükséges szállítással oda-vissza.

Megoldódott az étkezés, ötféle menüből tud választani az egészségügyi állapotának megfelelően, és az étlap kitöltésében is segítséget kap. Van egy szociális segítője, akit ő "a vállfámnak" hív, ő segíti a mindennapos dolgait kivitelezését, illetve a szükséges dolgok beszerzését és megoldását.

Fontos szempont volt édesanyám otthon választásában a hit gyakorlása, itt erre is van lehetősége, illetve támogató lelki segítséget is kap. A mosás kérdése is megoldódott, tisztán és vasaltan kapja vissza minden héten a ruháit.

27 m<sup>2</sup>-es apartmanba költöztünk, külön háló, nappali és egyéb helyiségek. Talán egyedül, ami hiányzik neki az a fürdőkád, itt a fürdőszobában zuhanyzó van, érthető biztonsági okokból.

Közlekedés szempontjából minden akadálymentesített, a járását segítőkocsival is biztonságosan közlekedhet, akár a kertben is, ami szép virágokkal van beültetve. Édesanyám itt szívesen tölt el több időt olvasással, pihenéssel.

Amikor édesanyám beköltözött, igyekeztem olyan környezetet teremteni az apartmanban, hogy a költözés és az idegen hely érzése a legkevésbé viselje meg.

Színekben, tárgyakban, harmóniában az otthon(i) érzését próbáltam megteremteni neki az ő igényei és kívánságának megfelelően, és ehhez rugalmas segítséget is kaptam az otthon részéről, hiszen az intézményen belül, az otthona az apartmanja lesz a "vára", ennek a "komfortossága" határozza meg az érzését a mindennapokban, illetve könnyíti meg az elszakadását, a beilleszkedését az új életébe.

Úgy látom ez sikerült, édesanyám szeret itt élni.

Pont a Covid időszak előtt költöztünk be, szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert sokkal nagyobb biztonságban tudhattam őt.

Nagy figyelmet szentelt az otthon a lakók biztonságára, a biztonságos távolságtartásra, mégsem érezte édesanyám, hogy magára maradt vagy elszigetelődött volna, az itt dolgozó embereknek köszönhetően.

Így visszatekintve, az volt a lehető legjobb döntésünk, amikor a csepeli Olajág Otthonokat választottuk.

Reméljük, hogy még hosszú ideig...

Köszönjük minden itt dolgozónak, aki ebben segítségünkre volt, van, és lesz.

*Guttman Ildikó*

## Hozzáértóói gondolatok

Interjú Lagler Katalinnal, akinek férje nagymamája költözött be az Olajág Otthonokba 2021. októberében, a fokozott ápolási-gondozási részlegre.

### Mit jelent Önöknek az idősotthoni élet?

Számomra elsőként, ami eszembe jut a kérdés hallatán, az a biztonság. Párom nagymamáját, saját nagymamámként szeretve a legjobb megoldást szeretnénk volna megtalálni. Sajnos a mama már nem tudta önállóan ellátni magát otthon. A családnak nagy stressz volt, hogy amíg mi dolgozunk, addig a mama egyedül van otthon. Sokat aggodalmaskodtunk, ha épp azonnal nem vette fel a telefont vagy egy hosszabb munkanap után indultunk el hozzá, vagy csak éppen valami esti programot szeretnénk volna csinálni. Jó érzés biztonságban tudni a mamát, amíg mi a mindennapi feladatainkat végezzük.

Ápolóként szakmai szemmel is kerestem számára a megfelelő idősotthont, így esett a választás az Olajág Otthonok Fokozott Ápolási Részlegére.

### Mit ad neki és hozzáértóójának az Olajág Otthonok?

Az Olajág Otthonok a mamának a biztonság és minőségi ellátás mellett egy olyan közeget ad, ahol nemcsak a testi, hanem a lelki egészségére is figyelnek.

Számunkra az Olajág Otthonok megnyugvást jelent. Boldogok vagyunk, hogy nem kell aggodnunk, mert a mama mellett 24 órában van szakmailag felkészült segítség, és hétköznapokon orvosi ellátás is.

### Mi az, amiben egy hozzáértóó segíteni tudja az idősotthonba való beilleszkedést az idős számára?

Szerintem a legfontosabb, hogy az idősotthonba való beköltözést közösen döntse el a család, és az intézmény kiválasztása és a beköltözéssel kapcsolatos minden kérdésben közösen döntsünk. Ez nálunk így is történt. A mama nagyon várta, hogy az intézménybe kerüljön, nem volt számára lelki törés. Hamar elkezdett barátságokat kialakítani a társaival, és részt venni a foglalkozásokon. Hozzáértóóként fontos, hogy a párommal együtt folyamatosan partnerként együttműködjünk az ápoló-gondozó személyzettel, hiszen közös a célunk, így együtt kell azt megvalósítsuk.





## Levegőt, levegőt!

Nevezük akár a tavasz illatának, akár a mindkorábban kelő Nap bágyasztóan éltető simogatásának, joggal érezzük úgy, hogy március-áprilisban a természet minden évben újjászületik. És mivel része a természetnek, hát bizonyos értelemben és fokig az ember is. Szellőztetünk, sétálunk, napozunk, akaratlanul is elégedetten sóhajtok, a szokottnál nagyobb levegőt veszünk.

Erről a mostanában gyakori mozzanatról jutott eszembe a Lélegzet című könyv, amelyet a 21. Század Kiadó jelentetett meg. Nem szépirodalom, hanem tudományos ismeretterjesztés, de abból a fajtából, amelyik a szórakoztatás leg-rangosabb eszközeibe csomagolja a közreadott tudást. Azt a tudást, amelyikre mindnyájunknak szüksége lehet, hiszen a légzés a legalapvetőbb biológiai működésünk.

A könyv számtalan tudományos kutatás, kísérlet nyomán állítja, hogy az újkori civilizáció embere megfeledkezett a helyes légzés művészetéről, illetve tudományáról, s ez igen sok testi-lelki betegségnek – egyik! – okozója lehet. Talán most kellene megtanulnom, hogyan lélegezzek, noha egész életemben lélegeztem? – kérdezheti az olvasó. A kérdés is jogos, de legalább ennyire a könyv erre adott sok meggyőző válasza is.

Mindenestre nem véletlen, hogy a kínai tao hét könyve teljes egészében a lélegzéssel foglalkozott már Kr. előtt 400 körül. Közismert, hogy a hinduk, a buddhisták mekkora figyelmet szentelnek a légzésnek, ami a jógnának is alaptémája. Kevesen tudják, hogy a csehek egykori csodafutója, Zatopek a fantasztikus eredményeit a maga által kifejlesztett, akkor újszerű légzéstechnikájának köszönhette. Köztudott, hogy a víz alatti vagy a magaslati tevékenységek különösen tudatos légzést igényelnek, ám ha a különöség nem is, a tudatosság ugyanilyen szükséges

volna mindenkinél. A könyv sokoldalú ismereteket nyújt a légzésszervi betegségektől az orrnyílások funkcióin át a levegő összetételéig számtalan dologról, ami összefügg a levegővétellel: de hát hogyan is létezhetne bármi, ami nem függne össze vele, hiszen aki nem lélegzik, már nem is él.

Azt írja, hogy az egészséges légzési tempó, a percenként 5 és fél be-, és ugyanannyi kilégzés. Tehát nem sokat kell lélegeznünk, hanem lassabban, hosszabban, mélyebben. A szerző – az amerikai James Nestor – az ősi légzéstechnikák módszereire, hét ezer év szövegeire, a pulmonológia, a pszichológia, a biokémia és a fiziológia vívmányaira is támaszkodik. Maga is részt vesz kísérletekben, kutatásokban, ezért a sok díjat nyert könyve nem csupán leírásokban, tanácsokban, érdekességekben gazdag, hanem cselekményekben is.

A könyvben az is olvasható, hogy az ember átlagosan 670 millió lélegzetet vesz az élete során; az érdeklődő olvasó nagy valószínűséggel már túl van ennek a felén... A humort sem nélkülöző szerző azt is írja, hogy egy átlagos olvasónak nagyjából tízezer levegővételre van szüksége a könyv végigolvasásához: bevallom, nem számoltam, de annyira meggyőző, hogy ezt is elhiszem neki. És ezeket a szavait is: "... tágítsuk tudónket... kiegyensúlyozzuk a testünket... felpezsdítsük a vérkeringésünket, kiegyensúlyozzuk az elménket és a kedélyállapotunkat, s ingereljük az elektrontokat a molekuláinkban. Hogy jobban aludjunk... hosszabban éljünk és tovább fejlődjünk!" Kívánhatunk-e ennél jobbat és többet, így tavasz idején?



Cserhalmi Imre

## Színház



**A Nemzeti Színházban a János Vitéz került előadásra, a közös színházélmény lehetőségét örömmel fogadták a lakók, és én is kíváncsi voltam, hogy vajon mit nyújt a darab ennek a generációnak. A színház aulájába érve kissé meglepetten észleltük, hogy zsidó iskolások várokoznak a kezésre, locsogva-fecseggve.**

Komfortzónánkból kicsit kifordulva állapítottuk meg, hogy lehet, semmit sem fogunk hallani az előadásból, de ha már együtt vagyunk, éljük meg ezt is közös emlékként. Elhangzott a harmadik gong is, elsötétedett a terem és vártunk. Ettől a pillanattól kezdve a légy zümmögést is hallani lehetett.

Néhány nap múlva Helter Lajosnéval, Grétivel és Alexai Istvánnéval, Katival, egy csésze kávé mellett beszélgettünk a látottakról. Természetesen mindhárman láttuk már az előadást más rendezésben, és sokkal fiatalabban.

**Milyen élmény volt egy másik generáció szemszögéből a János Vitéz?**

**Gréti:** Meseszerű, de a mese mindannyiunknak szól. Most éreztem igazán, hogy az elejétől a végéig élveztem a mesevilágot. Egy pillanatig sem fordult meg a fejemben, hogy ez nekem már semmit nem mond.

**Kati:** Egyetértek Grétivel. A történet a szerelem köré szövődik, a szerelem is örök, és mindent legyőz. Azt azonban meg kell jegyeznem, hogy ennyi idősen azért már tudom, hogy Illuska rosszul választott.



Nagyot neveltünk, hogy már ennyi tapasztalattal, nem feltétlenül választja az ember a bonyolalmat okozó megoldásokat.

**Mit gondoltok a rendezésről? Nem a klasszikus feldolgozást láttuk, ez zavart benneteket?**

**Gréti:** Talán igen, talán nem. Az ember ragaszkodik a megszokotthoz, és mégis élveztem a biciklin megjelenő huszárokat, persze a kormányra lófej volt szerelve, érzékeltetve, hogy most éppen lóháton haladó vitézeket láttunk.

Vágyom a klasszikusra, de ezek szerint el tudom fogadni az újat.

Remélem!

**Kati:** Nekem eszembe sem jutott hasonlítani. A változás soha nem okoz nekem nehézséget. Kifejezetten tetszett a díszlet, a színészi alakítás. Elfogadom, hogy az a sok fiatal, aki eljött megnézni, ezen a rendezésen keresztül sokkal inkább megértette a darabot.



forrás: Magyar Nemzeti Digitális Archívum

**Mit gondoltok a zenei hatásról, ami végigszötte a történetet? Kati, kottagrafikusként, zenére kiélezett fülekkel, te mit hallottál?**

**Kati:** Szerintem nagyon jó volt, élveztem az irodalmi mű hangulatát, ahogyan tökéletesen kiszínezi a zene. A szereplők hangulata, lelkiállapota, a mondanivaló remekül rá volt ültetve a zenére.

Összefonódott a népdal, a gyermekdalok, a toborzó. Az összhatás engem lenyűgözött.

**Gréta, te mit gondolsz erről?**

Az összhang, a harmónia jellemezte számomra a zenei összhatást.

Őszintén bevallom, hogy nekem hiányzott a „kék tó tiszta tó”, az a dal, amikor újra egymásra találunk a szerelmesek.

**Elmondásokat alapján, több mint ötven éve láttatok a darabot, tudom, nem vagyunk kritikusok, de mi az, ami más volt az akkori rendezésben?**

**Kati:** Lehet, hogy látványban és meseszerűségében kedvesebb volt, de csak azért, mert valószínű az akkori gyermeki igényhez alakították.

**Gréti:** Az idő megállíthatatlan, haladni kell... Csodálatos volt látni, ahogyan lenyűgözi a gyermekeket az előadás.

**Kati:** Meglepő volt, amikor elkezdődött az előadás milyen csend lett és végig fegyelmezetten, egy szó nélkül élvezték a darabot.

Így hozott össze minket János Vitéz. Kicsit hasonlítottunk a múltat a jelennel, és jó érzés volt, hogy az ifjú nézőközönség alátámasztotta azt a megérzést, hogy „az idő megállíthatatlan, haladni kell”, és a jelen ifjúságot is magával ragadja a kortalan történet.

*Lovász Hajnalka  
pszichológus, programszervező*

## Az irodalom szabaddá tesz?

### Barangolás a Petőfi Irodalmi Múzeum új, állandó kiállításán



Petőfi Sándor születésének 200. évfordulójára **Költő lenni vagy nem lenni** címmel új, állandó kiállítás nyílt a Petőfi Irodalmi Múzeumnak helyet adó Károlyi-palota felújított tereiben. A kiállítás címe Petőfi egyik versét idézi, melyben az alkotó a költői szerepdilemmát teszi meg témájának. Ezzel összefüggésben a kiállítás is kérdéseket vet fel a művészi pályára, a XIX. században átalakuló költői szerepvállaláshoz kapcsolódóan.

Ezt a kiállítást tekinthettük meg a zuglói Olajág Otthonok irodalomkedvelő csapatával februárban. A vezetés során az épület és a XIX. századi város története felől indultunk, így egy képzeletbeli időutazáson keresztül közelítettük meg a kiállítást. Az első tárgy, amit megnéztünk, egy eredeti nyomdagép volt, mely 1848. márciusában a Landerer és Heckenast nyomdában – pár sarokra a múzeum épületétől – állt. Ezen keresztül elevenítettük fel azt a kort, melyben Petőfi Sándor is élt, az akkori körülményeket és társadalmat. Érdekes elgondolni, hogy ma egy olyan épületben található intézmény viseli a költő nevét, mely Petőfi korában egy

grófi család birtokában állt. Éppen ezért már itt is közösen gondolkodhattunk arról, egyes korokban hogyan változik bizonyos személyek és helyek megítélése.

A nyomdagéptől utunk az emeleti térben található kiállításra vezetett. A tárlat különlegessége, hogy az életrajz helyett a költő szövegeire épít, kilép a kultikus Petőfi-értelmezésekből, jól körülírható, az életmű ma is könnyen értelmezhető problémaköreire keresztül vezet végig a látogatót. A kiállítás célja, hogy Petőfi szoborrá merevedett alakja helyett a csaknem feledésbe merült, sokhangú életműre irányítsa



a figyelmet. A tárlat Petőfi olyan szövegeit idézi, melyek találkozási pontokat nyújtanak a mai kor látogatójának.

A nyitótérben, a palota egyik egykori szalonjában, a kiállítás egyik szenzációjaként, Petőfi eredeti kéziratai, könyvei és a korszak grafikái, valamint a költő relikviái folyamatosan forgó rendszerben tekinthetők meg. Eddig csak kivételes alkalmakon találkozhatott a közönség ezekkel a műtárgyakkal, most ez a technikai fejlesztéseknek köszönhetően állandóvá válik, illeszkedve a koncepciónak ahhoz a sarokpontjához, hogy a kiállítás központjában a szövegek – a kéziratok – állnak. A mindannyiunknak ismerős Petőfi-alak, a hagyomány és a kultusz Petőfije jelenik meg itt. Felidézhetjük az életrajz fordulatait, a költő emblemikus portréit, tárgyait. Két fontos emlékévhöz kötődő, az intézmény történetében is jelentős súlyú tárlaton keresztül ismerhetjük meg az irodalmi muzeológia Petőfi-narratíváit.

A tárlat a bevezető termet követően a költő életművéből kiemelt hat témakört emel ki, amelyek a következők: Kötelék, Róna, Rémek, Otthon, Áldozat és Erő. Az elnevezések szimbolikusan utalnak egy-egy kérdésre, irodalmi témára. Ezek közül a vezetés során kettőt ismerhetnek meg a nálunk látogatást tevő lakók, de tervezzük, hogy egy második alkalommal a többi termet is bebarangoljuk.

Az emberek közötti KÖTELEK összekapcsol. Nemcsak hasznos, de kötelességet is jelent. A nyilvánosság előtt botrányhósként megjelenő költő szoros emberi kapcsolatokat épít. Barátság, bajtársiasság, meghittség, szerelem hullámszik Petőfi társas kapcsolataiban. Ebben a térben erről a kapcsolatrendszeréről, azon belül pedig konkrét személyekkel való viszonyáról beszélgettünk a résztvevőkkel. A teremben olyan tárgyak is helyet kaptak, melyek az egyes kapcsolatok „lenyomataiként” jelennek meg. Ilyen például Vörösmarty Mihály sakk-készlete,

vagy az a kecskebőrből készült pénztárca, amit Szendrey Júlia hímzett férje számára.

Az emberi kapcsolatok terét követően a költő tájhoz való viszonyát ismerhettük meg a Róna elnevezésű teremben. A RÓNA egyszerre a szabadság végtelensége és a haza versekben megformálódó tája. Lehetőség spirituális azonosulásra a természettel, amely mégis mindig kiismerhetetlen, sőt veszélyes marad. Itt arról is beszélgettünk, milyen módon utazza be Petőfi a tájat, hogyan gondol távolabbi országokra, milyen témákat kapcsol a természethez, az Alföldhöz és a Tiszához. Ebben a teremben fejeztük be végül utunkat.

A tárlat központi hatáseleme a meglepetés, a váratlanság, ami Petőfi poétikájának szövegszervező ereje. A költő „tabudöntőgető” gesztusait, melyek korának közvéleményét megbotránkoztatták, mai kontextusban értelmezi újra. A ferge-teges szövegű paródiák, az (ön)ironikus próza, és az eleve játékosnak szánt versszövegek gyűjteménye a Petőfi-életmű eddig kevésbé feltűnő humorát mutatja be. A látvány és a multimédiás pontok szorosan összefűzve jelennek meg a kiállítás képzőművészeti és tárgyi elemeivel. A kiállítás számos közgyűjtemény anyagából választott, többek között a Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria, a Kiscelli Múzeum – Fővárosi Képtár, az egri Dobó István Vármúzeum és más intézmények raktáraiban rejtőzött műkincsek szakszerű restaurálás után kerültek méltó helyükre tárlatunkban.

#### A kiállítás kurátorai:

- Kalla Zsuzsa (PIM),
- Prágai Adrienn (Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria),
- Vaderna Gábor (ELTE Magyar Irodalom- és Kultúratudományi Intézet)

*Sóki Diána múzeumpedagógus*

# Melyik a legjobb fájdalomcsillapító?

**A fájdalom egy kellemetlen érzés, amely korlátozhatja az embert a mindennapi tevékenységek elvégzésében. A fájdalom széles körben elfogadott definícióját a Nemzetközi Fájdalomkutató Intézet dolgozta ki: „A fájdalom aktuális vagy potenciális szöveti károsodással járó kellemetlen szenzoros és emocionális élmény”.**

## Akut és krónikus fájdalom

A hirtelen kezdődő és rövidebb ideig tartó fájdalmat **akut** fájdalomnak nevezzük. A szöveti károsodás többnyire kimutatható, és ha megszűnik, a fájdalom is eltűnik. Az akut fájdalom védelmi funkciót tölt be az ember esetében, megóv minket a testi sérülésektől és a potenciálisan veszélyes helyzetektől, illetve megvédi a sérült testrészt a gyógyulás során.

A **krónikus** fájdalom fő jellemzője, hogy három hónapnál hosszabban tart. Társulhat krónikus betegséghez és gyakran egyéb problémákat is okozhat, az életminőség romlásához vezethet.

## A fájdalom főbb típusai

A **nociceptív** fájdalom szövetkárosodást érzékelő receptorok közvetítése, vagyis ez akkor jelentkezik, ha a test szövetei megsérülnek. Tipikusan ilyen érzés keletkezik, ha megsérülünk, megvágjuk, megégetjük magunkat, ha eltörik egy csontunk.

A **neuropátiás** fájdalom a legtöbb esetben idegkárosodás, vagy az idegrendszer helytelen működése miatt alakul ki. Okai között lehet cukorbetegség, idegbecsípődés, arcidegsérülés, övsömör, kemoterápia, amputáció, alkoholizmus. A neuropátiás fájdalom általában csak speciális fájdalomcsillapítókkal enyhíthető, esetében a szokásos nem-szteroid fájdalomcsillapítók jellemzően nem jelentenek segítséget.

A **pszichogén** fájdalmat lelki problémák váltják ki, általában tartósan fennáll, és esetleg még testi ok sem áll a hátterében.

## Gyógyszeres kezelés

Melyik a legjobb fájdalomcsillapító? A válasz látszólag egyszerű: természetesen az, amelyik legjobban csillapítja a fájdalmat.

Az ún. nem szteroid gyulladásgátlók (angol nevük után NSAID-nak is nevezik őket) az egyik legszélesebb körben használt, vény nélkül kapható gyógyszer csoport. Ezek fájdalomcsillapító hatásukat a gyulladási folyamatok gátlásával, olyan vegyületek képződésének mérséklésével fejtik ki, amelyek gyulladást és fájdalmat okoznak. Az NSAID hatóanyagok, például az ibuprofén, naproxén, acetil-szalicilsav, diklofenák, metamizol hármas hatással rendelkeznek, egyszerre csillapítják a fájdalmat, a gyulladást és a lázat. A szintén közismert paracetamol klasszikus értelemben nem sorolható közéjük, önmagában csak a láz- és a fájdalom csillapítására alkalmas, a gyulladást nem csökkenti. Az NSAID-ok főbb javallatai a különböző eredetű fájdalmak (fej-, fog-, izom-, hátfájás, rándulás, migrén, reuma, neuralgia stb.) mérséklése, a láz csillapítása, továbbá a meghűléses megbetegedések tüneteinek mérséklése, vagyis csupa olyan kellemetlen és a mindennapi életet megkeserítő dolog, amivel mindannyian találkozunk életünk során.

Azonban nem szabad elfelejteni, hogy a szűk-ségtelen vagy nem előírás szerű alkalmazásuk komoly kockázatokat rejt magában. Használatuk során mindig azt a konszenzust kell szem előtt tartanunk, mely szerint a lehető legkisebb hatékony dózist vegyük be a lehető legrövidebb ideig.

- Az NSAID-ok tartós szedése növelheti a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.
- Az NSAID-ok szedése megterheli a gyomor-és bélrendszert.
- Az NSAID-ok emelhetik a vérnyomást, és fokozzák a vesefunkciók és májfunkciók romlásának kockázatát.
- Az NSAID-ok számos egyéb gyógyszerrel kölcsönhatásba léphetnek.

Az NSAID-ok túlzásba vitt, hosszú ideig tartó fogyasztása számos kockázattal járhat. **Rövid távon, az előírások szerint alkalmazva biztonságos és hatékony szereknek tekinthetők**, melyek az emberek többségében nem, vagy csak enyhe mellékhatásokat okoznak. Amennyiben kétségeink adódnának speciális élethelyzetünkből vagy fennálló alapbetegségünkből kifolyólag, feltétlen ajánlott háziorvosunk vagy gyógyszerésznünk tanácsait kikérni.

A nem szteroid gyulladásgátlók mellett a napi terápiás gyakorlatban számos fájdalomcsillapító módszer érhető el a betegek számára:

- külsőleges, leggyakrabban vény nélkül kapható készítmények (gyógynövény tartalmú krémek, kenőcsök, érzéstelenítő vagy fájdalom és gyulladáscsökkentő hatású készítmények),
- orvos által előírt vényköteles gyógyszerek, számos hatásmechanizmussal, hatásérősséggel,
- gyógyszermentes terápiák és technikák (gyógyszerekkel együtt, vagy önmagukban).

Amennyiben a fájdalom nagyon erős, hosszú időn keresztül fennáll, vagy időről időre visszatér, forduljon orvoshoz! Az alábbi esetekben sürgős orvosi ellátás is szükséges lehet:

- Minden eddiginél kínzóbb fejfájás.
- Fájdalom vagy szorító érzés a mellkasban, torokban, a váll, kar vagy a felhas területén.
- A hát alsó részén vagy a lapockák között jelentkező fájdalom.
- Erős hasi fájdalom.
- Fájdalom a vádliban.
- Tűszúrás jellegű fájdalom a lábban.
- Orvosi szempontból megmagyarázhatatlan fájdalmak.

1997. évi CLIV. törvény 6. § szerint: „Minden betegnek joga van sürgős szükség esetén az életmentő, illetve a súlyos vagy maradandó egészségkárosodás megelőzését biztosító ellátáshoz, valamint **fájdalmának csillapításához** és szenvedéseinek csökkentéséhez.”

### Jó egészséget kívánunk!



Dr. Csíhi-Szabó Adrienn  
főgyógyász

## „Ugye, megyünk botozni?”



a törökbálinti Nordic Walking csoport

**Sokszor hangzik el ez a kérdés a keddi és csütörtöki sétánk előtt. Mindenki várja már. Hogyan is kezdődött? Tavaly márciusban Hajdú Niki Bánkút utcai gyógytornász megismertetett a Nordic Walking bot használatával. A kiírásra, miszerint lehet jelentkezni, kipróbálni a sétát, gyorsan jelentkeztek is lakóink.**

A botokat, amelyeket kaptunk, méretre beállítottuk, és már indult is a séta. Csak a kertben először. Majd hamarosan kimerészkedtünk az utcára is. Eleinte harminc-negyven perc, majd később egy óra a sétánkra szánt idő. 500 m... 700 m... 1 km... 2 km... 2,5 km..., mostanában 3 km, de előfordul, hogy 3,5 km, amit alkalmanként megteszünk.

Óriási teljesítmény, és nagyon-nagy öröm a résztvevőknek. A közeli utcákban járunk, mosolyognak ránk a járókelők és biztatnak, dicsérnek. Van több útvonalunk, és mindig az időjárásnak és a résztvevők terhelhetőségének megfelelő választjuk. Nyáron korábban indulunk, az árnyékos oldalát rójuk az utcáknak. Hűvösebb időben a napos oldalon megyünk. Szélcsendben

a horgásztó partján nézelődünk. Télen is megyünk, jó melegen beöltözve.

Esőben sajnos otthon maradunk. Beszélgetünk, nevetgélünk, nagyon jó együtt. Van még a tarsolyomban több útvonal, úti cél. Az új városi tó, a Törökbálintot átölelő erdei ösvények, városunk még ismeretlen részei. Nagyon szeretnénk a többi lakóinkkal is megismertetni ezt a mozgásformát. Ezért rövidebb távolságra is tervezzük a közeljövőben újabb csoportot indítani. Végül egy kis összesítés, az elmúlt egy év eredménye. Szinte hihetetlen, de igaz! 61 alkalom, 170,8 km, és kb. 427 000 lépés.

Riegel Istvánné Zsuzsa  
mentálhigiénés asszisztens



## Szabadidősport télen

Az őszi utolsó Nordic Walking kirándulás után sem szüneteltük a heti kétszeri „edzéseket”, megtartottuk, természetesen csak ha az idő megengedte. Hol hosszabb, hol rövidebb, de a 3 km körüli séta mindig jó volt, megmozgattuk, felfrissítettük kényszerpihenőhöz szokott tagjainkat. Ilyenkor a hangulatot a választott úti cél is befolyásolta, jó levegőjű, csendes helyszíneket kerestünk, pl. A törökbálinti horgásztavat többször is felkerestük, vagy csendes rendezett kis utcákban sétáltunk. A tavasz közeledtével reméljük hosszabb programok, kirándulások is lesznek, amit már nagyon várunk.

*Kollár Mihályné Gyöngyi lakó, Törökbálint*

## Kedd, csütörtök. Március 22-én jubiláltunk!

Istenem! Hogy szalad az idő! Már egy éve, ez az a két nap amit a jól összeszokott kis csapatunk hétről hétre vár, és számon tart. Van egy "kemény mag", a megszállottak csoportja, és az alkalmi csatlakozók, akik egészségi állapotuktól függően szegődnek hozzánk.

Egy biztos, a rendszeres mozgásra nagy szükségünk van. De mit is csinálunk mi ilyen nagy élvezettel hétről hétre?

Nordic Walking = sportos gyaloglás, bottal. Monspart Sarolta a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett tájfutó világbajnokunk, tizennégyszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok. Az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a maratoni távot, nos, ez a csodálatos ember "tanított" meg egy országot erre az "életmódsporra", mely kortól függetlenül mindenkinek ajánlható, könnyen elsajátítható, számtalan hasznos pozitív élettani hatást eredményez és igazi csapatépítő.

*Dr. Wohlmuth Edit lakó, Törökbálint*



Monspart Sarolta - 1976

## Zugló

### Az élet színfoltjai

Rendszeres Fág-os foglalkozásaink egyikét szeretném megosztani a kedves olvasóval. Számomra feledhetetlen élmény volt a ráhangolódástól az utolsó ecsetvonásig.

**Témánk:** Az érzelmek színfoltokba való kivetítése klasszikus zene hatására. Csak színfolt volt a kérés, semmi más.

Kosztolányi Dezső, „Mostan színes tintákról álmodom” versét is segítségül hívtuk a ráhangolódásra. És akkor kezdődött az ecsetek játéka. Először bátortalanul, a színeket és még ki tudja mi mindent keresve. Nehéz nem konkrét alkotni ebben a korban, amikor a játékosság, a könnyedség már régen elengedte a kezeket. Miniatűr kis pontocskák, lehet csak a kéz remegésétől lecsöppent festék esetlenkedett a papíron. Elégedetlenül néztek rám, jelezvén, hogy ez már nem megy.

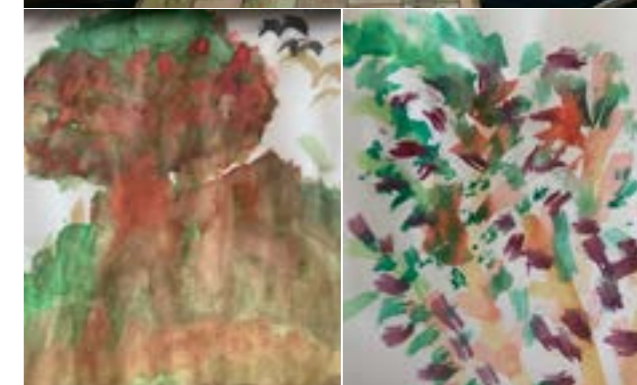
Bíztattam, hogy bátran nyúljanak a színekbe és hallgassák a zenét.

**És van az a bizonyos „egyszercsak”, ami mindenki számára élmény.**

Az alkotó számára, mert végre a kínlódás örömmé alakul, számomra meg dupla öröm, mert látom az átalakulást munka közben és kicsit jólesik, hogy sikerült megvalósítani. A semmibe meredő kissé szürke tekintetek, láthatóan megtalálták az emlékeket.

**Ezek a bizonyos foltok izgalmasan kapcsolódtak a múlthoz.**

Sándornak akarva, akaratlanul a marosmenti dombság bukkant ki a foltokból, Marika, óvónéni volt. Folttal indított, majd egy csodálatos



virágcsokor lett belőle, olyan, amelyet tanítanak a régi pedagógusok.

És labirintus is született, ki tudja milyen életlenyomatok hatására.

Balázs bácsi, aki orvos és az ok-okozati összefüggés szőtte át életét, kicsit méltatlankodott. Zöld pontocskái mellé, határozott mozdulatokkal rajzolni kezdett. Mosolygott is egy kicsit. Gyógyszeres doboz lett a vége.

Művészet ide vagy oda, mi egy pillanatra sem akarunk elszakadni a múlttól, értékeljük minden formában, legyen az ecsetvonás, egy beszélgetés foszlánya, vagy akár egy szeretetteli tekintet.

*Lovász Hajnalka pszichológus, programszervező*



## Újpalota

### Télvégi jóságok, vidámságok, finomságok...

**A hideg, szürke és borongós napjainkat igyekeztünk felrázni Bánkút utcai otthonunkban. Egy jó kis kártyaparti, teadélután, kézműveskedés vagy társasjáték mindig feldobja a résztvevők hangulatát. A mozgásra pedig kiváló elixír a torna mellett egy jól sikerült bál is. A kétórás tánc remekül karbantart, átmozgatja az izmokat. Ezek mellett alkalmat ad ismerkedésre, beszélgetésre. Jól bevált módszer, aki kipróbálta, megmondhatja: minimum egy jó alvás garantált ezután. Ami így hatvan fölött - valljuk be - nem rossz mellékhatás!**

Azért, hogy ne csak testünk, hanem szellemünk is kapjon táplálékot, a Senior Akadémia az egyik jó lehetőség. A rendszeresen odajáró hallgatóink egyike Erdeiné Rozika, őt faggattam erről. Kis jegyzetfüzetével mindig ő érkezik elsőként:

„A legutóbbi alkalommal dr. Forrai Márta tartott a mikrobiomról (lánykori nevén a bélflóráról) egy nagyszerű előadást. Én 91 éves múltam, de még mindig tanulok valamit. Például tudtuk-e hogy testünknek ez a kb. 1,5 kg súlyú alkotórésze 70-80%-ban befolyásolja immunrendszerünket? Ha a mikrobiom jó állapotban van, képes elpusztítani a rossz baktériumokat, sőt rákellenes anyagot is termel. Mi, idősek sok gyógyszert szedünk, így különösen fontos az odafigyelés bélflóránk egészségére. Azóta is lapozgatom a doktornő könyvét, rengeteg hasznos dolog van benne. És kíváncsi vagyok a következő előadásra, mert biztosan megyek!”

A szellemi táplálék után jöjjön egy kis léleklevegítő. Mert ugye ez is fontos a jó közérzethez! Balassa Jutka kedves lakónk ehhez írt néhány sort:

„A vidámság mindig jól jön. Februárban például a Micimackó Óvoda Bagoly csoportját láttuk vendégül otthonunkban. Örültek a kis rágcsálnivalónak, amivel fogadtuk őket. Táncoltak, majd énekeltek nekünk, velünk. De a nap fénypontja mégis a tavaszi kismadár készítése volt. Csak úgy ragyogott a szemük a csillámos-színes anyagok láttán! Mi már előre kivágtuk a formákat

az Ügyes kezek klubjában, így az összeállítás, ragasztás az ő feladatuk volt. Azért elkélt a mi segítségünk is, főleg a ragasztásnál, amiből sokszor több folyt ide-oda, mint kellett volna. Sokat beszélgettünk, neveltünk velük. Végül minden ovis egy csodaszép csillogó-villogó pálcika-madárval integrált nekünk, amíg a bejáratig nem értek. Kis baglyok, várunk vissza benneteket!”



Nem tudom, ki hogy van vele, de enni jó dolog. Főleg valami nagyon finomat! Így ki ne maradjon a gyomrunk se! (Ha már a szellemi, lelki táplálékról szót ejtettünk!) A Főzőklub tagjaival gondoskodunk eme szervünk kényeztetéséről. Legutóbbi alkalommal cukkinis spagettit készítettünk. Oszlopos tagunk, mondhatni szellemi vezetőnk, Janovics Teri néni hozta ismét az ötletet:

„Tünde lányomtól kaptam a receptet, megcsináltam én is itthon. Igen finom lett, így ezt javasoltam a csapatnak elkészíteni. A klubban is jól sikerült, mindenkinek ízlett. Az általunk használt fűszerek, ízesítők mellett egy kis egzotikum is belekerül ebbe az ételbe (gyömbér, fahéj, szójaszósz, curry). Így egy kicsit keleties íze lesz, mégis nagyon finom a végeredmény. A hagyományos magyar konyhát nagyon szeretem/szeretjük, de ne tiltakozzunk az ismeretlen, különlegesebb

ízeken sem. Kényeztessük ízlelőbimbóinkat. Ennek az ételnek az elkészítése egyáltalán nem bonyolult, és nem is tart sokáig.”

Nem akarom tovább dicsérni az elkészült finomságot én sem, legyen annyi a bizonyíték, hogy mindenki kétszer szedett belőle. Szóval MINDENKI!

*Leskó Ildikó programszervező*



#### Cukkinis spagetti hozzávalói (kb. 4 főre):

- 70 dkg cukkini
- 30 dkg spagetti tészta
- egy kb. 10 cm hosszú gyömbérdarab (kicsit csípőssé teszi az ételt)
- 8 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olíva olaj
- 3-5 evőkanál szójaszósz (ettől szaftosabb is lesz)
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál őrölt feketebors
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 teáskanál curry
- ízlés szerint só (vigyázat, a szója miatt eleve sós lesz!)

#### Elkészítés:

Egy nagyobb serpenyőben olívaolajon az apróra vágott gyömbért 5-8 percig pároljuk, majd beletesszük az apróra vágott fokhagymát is. Így még 2-3 percig pároljuk, majd beletesszük a héjastól káposzta-reszelőn lereszelt cukkinit. Jól átforgatjuk, beletesszük a fűszereket: a szójaszószot, curryt, borsot, fahéjat és a mézet. Ezzel is átkeverjük, 8-10 percig pároljuk. Ne főzzük masszává, úgy jó, ha a cukkini egy kicsit roppanós marad. A közben megfőtt spagettit leszűrjük, beletesszük, ezzel is átforgatjuk. Már készen is vagyunk. Jó étvágyat hozzá!



# Csepel

## Kondér-kör kiküldetésben

Csepeli Kondérkörünk pár éve alakult néhány lelkes lakó kezdeményezésére. Nevünk onnan ered, hogy egy halászlé kondért álltunk először körbe. Emlékezetes alkalom volt, azóta olyan sok mindent megfőztünk és megettünk már! Ahogy közeledik a tavasz, minden felpezsdül. Érezhető ez a csepeli Olajág Otthonokban is. Kondérkörünk az év elején palacsintasütéssel kedveskedett a fekvő lakóknak. Megbeszélték, hogy itt az ideje megajándékozni azokat, akik nem tudnak lejönni a főzős-sütős alkalmakra. 56 adag palacsintát készítettek el, ízesből kétfélét, meg mogyorókrémeset. Ez a szép kezdeményezés a tagok és a lakók tetszését is elnyerte, ezentúl minden évben lesz ilyen alkalom!

Rögtön ezután kapta Kondérkörünk a felkérést, hogy az új pátyi Olajág Otthonokban is kéne vendégszerepelni. 2023 február 22-én, szerdán délelőtt már frissen mosott és vasalt kötényben vártuk a buszt. A csepeli Olajág Otthonok mosodája mindig kész segítségünkre lenni! Pátyon finom reggelivel vártak minket, házi kolbással, zöldsáruval, finom friss teával, kávéval.

Sütöttünk békebeli szalagos fánkot. Ínyesmester receptje alapján, természetesen túrófánkot is, valamint egy eddig még ki nem próbált recept alapján villámgyors sütőporos fánkot is! Közben vendégeink is voltak, a pátyi ovisok, valamint vendéglátóink dalköre.

Mint minden vendégség, ez sem csak az evésről-ivásról szólt, hanem a jó beszélgetésekről, ismerkedésről is. Kíváncsi pillantások kísérték a fánkok elkészítését, sütését, az illatok pedig hamar jó étvágyat is csináltak. Pátyi lakóink a rendezvény végére el is határozták, hogy eljönnek hozzánk Csepelre egy jó kis gulyásleves főzésre!

Járfás Jánosné csepeli lakónk külön is mesélt régi emlékeiről, melyek a farsangi finomságokról jutottak eszébe. Gyermekkorában édesanyja minden farsangkor készített túrófánkot friss, házi alapanyagokból. Elmondta, hogy menyire szeretett sűrögni-forogni a készítés körül, figyelte a fánkok kisülését és elkészítését, ezek az emlékek elkísérték, és azóta is vele vannak.

Magam is emlékszem nagymamám híres szalagos fánkjára, melyet szigorúan rétesliszttel készített, zsírban sütött ki és háromszor cukrozta, így mire az asztalunkra került, omlós-ropogós cukormáz lett belőle. Ahogy erről a régi fánkról sem hiányozhatott a fenséges házi baracklevár, úgy a mi fánkjainkra is jutott belőle.

Nem ért véget a hét sem, Kondérkörünk újra akcióba lépett, immár jó hagyományként a farsangi bálunkra készítettek 110 főre finom túrófánkot. A bejáratott csapat egy fél délelőtt alatt ki is sütött mindent, a báli asztalaink roskadoztak a finomságok alatt.

Természetesen most sincs vége a történetnek! Március első napján lehetőségünk volt az első kondérkörös kirándulás megszervezésére, ennek keretében látogatást tettünk az Esztergomi Királyi Palota konyhájában. Köszönjük!

Mondanom sem kell, tervezzük a tavaszt, amely ha kicsalogat minket a szabadba, biztosan egy finom halászlévet főzet majd velünk! Mindez a sok szép élmény azonban nem lehetne a mienk, ha az Olajág Otthonok vezetése nem látta volna meg az ebben a közösségi formában rejlő óriási életerőt. Idős korban mi másra lenne szükségünk, minthogy valaki kicsalogasson minket és együtt beszélgetve főzzünk, együnk egy jót? Köszönjük a lehetőséget és a támogatást, kalandra fel!

*Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs, programszervező*

# Törökbálint

## A Magyar Állami Népi Együttes Körtánca

A Körtánc című produkció Márai Sándor szellemében emlékszik és körbetáncolja a Felvidéket, Erdélyt és „Kis Magyarországot”, amely nagy élményt adott a lakóinknak, hogy részt vehettek egy ilyen produkcióban. 70 percnyi kikapcsolódás elfeledtette a nehézkes bejutást, amit több mozgáskorlátozott lakónk is vállalt. A kapott élmény egy életre szól.

### Lakói hozzászólás:

Valami ősi tudás, örök igazság, melyre öntudatlanul rezonálunk zsigereinkben, mely örök kapaszkodó mindannyiunknak.

Köszönet érte mindazoknak, akik megőrizték, akik megmerítkeztek benne és átadják nekünk, hogy részesei legyünk a csodának, ennek az öröktől fogva meglévő ősi kapocsnak, mely segít megőrizni emberségünket. Ennek a mindent feledtető varázslatnak voltunk részesei február 24-én a Hagyományok Házában

a Magyar Állami Népi Együttes Körtánc című előadásán. Köszönet érte!

„Nem kell erre hosszú bizonyítás; tekints szívedbe, s ott leled a természettől vett tudományt, mely szerelmedet egy háznéphez s ennek körén túl egy hazához láncolja.”

Kölcsey a Parainesis Kölcsey Kálmánhoz című kis erkölcsi gyűjtemény.

*Dr. Wohlmuth Edit lakó, Törökbálint*

## Barátkozás sváb módra

Február 23-án az étterem megtelt hangos, jókedvű, táncolni vágyó vendégekkel és lakókkal. Vendégeink, akik egy sváb hagyományőrző csapat tagjai, Nagykovácsiból jöttek. A buszból kiszállva már látni lehetett a sokszoknyás népviseletbe öltözött (Dirndl) hölgyeket és szintén díszbe öltözött urakat. A hangulaton már érződött, hogy ez nem lesz egy szokásos délután. Hozták a sváb ízek szerint fűszerezett hurkát, kolbászt, amit megsütöttünk. Az illat körbelengte az egész házat.

Elmesélték, hogy a svábok hogyan kerültek ide, hogyan maradtak itt, és hogy milyen táncot fognak előadni. A tánccsoport egy egyszerűnek tűnő, nagyon könnyen táncolható sváb táncot

mutatott be. Bevontak minket egy nagyon pörgős, de könnyen elsajátítható körtánca. Lakókat, dolgozókat egyaránt megmozgattak. A férfiak vérmérséklete kiderült az általuk előadott táncból is. Cívódást, ellenkezést mímelve táncoltak, és ebbe belefolytak a nők is a végén, akik helyreigazították őket. Addig elkészült a hurka és a kolbász, amelyből az utolsó morzsa is gazdára talált. Ezt leöblítették finom fűszeres Cserszegtomaji borral. Az előadás után lakóinkal könnyen kapcsolatot teremtettek és beszélgetést kezdeményeztek. Sok ilyen kellemes délutánt kívánunk még magunknak.

*Szociális csoport, Törökbálint*

## Páty

### Zene Háza

*„Ujjé! A Ligetben nagyszerű!  
Ujjé! A Liget be szép!”*

A Magyar Kultúra Napján adták át a Liget Budapest Projekt keretében a Magyar Zene Háza projektet, amit a japán sztárépítész tervezett: Szoszuke Fujimoto. Bár a tévében láttam a csodás épületet, de amikor a mentálhigiénés csoport elkezdte szervezni a kirándulást, azonnal feliratkoztam!

Novemberben megvalósult az álomom, az igazi látogatás!

A Városligetben szálltunk le a buszról, ahol a szemünk elé tárult a csónakázó tó, ami most Műjégpályává alakult. Rövid séta után már katógtattuk a mobilunkat, már messziről is vonzóttak a Zene Házának arany színű, ovális ablakai.

A fogadó térben száj tátva csodáltunk MINDENT. Lift helyett gyalog sétáltunk fel az emeletre, éreztük a körülölelő, magával ragadó hatást. Az épületben is úgy éreztem, mintha továbbra is a környező parkban sétálnánk.

Amikor már azt hittem vége a csodának, újabbat fedeztem fel, az épület előtti játszótéren. Mint az óvodások, úgy fedeztük fel a lábunk alatti zenélő dobozokat. Kipróbáltunk mindent, amit lehetett.

Aztán felsétáltunk a Néprajzi Múzeum kilátójához, ahol gyönyörködtünk a tájban. Ebéd gyanánt egy lángosozóban ettünk egy isteni palacsintát vagy lángost, ki mit kért.

Hazafelé megcsodáltam a gyönyörű pesti épületeket.

Felejthetetlen, remek nap volt! Hálás köszönet a szervezőknek

*Solymosi Margó lakó, Páty*

### Operett

Kedves Zsuzsa és Bea! Szeretném megköszönni, hogy szebbé teszitek napjainkat, itt az Olajág Otthonokban. Nagyon kedves és fáradtságos munkatokkal sok örömet szereztek. Mondhatom ezt lakótársaim nevében is!

Nagyon nagy élmény volt, többek között az Operettszínházba ellátogatni veletek, egy vidám darabot nézhettünk meg, a Mágna Miska előadást. Nagyon szeretnénk még sok ilyen élményben részt venni.

*Ul: Köszönjük még a színházba oda vissza tartó buszos utazáson idegenvezetői munkáját, Kamondi Szekeres Zsuzsannának, és nem utolsósorban a jó hangulatot, mindvégig.*

Nagy köszönettel,  
*Nagy Györgyné Györgyi lakó, Páty*

## Mátyás tér

### Kapcsolódás az univerzumhoz

A Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársai havonta kétszer jönnek hozzánk foglalkozást tartani. Minden alkalommal izgalmas témával készülnek, és ezúttal vendéget is hoztak számunkra, Iva Nerina Sibila táncművész személyében, aki Horvátországból érkezett. Iva, művészeti vezetője és koreográfusa az Integrated Movement Research Collective, fogyatékkal élő, és nem fogyatékos táncosok számára létrehozott szervezet kortárs tánc csoportjának. Iva azt vallja, hogy a mozgás és a tánc megélése, illetve előadása mindenkié, nem függ a fizikai adottságoktól.

A bemutatkozást követően feltették számunkra a kérdést: Ha azt mondjuk mozgás, kinek mi jut eszébe?

Beszélgetésindítónak nagyméretű nyomtatott fényképeket tekintettünk meg költőkről, akiről érdekes ismereteket is szereztünk, mint például Lédáról és Ady Endrétől. Lédát, az Adyval történt szakítást követő nehéz időszakon nagy részben az segítette át, hogy megtanult lovagolni, és rendszeresen üzte a sportot. Hallottunk Petőfi Sándorról, akinek rendkívül izgága természete volt, szerette a mozgást, lovagolt, biliárdozott, sakkozott. Egy alkalommal, 1845-ben, hogy az akkori technikával le tudják fényképezni, legalább harminc másodpercig kellett teljesen mozdulatlanul, levegőt visszatartva, pislogás nélkül ülnie, ami nagy kihívást jelenthetett számára. Hogy ezt a kényelmetlen mozdulatlanlanságot érzékelhessük, Anna, a múzeum munkatársa, a lakóink által megszabott testtartásban maradt, amíg harminctól visszaszámláltunk.

Ahogy a fényképekről beszélgettünk, lakóink emlékei felelevenedtek. Megtudhattuk, hogy Péter szívesen grundfocizott, valamint szertornázott gyermekkorában. László is gyakran focizott, a kérdésre, milyen játékos volt, gyorsan rávágta: rossz. Ezen mind jót derültünk. A klasszikus iskola utáni időtöltések is szóba kerültek, mint a fogócskázás, labdázás és fáramászás. Erzsébet, aki nagyon szeret olvasni, elmesélte, hogy mindig a fa tetejéig mászott, ahol biztonságos támasztékot találva megállapodott az



a Mátyás téri lakók az előadáson

ágakon, és olvasott. Amint felelevenítette ezt az emléket, valósággal érezte, ahogyan a faágak a testét nyomják, és látta, amint a falevelek között átszűrődik a napsugár. Megtudtuk, hogy Margit tíz éven keresztül kézilabdázott, Júlia pedig sokat gyalogolt, kirándult a természetben. Majd szóba került a házi munka: takarítás, főzés, mosás, kerti munka, illetve sokakat megjizsasztott a tésztagyúrás is.



A biciklizést sokan említik, ki kedvtelésből, ki közlekedési eszközként használta sokat. Panni, bicikliversenyeken vett részt rendszeresen, Judit azt szerette, ahogyan a fülébe süvít a szél. Margitnak, egy mesés szép piros biciklijé volt, amivel vásárolni járt, és élvezte a sebességet. Munkába járáshoz is sokaknak volt hasznos a jármű. Marika, az unokáit hordta vele tizenkét éven át az óvodába és az iskolába. A gyerekek mindenhol ültek a kerékpáron, elöl, hátul és középen, fűrtökben, ő pedig kitarotán tekert.

Rövid szünetet tartottunk, majd a múzeum munkatársai mozgással, tánccal kapcsolatos verseket olvastak fel számunkra. Láttunk zsonglőrködést, és a gesztenyefából készült spanyol kasztanyetta hangszerrel is megismerkedtünk, amelyet kipróbált Ria, Margit és János.

A foglalkozás záró eleme egy tánc volt, Iva tanította nekünk. A koreográfia több elemből állt, amelyhez lágy, dallamos zene szólt. Elképzeltük, ahogyan egy nyári meleg estén, a csillagos égbolt alatt állunk egy folyó partján. Ekkor

széttártuk karjainkat, mintha szárnyaink volnának és intettünk, ahogyan a karmesterek szoktak a pálcájukkal, széles mozdulatokkal, a zene hullámzó dallamára. Ezt követően, csuklónk körzésével spirálokat rajzoltunk az égboltra, majd lábainkat helyben járattva sétára indulunk. Ahogyan ott sétáltunk a folyó partján és néztük a csillagokat, összekötöttük a pontokat egy csillagképpé. Ekkor vettük észre a hullócsillagot, amelyet kinyújtott karunk mutatóujjával követtünk, és kívánságokat fogalmaztunk meg lelkünk mélyéből. A koreográfiát többször is végigcsináltuk. Ahogyan táncoltunk, összekapcsolódtunk, és mint a víz, mi is hullámoztunk, a szívünk pedig egy ütemre dobbant. Mind egységben voltunk egymással, a zenével és az univerzummal, ahogyan Iva mondta, „csillagképek rezegtek bennünk”.

A foglalkozás szabad tánccal, és hangos tapsviharral zárult.

Sárdy Zsuzsi programszervező



fotó: Katai Tüzes Tamás

# Retek

Az első tavaszi primőr zöldségünk a retek. Több fajtája is ismert, léteznek tavaszi, nyári, őszi, sőt téli retekváltozatok is.

### Tavaszi retkfajták:

Korai piros, Jégcsaprettek, Vajrettek

A tavasz egyik legkedveltebb zöldségféléje, hiszen vetéstől aratásig mindössze 4-6 hét telik el, és eközben egy vitaminokban igen gazdag élelmiszert kapunk. Mind a magas víztartalom, mind a C vitamin tartalom hozzájárul ahhoz, hogy igazi szuper tavaszi zöldségnek válasszuk.

### Nyári retkfajták:

János napi, Húsvéti rózsza, Mikepércsi fehér

A nyári változatok kevésbé népszerűek, hiszen ekkorra megjelenik a többi primőr zöldségféle is a boltok polcain.

### Őszi retkfajták:

Müncheni sörrettek

### Téli retkfajták:

Erfurti kerek fekete retek

A hónapos retkfajták között megtalálhatóak gömb, szív, tojás és henger alakúak, piros, sárga, fehér és lila héjszínűek is. Ebből adódóan nagyon látványos, és persze ízletes saláták készíthetők belőlük.

Az egyik olyan zöldségféle, amelyet leggyakrabban nyersen fogyasztanak, bár ismeretek sült, illetve főtt retek receptek is. Nyersen elfogyasztva a leghatékonyabb tavaszi C-vitaminforrás, valamint gazdag magnéziumban, foszforban és kalciumban. Sütve a friss, kissé csípős íze alapján egésszen krémes állagú, édeskés ízű étellé változik.

Magas vitamintartalma mellett 97%-ban vizet tartalmaz, ezzel is hozzájárul a szervezet hidratáltságához.

Kiváló rostforrás. Az emészthetetlen rostok vízmegkötő képessége által növeli a széklet tömegét, elősegíti a bélmozgást, ezzel serkenti a széklet áthaladását a bélrendszeren, megakadályozva a székrekedést, ami a vastagbél további egészségügyi kockázataival járna. Növeli a gyomor teltségérzetét is, így a testsúlycsökkentést célzó étrendben is hatékonyan felhasználható alapanyag a retek bármely fajtája.

A magas rosttartalom jótékony hatása azonban csak akkor tud érvényesülni, ha a rostfogyasztás mellé több folyadék bevitelét társul. Ha nem fogyasztunk elegendő mennyiségű vizet, akkor a megnövelt rostbevitellel az előzőekben felsoroltakhoz képest épp ellenkező hatást érünk el. A bélmozgás lassul, a széklet besűrűsödik, és székrekedéshez vezet.

### Édes-savanyú retek

A retek nem csak nyersen, szendvics mellé fogyasztható, hanem igazán ízletes savanyúság is készülhet belőle. Ecetes cukros lében eltelve igazán isteni kísérője lehet sült húsoknak, egytálételeknek. Enyhe ecetfajtát használjunk, jó választás a fehérborecet, fűszerezzük mustármaggal, és chillivel a só és bors mellett.

Markovics-Nagy Judit dietetikus

# Zsebinfó

## az OKOSTELEFONOK VILÁGÁBAN



### Hangalapú gépelés

Kapcsoljuk be a telefonunkon az internetet, nyissuk meg az sms küldő szolgáltatást és kattintsunk az adott személyre, akinek írni szeretnénk, majd pedig kattintsunk a **mikrofon jelre, amelyik a billentyűzet felett található.**

Ezután már lehet is beszélni, utólag át lehet szerkeszteni, ha valami nem tetszik benne. A szöveg beviteli mező mellett található mikrofon ikon pedig hangfelvétel elküldésére ad lehetőséget.



### Hívás elutasítása üzenettel

Gyakori az az élethelyzet, hogy érkezik egy hívás és nem tudjuk felvenni, ez esetben pár koppintással tudunk üzenni. Például: „Visszahívlak, Inkább írd sms-t”. Amikor megjelenik a bejövő hívás a képernyőn, érintsük meg az **„Üzenet küldése”** opciót a hívás gombjai alatt a gyors válasz küldésének megkezdéséhez. Mikor megjelenik a rövid lista, csak válassza ki az üzenetet és koppintson.



### Mi a teendő, ha Samsung Galaxy eszközünk nem tud hívásokat kezdeményezni vagy fogadni?

Ha nem tudunk Galaxy eszközünkről hívást kezdeményezni, annak oka lehet a SIM-kártya, esetleg az előfizetéssel vagy szolgáltatóval kapcsolatos hiba. A mobilkészítők szoftverének frissítéséhez követni kell az alábbi lépéseket:

Lépjünk a **Beállítások > Szoftverfrissítés menüre > Letöltés és telepítés**, és azután kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Csécsi Zsófi programszervező,  
Zugló

#### 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)

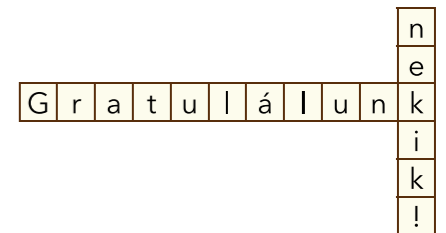


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal lesz gazdagabb.

**Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!**

**A 2022/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:**

- Szöllősi Ferencné - Csepel
- Kisné Balogh Mária - Mátyás tér
- Molnárné Márton Mária - Törökbálint
- Széplaki Kálmán - Újpalota



				PIREUSZ TENGERE	RÓMAI 6	ELÓTAG: EXA-	SZOVJET AUTÓJEL V.	EGYIK VÉRCŐ-PORT	
	<b>1</b>								Z ↓
	KARATE RUHA					VEGYJEL URÁN		OXIGÉN VEGYJELE	
						FOGHÉJ!		NÉMET TELEPÜLÉS	
	SPANYOL AUTÓJEL				FÓKUSZPONT		ÁTLÓ KÖZEPE!		
					AMELY DOLGOK		GÉPFEGVER TÍPUS		
	<b>2</b>	MÁSODPERC RÖVIDEN	KANADAI ZUHATAG						
			LAO-CE IZMUSA						
ELÓTAG: CSONT					A TÖMEG JELE		KIJELENTŐ, RÖVIDEN		
					DIÓHÉJ!		AZ IDŐ JELE		
TESLA, RÖVIDEN		INDONÉZ POLITIKUS						KÖZÉPEN LEÁS!	
		KÓRHÁZ JELE						NÉVELŐ	
							ARGENTÍN SPORTJEL		

Név:

Intézmény:



