

# OLAJÁG

2023/2. szám

Magazin

**Úgy szocializálódtunk, ha fáj a fogunk, elmegyünk fogorvoshoz, ha fáj a fejkünk, rögtön vérnyomást mérünk, ha fáj az élet, akkor mi a helyzet?**

Lovász Hajnalka  
pszichológus  
23. oldal

**...Ez rajtunk múlik, mert az élet szép és jó tud lenni idős korban is.**

Porkoláb Benjaminszék  
lakó, Törökbálint  
14. oldal

**A "senior ülve táncolás" egy idősebb emberek számára kialakított mozgásforma.**

Csécsi Zsófia  
senior tánc oktató  
14. oldal

**Címlapon:  
Con Spirito Quartet**

fotó: Luminosa Filmek

## Tartalomjegyzék

Interjú a Con Spirito Quartettel ..... **4**



Azok a Pál utcai fiúk!..... **8**

Álarc mögött és ennél kicsit több ..... **9**

Kulturális kavalkád Zuglóban ..... **10**

Bolgár-nap..... **12**

Senior Akadémia előadók és előadások  
2022/23. .... **13**

Gondolatok, szusszanatok  
a Senior Akadémiáról ..... **14**

Irodalmi ajánló..... **15**

Otthonról haza!..... **16**

Egy jó kis nap..... **17**

Megemlékezés Monspart Saroltáról ..... **19**

A mozgás fontossága időskorban ..... **21**

Lelki egészségünk ..... **23**

Kutyakaland ..... **24**

Alzheimer Café Csepel ..... **25**

Foglalkoztató terápiás események..... **26**

Programok - Páty ..... **27**

Programok - Mátyás tér ..... **28**

Gasztronómia ..... **29**



Legelde-klub ..... **32**

Modern világ ..... **33**

Pályázatok ..... **34**

Keresztrejtvény oldalak ..... **39**

## Kedves Olvasó!



Szeretettel köszöntöm Önt az Olajág Magazin ez évi második kiadványának megjelenése alkalmából, melynek középpontjában a kultúra és az egészség áll.

Nagy öröm számomra, hogy lakóink kéréseinek megfelelően egyre több kulturális eseménynek adunk otthont intézményeinkben. A komolyzene mellett megjelenik az opera, operett, népzene, illetve színházi előadások, könyvajánló egyaránt. Lakóink és kollégáink ismét nagy szerepet vállaltak a cikkek megszületésében, ezzel is színesítve a lapszámot.

Lakóink egészségének megőrzését, az abban való segítségnyújtást mindig központi feladatként kezeljük, bevonva az intézményi és szakorvosok mellett a gyógymasszőröket, gyógytornászokat, terapeutákat és más - a senior korosztály testi-lelki egészségével foglalkozó - szakembert. A cikkek között a lelki egészség mellett a helyes nyári ékezés és folyadékbevitel, illetve a mozgás témaköre is helyett kapott.

Most is szeretnénk Önöket kihívás elé állítani, és a keresztrejtvény mellett egy - az év további részét felölelő - programsorozatba bevonni költőnk, Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója alkalmából.

Dolgozóink számára a tavasz elején fotópályázatot írtunk ki, most szeretnénk felkérni Önöket, segítsenek eldönteni, mely fotók fejezik ki legjobban a tavasz és az intézmények kapcsolatát. A szavazás menetről lapunkban olvashatnak.

Használják ki a szép időt, tartózkodjanak sokat a friss levegőn, mozogjanak együtt a szakembereinkkel és vegyenek részt az Önöknek szervezett programjainkon! Olvassák magazinunkat és az ajánlott könyvet sok szeretettel! Jó egészséget, vidám, színes nyarat kívánok Önöknek és munkatársaimnak!

**dr. Szirmai Viktor**

főigazgató



## a Con Spirito Quartettel



Az otthonainkban igyekszünk minél színesebb programokkal, előadásokkal megörvendeztetni lakóinkat. A Nemzeti Kulturális Alap írt ki egy pályázatot komolyzenei előadások támogatására, melynek keretében a zuglói otthonunkban több komolyzenei előadást is szerveztünk az elmúlt egy év során. Vendégünk volt Zoi Florosz görög származású fuvola- és énekművész, Hegedűs Valér zongoraművész, a Béres Ferenc Kamaraegyüttes és legutóbb pedig a Con Spirito Quartet csodálatos előadását élvezhették lakóink. Most a kamaraegyüttesrel készült interjút ajánlom a figyelmükbe.

### Mit jelent a kamaraegyüttes neve, miért ezt a nevet választottátok?

A „con spirito” zenei szakkifejezés, jelentése lélekkel, lelkesen. Névválasztásunk a zenéhez a kamaramuzsikáláshoz való hozzáállásunkra utal.

### Mikor alakult ez a formáció és kik a tagjai?

Mindannyian pápaiak vagyunk, hárman Pápán is születtünk. Tibort én, Nagyné Kati hoztam magammal, miután a győri konzis és főiskola együtt töltött évek után összeházasodva Pápára hazaköltöztünk.

**Nagyné Török Katalin** - fuvola: 42 éven át a Pápai Bartók Béla Zeneiskola szolfézstanára, tanszakvezetője voltam, most az Allegro Alapfokú zeneiskolában nyugdíjas óraadóként tanítok fuvolát és furulyát. Fuvolázom a JMSZK Kamarazenekarban, iskolai programokon, hangversenyeken fuvolásként is gyakran részt vettem.

**Nagy Tibor** - hegedű: 43 éve a Pápai Bartók Béla Zeneiskola hegedűtanára vagyok, a pápai JMSZK Kamarazenekar vezetője. Játsoztam a Veszprémi Szimfonikus Zenekarban, a veszprémi Mendelssohn Kamarazenekarban és a Győri Filharmonikus Zenekarban. Alkalmi együttesekkel turnéztam Nyugat-Európában, Japánban és Kínában.

**Illés Csaba** - brácsa és gitár: Jelenleg a Pápai Bartók Béla Zeneiskola gitár tanára vagyok. Brácsásként játszottam többek között a Madách Színházban, a Fővárosi Operett Színházban, a Győri Kisfaludy Színházban, gitárosként tagja voltam a Kentaur együttesnek, de sokoldalúságomnak köszönhetően eljutottam Németországba is, ahol több éven át dolgoztam szalonzenekarban, és a Karib-szigeteken luxushajón játszottam zenekari tagként. Könnyűzenészként a 701 csoport zenei vezetője, dalszerzője vagyok.

**Mészárosné Farkas Katalin** - cselló: Jelenleg az Allegro Alapfokú zeneiskola csellótanáraként nyugdíjas óraadó vagyok, előtte a Pápai Bartók Béla Zeneiskola csellótanára voltam. Sok éven át a Győri Kisfaludy Színház csellolistája, szólamvezetője voltam. Játsoztam a Győri Filharmonikus Zenekarban és a Veszprémi Szimfonikus Zenekarban. Turnéztam Nyugat-Európában, Mexikóban, Kínában. Megalapítottam és máig vezetem a csellolistából álló pápai KELLA csellózenekart.

Először 2012-ben a Városháza avatón játszottunk együtt, Schwetzingen és Pápa 20 éves jubileumi ünnepi képviselő-testületi ülésén. A zeneiskolai felkérésre mi négyen jelentkeztünk. Hamar kiderült, hogy hasonló elképzeléseink vannak a művek előadásáról, jól tudunk együtt gondolkodni, örömmel tudunk együtt muzsikálni. Mind a négyen kollégák, jó barátok vagyunk.

### Mi minden szerepel a repertoárban?

Célunk a komolyzene és a minőségi szórakoztató zene népszerűsítése. Így repertoárunkat a barokk, klasszikus, romantikus darabok mellett magyar szerzők műveivel, táncokkal, operettmelódiákkal, könnyűzenei átiratokkal és népszerű filmzenékkal is színesítjük. A művek sorát folyamatosan bővítjük, minden új darab újabb élményt, motivációt, kalandot vagy esetleg kihívást jelent.

### Hol zenéltek szívesebben; koncerteken, ahol Ti vagytok a főszereplők vagy inkább játszótok esküvőkön, bálokon és más ünnepségeken, ahol hangulatjavító háttérzene vagytok. Mi a vonzó az egyikben és a másikban?

Ugyanolyan örömmel és lelkesedéssel szerepelünk önálló hangversenyeken és háttérzeneként is. Ha mi vagyunk a főszereplők, akkor ránk figyelnek, a zene a legfontosabb élmény, valóban a muzsikáról és rólunk szól az előadás, közvetlenebb a közönség reakciója, viszont nagyobb a lámpaláz. Ezeken a hangversenyeken megszólalhatnak teljes művek, más a műsorválasztás koncepciója. Ha háttérzeneként hallgatnak bennünket, akkor részesei lehetünk a hangulatnak. Az elhangzó művek rövidebbek, változatosabbak, mozgalmasabbak. Ilyenkor igazodunk a közönség igényeihez, az adott esemény hangulatához, igyekszünk teljesíteni a külön kéréseket is. Például játszottunk egy olyan



fellépésen a pápai református ótemplomban



esküvői szertartáson, ahol a vőlegény olasz volt. A menyasszony kérésére meglepetésként eljátszottuk Toto Cutugno L' Italiano dalát, ami hatalmas sikert aratott a népszép körében.

### **A sokoldalú repertoárban könnyűzenei átíratok is szerepelnek, az átíratokat kik készítitek, esetleg ti magatok?**

Átíratokra nemcsak a könnyűzene esetében van szükségünk. Igyekszünk olyan darabokat választani, amik „jól állnak nekünk”. Ezek közül a legfontosabbak a fuvolanégyesre írott művek, de ebből azért számunkra megfelelőt nem sokat találni a zeneirodalomban. A vonósnégyesre írottakat kis változtatásokkal elő tudjuk adni, időnként cserélgetve az első és második hegedű szerepét. A nagyobb létszámú együttesekre készült műveket mi írjuk át, helyesebben magunkhoz alakítjuk, lehetőleg úgy, hogy ne sérüljön a zenei anyag. Persze vannak esetek, amikor ezáltal „vékonyabban” szól meg az adott mű, de kárpótolhat bennünket és a hallgatóságot az „aha,-” élmény, az ismert dallamok megidézése.

### **Hogyan született meg ez a felállás, mi az oka? Majdnem vonósnégyes, de a prím szólóval fuvolával oldjátok meg. Miért? A fuvola ugyanúgy játszhatja azt, amit esetleg eredetileg hegedűre írtak?**

Azért vagyunk így négyen, mert mint ahogy említettem, összeköt bennünket a munkatársi kapcsolat, a barátság (és házasság). Fiatal korunk óta ismerjük egymást. Hogy kamaracsoport lettünk, annak az a bizonyos első közös szereplés az apropója, ami után eszünkbe sem jutott, hogy változtassunk a csapat tagjait illetően.

Kamaracsoportunk összeállítása, a négy hangszer igazából fuvolanégyes. Hangfekvésében majdnem megegyezik a vonósnégyesével. Az együttes hangzásvilága sokszínű: 2 magas szóló, a mi esetünkben - fuvola, hegedű, mély szóló - cselló, közöttük pedig a brácsa. A prím szóló adottságainál fogva valóban sokszor a fuvola játssza. Hangszíne, mozgékonyága, hajlékonysága alkalmassá teszi erre. Amikor a hangterjedelem vagy a stílus, a hangszerteknikai megoldás úgy kívánja, akkor a hegedű

az első szóló. Volt olyan eset, amikor a próbák során cseréltünk, mert a változtatás segítette a szebb, jobb hangzás eléréséhez. Sőt vannak olyan művek, amelyekben a darabon belül is cserélünk szólókat.

Mivel Illés Csaba gitáron is játszik, alkalmanként - főleg a könnyedebb műfajokban - hangszer és stílust váltunk, ebben az összeállításban nem annyira hasonlítunk vonósnégyesre.

### **Játszottatok már korábban is időskorú közönségnek? Tapasztalataitok vagy szándékok szerint ez speciális közönség, amelyhez a műsorokkal is igazodni szándékoztok? Vannak már ilyen tapasztalatok, vagy az Olajág Otthonokban szerzitek az elsőt?**

Igen, játszottunk, legutóbb a pápai Idősek Otthonában adventi időben. Olyannyira különleges és szeretettel teli közönséggel találkoztunk, hogy igazán megható és felemelő élmény volt. Az Olajág Otthonok felkérésének azért is külön örültünk, mert hangsúlyozták, hogy az ott élők szeretik a komolyzenét, ami a mi szívünkhöz is a legközelebb áll. A műsor összeállításánál fontos célunk volt, hogy ismert, népszerű, szívesen hallgatott művek csendüljenek fel a hangversenyen. A néhány filmzene pedig olyan csemege, amely szép emlékeket idézhetnek fel számukra.

### **Valamennyien pedagógusok vagytok. Hogyan illeszkedik ez a muzsikálás a pedagógiai tevékenységetekbe? Példaadás, vagy valami más is?**

Igen, mind a négyen zenetanárok vagyunk. Véleményem szerint munkánk fontos célja a zene szépségének megéreztetése, az együtt muzsikálás örömeinek megtapasztaltatása és zeneértő, zeneszerető közönség nevelése. Úgy érzem mindezt akkor tudjuk megvalósítani, hitelesen, őszintén átadni, ha az életünk, a mindennapjaink része az aktív zenélés. Tanítványaink, ha tehetik meghallgatnak bennünket. Hisszük, hogy jó példát mutatunk! Általában hetente egyszer próbálunk. Ezek az alkalmak a próbáknál, gyakorlásnál kicsit többet jelentenek számunkra. A hét egyik kiemelt programja. Jó hangulat, vidámság, egyetértés jellemzi ezeket az



a toscanai Montecatini Terme termálfürdőjében a Bárdos Lajos Vegyeskarral

összejöveleteket. (Pihenés közben kávézás, sütizés egészíti ki a programot, nyári nagy melegben előkerül a házi főzésű sör is.) Együttesünket elsősorban a zene szeretete, a kamarazenélés öröme motiválja. Szerencsésnek érezzük magunkat, amiért így egymásra találtunk ebben a nemes, értékes időtöltésben.

### **Van-e valamilyen vágyatok, álmotok arról, hogy hol szeretnétek fellépni és milyen műsorral?**

Az egyik vágyunk, hogy a nemrég felújított Pannonia Reformata Múzeum csodálatos akusztikájú templomában adjunk hangversenyt, ahol a Con Spirito Quartet bemutatkozó videója és fotói készültek. Köszönet érte a Luminosa Filmnek. A másik álmunk kipróbálni, muzsikálni Varnus Xavér hangversenytermében, a Pápához közeli kis faluban, Mezőlakon. A közelmúltban az orgonaművész megvásárolta és koncertteremmé alakította a falu romos evangélikus templomát. Az enyészettől megmentve a zene templomává emelte azt. Ezek az álmunk, vágyaink, de minden felkérésnek, fellépésnek örülünk. Mindegyik jó alkalom és lehetőség arra, hogy megújuljunk akár új darabok választásával vagy más zenei elképzelésekkel, alkalmasabb átírat készítésével a már repertoáron szereplő művek kapcsán. Bárhol (persze azért a távolság is számít) készséggel játszunk, ahol szívesen

látunk, hallgatnak minket, ahol élményt tudunk nyújtani az előadásunkkal.

Vannak visszatérő meghívások, melyeket örömmel elfogadunk. Pl. Szent Iván-éj, Advent kapcsán, vagy a Bárdos Lajos Vegyeskar hangszeres kísérete. A kórusal eljutottunk Olaszországba, ahol a toscanai Montecatini Terme csodálatos termálfürdőjében, fantasztikus milióban játszhattunk. Felejthetetlen élmény számunkra. Várva várt, különleges esemény az általunk szervezett, már hagyományosnak nevezhető kellemes, közvetlen hangulatú nyári házhangversenyünk (az udvarunkon), melynek hálás közönsége barátokból, rokonokból, tanítványokból és kedves ismerősökből áll.

Legszívesebben úgynevezett komolyzenét játszunk, de karácsonyi válogatásunk, táncokból álló összeállításunk, könnyedebb hangulatú, népszerű dallamok, filmzenék, könnyűzenék is alkothatják műsorunkat.

A legfontosabb vágyunk, álmunk az, hogy jó egészségben minél tovább együtt kamarázhassunk.

Köszönjük az Olajág Otthonnak a felkérést, a meghívást.

*Baráth Emma  
marketing asszisztens*



## Azok a Pál utcai fiúk!

2023. 04. 13-án „A Pál utcai fiúk”-ról címmel, az Olajág Otthonok Vezér utcai intézményében megtartott irodalmi előadáson Sóki Diana múzeumpedagógus a tőle megszokott széleskörű tájékozottsággal és különleges ismeretekkel párosult magabiztossággal, kedves közvetlenséggel beszélt Molnár Ferenc életéről.



A Pál utcai fiúk szoboresoport a VIII. kerületi Práter utcai általános iskola előtt Szanyi Péter szobrászművész alkotása

Korabeli és újonnan készült képek, fotók, rajzok segítségével bejártuk a Pál utcát és a cselekmény helyszínét, többek között a Nemzeti Múzeum környékét, a Pál utca, Mária utca, Baross utca által közbezárt városrészt. Számomra újdonság volt, hogy Diana beszélt azokról a valóban élt személyekről, akikről Molnár a regény különböző szereplőit megformálta. Nagyon tetszett, hogy most is – mint mindig – ismert és kevésbé ismert válaszokat igénylő kérdéseivel bevonta hallgatóságát a regény cselekményeivel, helyszíneivel kapcsolatos képzeletbeli sétánkon. Végül még arra is jutott idő, hogy aki akarta, elmondhatta személyes élményeit a regényvel kapcsolatban. Elmeséltem, hogy nyolcadik általános iskolás koromban a magyar

tanárnőnk betanította nekünk, mint színdarabot (Nemecsek voltam) és talán kétszer is előadtuk a bonyhádi nagyközség művelődési házában a színpadán. (kb. 67 évvel ezelőtt, természetesen nagy sikerrel!) Annál a jelenetnél azonban, amikor Nemecsek gyakorlatilag a halálos ágyán van és pajtásai meglátogatják, a Bokát alakító osztálytársam – amikor nem nálam volt a szó – bosszantásul oda nem illő, csúnya dolgokat suttogott a fülembe. No, negatív élmény ellenére akkor is és mindig is szeretem A Pál utcai fiúkat, és ide akartam tartozni, nem a vörösingések közé. Összességében kellemes élmény volt emlékezni a „fiúkra”- és talán egy kicsit saját ifjúkorunkra, és várjuk az előadás folytatását.

*Kövecses Vilmos lakó, Zugló*

## Álarc mögött

### és ennél kicsit több

A farsang vége, mindig valami új kezdetét jelenti. Az átalakulást a zuglói Olajág Otthonokban bátran mondhatom, hogy méltóképpen megünnepeltük.

Bodza Klára dalénekes és énekes csoportja a farsanghoz kapcsolódó népi hagyományt, látványos alakoskodást, az eredeti népszokás értékét megőrizve mutatta be. A műsor második felében a reneszánsz gyöngyszemek válogatásából szemezgetve élvezhettük az átalakulás hangulatát. Így lett egy kicsit más, de minden elemében az új kezdete, amit lehet, hogy észre sem vetünk a hangulat sodródásában, csak azt éreztük, hogy jólesik átélni a csodát.



Bodza Klára zuglói lakó

Bodza Klára, ezelőtt öt évvel, úgy döntött, hogy véletlenül sem hagyja elveszni azt az értéket, amit egy életen át összegyűjtött, így az érdeklődő és magában tehetséget érző lakóközösségből egy kis énekes csoportot gyűjtött össze.

Alázattal tanultak minden héten, lelkesen, néha fáradtan, de nem adták fel.

Munkájuk gyümölcsével mindig megkínáltak, amikor valamilyen fontos eseményt ünnepeltünk az Olajágban. A repertoár egyre nőtt, bővült és minden alaklomra, témához illő színvonalas fellépéssel emelték eseményeink színvonalát.

Mellőzném a múlt időt, mert az eredményes munkát sosem említhetjük az elveszett múltban, de ez a farsang kicsit a tél elmúlásával együtt arról is szólt, hogy a dalcsoport a heti rendszerességű aktivitását abbahagyja, viszont a meglévő színes, változatos és színvonalas dalokat mindig felkínálják nekünk, amikor kiéhezünk valami szépre.

Ha összegezni kellene, az emberi életciklus hasonlatával tehetném meg legszemléletesebben. Eljutott az énekes csoport a sokat megélt, sokat megtapasztalt méltó időskorhoz, amikor már csak tarsolyába kell nyúlania és előhúzza egy összeállt, sok munkával megcsiszolt gyöngyszemet és csak leteszi az asztalra mikor szükséges.

Hálásan köszönjük nekik a kimagasló munkát, a színvonalas fellépéseket és az élmények mellett, erkölcsi üzenet is minden korosztálynak, hogy a rendszeres munka örök érték mindenki számára.

Külön köszönet Gál Márta zongora és csembellő művésznak, valamint Harsányi Zsolt és Harsányi Elvira reneszánsz fúvós zenészeknek, hogy már több alaklommal is részt vettek Bodza Klára meghívására az ünnepeinken és emelték az előadásaink színvonalát.

*Lovász Hajnalka  
pszichológus, programszervező, Zugló*



## Kulturális kavalkád Zuglóban

### Sokszínű volt a tavaszi kulturális élet a zuglói Olajág Otthonokban.

Tavaszcímű dallamokkal töltöttünk a Bajza Hangkör kórossal, szintén tavaszt vártunk a Magyar Állami Népi Együttessel és nyarat köszöntöttünk a Béres Ferenc Kamaragyűttes fellépésén.

A színes pántlikák, a népviseletek sokszínűségében felemelő érzés volt a Magyar Állami Népi Együttessel otthonunkban fogadni. Néhány lehullott virágszirmot a koszorúkról, néhány tollpelyhet a legények kalapjából és valami megmagyarázhatatlan boldogságot hagytak nekünk.

A példaértékű Bajza Hangkör kórus, akik valamikor az 50-es, 60-as években a Bajza utcai Általános Iskola diákjai voltak, az egykori kórusoktatójukat, Hárty Ferencnének mai napig kísérik. Hetente próbálnak és fegyelmezetten tisztelik vezetőjüket. Bájj, vidámsággal, összetartó erő példáját mutatták meg, amit értékes alkalmazni kortól függetlenül.

Némedi Varga Tímea az Olajág Otthonok tizedik születésnapja alkalmából volt színvonalas meghívottunk. Színes slágercsokor, operett, könnyű dallamok szórakoztatták a közönséget. Tehetsége mellett semmiképpen nem hanyagolható el Tímea személyisége. Érti és érzi az érett lélek igényét, ami nem más, mint a szeretet. Köszönjük Tímea, minden üzeneted átjött, itt maradt.

A Fekete Edit irodalmi délutánra személy szerint büszke vagyok, legfőképpen mert Edit a „miénk”. Mert megismerhettem, és ezen a délutánon lakók, dolgozók közös munkájának az eredményét élhettük meg.

A Béres Ferenc Kamaragyűttes fellépése után a nagyérdemű visszajelzése maga helyett mesél, sokan megkerestek, hogy örömmel viszontlátnák az ifjú tehetségeket és mentorkat, Hegedűs Szabolcsot minden napszakban, minden évszakban.



Fekete Edit lakó, Zugló

Emlékezetes maradt a Művészetek Palotájában megélt hangulatkoncertek élménye, Chopin és George Sand vallomásai előadás, és nem utolsósorban Badi József zongorista állandó fellépése az otthonunkban.

Hálás köszönet minden kulturális élményért, töltöttünk, elraktároztuk a közösen megélt élményt és szeretettel várjuk az új lehetőségeket.

Lovász Hajnalka  
pszichológus, programszervező, Zugló





## Bolgár-nap



Bolgár vendégeink népviseletben

Szorgalmas tervezéssel, szervezéssel, terített asztalokkal és sok vendéggel vártuk a bolgár előadókat. Lakóink szép számmal megjelentek, és vendégeink a Törökbálinti Nyugdíjasklubból és a Törökbálinti Mozgáskorlátozott Egyesületből is sokan eljöttek. Az előadás egy kis bemutatkozással kezdődött. Az előadók hasonló korú hölgyek voltak, mint lakóink. Elmesélték röviden történelmüket.

A bolgárok eredete mind a mai napig nem teljesen tisztázott. A hagyományos felfogás szerint a mai bolgár nép három nép összeolvadásából jött létre a 7-10. század között: az ősbolgárok, a trákok és a dunai szlávok összeolvadásából.

A csoport tagjai több dalt elénekeltek anyanyelvükön, melyek tartalmát előtte ismertették. Volt itt dal a tündérszépességű lányról és csintalan nóta a nászéjszaka előkészületeiről is. Műsoruk

befejezéséként körtáncsal szórakoztatták lakóinkat és vendégeinket, csak úgy tekeregtek a parketten, egyre többen csatlakozva. Ezek után lakóink kérésére magyarul is énekeltek közösen egy-két dalt, majd halk zene mellett körbekínáltuk az általunk készített változatos, különleges - ajváros, padlizsánkrémes, feta sajtkrémes és kolbászos - szendvicseket. Ezt egy kis fröccsel és üdítővel öblítették le a résztvevők.

Az evés, tánc után még egy kis közös nótázásra is sor került, melyben a prímest a Törökbálinti Nyugdíjasklub képviselői vitték.

Köszönjük a lehetőséget, hogy a korábbi Sváb-nap után, most újabb kultúrával ismerkedhettünk meg.

*Mentálhigiénés csoport, Törökbálint*

## Senior Akadémia előadók és előadások 2022/23.

Az éppen véget érő tanév tartalmas volt az Olajág Otthonok Senior Akadémiáján is. Számtalan ismert szakember, előadó tartotta meg előadását, melyen lakóink kérdezhetnek, beszélgethetnek az adott témáról, tanácsot, javaslatot kérhetnek.

### Az alábbi előadásokat hallhatták lakóink a tanévben:

- Dr. Jászberényi József: **A négyféle immunrendszer fontossága időskorban**
- Trenka Andrea: **Test, lélek, elme. A pszichológia, a táplálkozás és az életminőség összefonódásai**
- Dr. Forrai Márta: **Egészségünk záloga a mikrobiom**
- Cserhalmi Imre: **Az időskori érzelmekről**
- Markovics-Nagy Judit, Barcsa Ildikó: **Táplálkozás időskorban**
- Pataky Enikő: **Szívvél-lélekkel. Gyógyulás lelki úton.**
- Csordás-Novák Mária: **A testi, lelki, szellemi, szociális egyensúly megőrzése - Mozgás senior korban**
- Körömi Dóra-Gárdos Anett-Csécsi Zsófia: **A fizikai aktivitás, mozgás fontossága időskorban**



Csepeli otthonunk lakói friss okleveleikkel



Újpalotai otthonunk "akadémistái"



Zuglói otthonunk "hallgatói"



## Gondolatok, szusszanatok

### a Senior Akadémiáról

De jó, hogy helyünkbe hozzák azokat az előadókat (Dr. Forrai Márta, Pataki Enikő stb.) akik színvonalasan, de közérthetően elmondják a mi korosztályunknak, hogy egy minőségibb élet eléréséhez mire van szükségünk.

Ezek a tartalmak akkor is, ha többször hallottuk, de nem elégszer, már tovább gondolásra készítetnek bennünket, hogy a mi lehetőségünk mellett még mit tehetünk hozzá a saját erőnkől.

Kérdezhetünk, okoskodhatunk, kételkedhetünk, javaslatainkat is meghallgatják.

Örülünk, hogy ennek a jó kezdeményezésnek a következő tanévben is lesz folytatása. Mindez tovább mélyíti azokat az ismereteinket, hogy a meglévő problémáinkkal hogyan tudjunk együtt élni úgy, hogy jól érezzük magunkat és örüljünk a lakótársaink boldogságának is.

Ez rajtunk múlik, mert az élet szép és jó tud lenni idős korban is. Köszönjük a jó programokat! Köszönjük az oklevelet is!

Várjuk a következő tanévet!

*Porkoláb Benjammné lakó, Törökbálint*



Pátyi otthonunk akadémistái



Törökbálinti otthonunk lakói

## Irodalmi ajánló

### A százéves ember, aki kimászott az ablakon, és eltűnt

Hogy egy idősothonban megünnepelik a lakójuk 100. születésnapját, ezt elképzelhetőnek tartjuk; esetleg még azt is, hogy az ünnepségen a teljes kisvárosi sajtó és a polgármester is részt vesz; de hogy amíg az ünnepelt felköszöntésére készülnek, addig ő kimászik az ablakon - nos, ehhez már írói fantázia kell. Nos, ebben a könyvben van belőle elegendő.

Amikor a svéd kisváros autóbusz pályaudvarán, az utazni szándékozó főszereplő ellop egy nagyméretű bőröndöt, sejtjük már, hogy krimit olvasunk. Aztán amikor az író közli, hogy az aggastyán a cseppfogó papucsában vágott neki az útnak, amely - idézem - „azért cseppfogó, mert a férfiak ebben az előrehaladott korban ritkán tudnak messzebb pisilni a cipőjüknél”, ekkor meg azt sejtjük, hogy kacagató könyvet olvasunk.

És mindkét feltételezésünk tökéletesen igazolódik. Mert fordulatos, vicces ámokfutásról szól ez a regény, tele váratlan ötletekkel és poénnal, közben pedig cseppet sem érdektelen gondolatokkal. Mert a fantáziadús és pazar humorú, svéd író megírja hőséneke találkozását a 20. század nagy fordulópontjainak nagy történelmi alakjaival is. Például Mao Ce Tunggal, Churchilllel, sőt Sztálinnal is. Két idősíkon játszódik a humoros krimi, valamiféle párhuzam jön létre a jelen és a megelevenedő múlt között. Allan - így hívják a százéves főszereplőt -, aki a fájós térdét többnyire (titokban!) kupica pálinkával igyekezett gyógyítani, most fesztelenül, sőt csaknem könnyedén mozog a nagy és nehéz történelmi szituációkban, a kisember erejét, talpraesettségét is demonstrálva.

A kritikusok azt írták, hogy Jonas Jonasson, a svéd író megírta a 21. századi Svejket. És valóban, e könyv olvasásakor olyan írók is az eszünkbe juthatnak, mint a cseh Bohumil Hrabal vagy a magyar Rejtő Jenő, olyan filmelmények is felidéződhetnek, amilyeneket Jiri Menzelnek vagy Woody Allennek köszönhetünk.

Az író eredetileg újságíró volt, majd kommunikációs tanácsadó és televíziós producer. Amikor ezt a könyvét megírta - (a címe egyben ennek az írásnak is a címe), mindenét eladta és egy svájci kisvárosba költözött. Világszerte, negyven országban 6 millió eladott példány - és ez még csak az első könyve volt. Azóta a második is megjelent, magyarra is lefordították, ez a címe: Az analfabéta, aki tudott számolni.

Sokan azt tartják, hogy a nyár nem az olvasás ideje. Azt hiszem, hogy a könyveket igazán szerető embernek mindegyik évszak tökéletesen alkalmas az olvasásra. Legfeljebb nem minden évszak ugyanolyan műfajú irodalomra. Nos, nyári lombok kellemes árnyékában az ilyesfajta, színvonalasan szórakoztató bestseller olyasmira a szellemnek-léleknek, mint a testnek az üdítő limonádé. Arra is szükség van.



Cserhalmi Imre



## Otthonról haza!

### Lakói élménybeszámoló



Ménésbirtok udvarán áll a 313 éves akácfa mely nem csak Magyarország, hanem Közép-Európa legidősebb akácfája

Az egymást követő programokon kívül, kirándulásokkal is színesítik vezetőink a lakók életét. **Június 5-én a Bábolnai Nemzeti Ménesbirtokra látogattunk el.** Boldogan iratkoztam fel a kirándulásra, mert én Banáról, Bábolna szomszéd falujából jöttem fel a budapesti Olajág Otthonba, és jól ismertem a bábolnai körülményeket.

A bábolnai ménesbirtok igyekszik eleget tenni azon kötelezettségének, hogy óvja, ápolja, fejlessze az elődök által áldozattal létrehozott értékeket. Céljuk nem csak az értékek megőrzése, hanem minél szélesebb körű megismertetése a vendégekkel. Csekonics József volt, aki tehetségével, hozzáértésével hamarosan virágzó lótenyésztő központot hozott létre. Bár Bábolna akkor még pusztá volt, de Bécs és Budapest között félúton jó választásnak bizonyult. Bábolnán 1789-ben alapítottak ménest. Haditanács rendeletére 1816-tól a bábolnai ménesben arab ménekkel fedeztettek. Az 1800-as évek közepére kialakult a bábolnai

arabfajta, mely Európa szerte Shagya arabként vált ismertté. A ménes nagy vérvesztéssel, de túlélte mindkét világháborút. Bábolna elsődleges feladata élen járni a lótenyésztésben és a lovas képzésben, versenyek, szakkiallítások, konferenciák rendezésében. Az idegenforgalom eszközeit kihasználva mindezt bemutatni a hazai és külföldi érdeklődők számára.

A nevezetességek közül megtekintettük a ménes udvart, törzsmén és kanca istállót, Kocsi Múzeumot és a Tiszti kaszinóban található Lovas Múzeumot és az Ötösfogat Éttermet ahol ebédünket is elfogyasztottuk. Vilmos gépkocsivezető volt olyan kedves átvitt Banára, ami 4 km-re van Bábolnától, ahol a főutcán végigbuszozva elmondhattam a nevezetesebb épületeket és végül a családi házamnál kötöttünk ki, amit örömmel mutattam meg lakótársaimnak.

*Kovács Józsefné lakó, Zugló*

## Egy jó kis nap

Mi is kell egy jó kis naphoz? Semmi esetre sem szitáló eső. Pedig úgy állt a helyzet! Este is végig esett, és kora reggelre sem zárták el még a csapot odafönn. De milyen lesz az idő Egerben, ahová megyünk? Reggeli utáni kétségbeesés szülte hirtelen ötlet: megnézem az élő webkamerán (Ennek még fontos szerepe lesz a történetben!) keresztül, éppen mi történik a Dobó téren? Ott hogy áll az idő? És lőn: napsütésben jövő-menő emberek. Hál'Isten, ott rendben lesz az idő, az úton meg végül is eshet!

Induláskor teljes létszám a fedélzeten, esernyő is van nálunk, elijesztendő a várható csapadékot. (Ez is bevált!)

Első úti célunk Feldebrő volt. Az utunkba eső települések házai előtt a gondozott virágok, mint színes futószőnyegek sorai szaladtak el buszunk mellett. Aztán a sárga repcemező! Amikor úgy látszik, hogy a makulátlan „hihetetlenkék” égboltig ér az az élénksárga terítő! Olyan csodás volt ez a látvány, hogy szívesen megálltunk volna ott egy kis pihenőre. Be is szaladtunk volna a közepébe egy fotó erejéig, ha nem vártak volna ránk a debrői templom előtt! (Na jó,... nem szaladtunk, csak besétáltunk volna!) Kedves idegenvezetőnk már ott volt a feldebrői templom előtt, mire megérkeztünk.

A természet csodáitól eltelve itt ráadásként a történelmünk egyik legrégebbi szakrális épületének történetét ismerhettük meg. A XI. században épült eredeti templom épülete ma már altemplom, ahol Ábá Sámuel sírhelye található. A honfoglalást követően, a történelem viharában még igazán nem dőlt el, hogy a magyarság a keleti vagy nyugati kereszténységet választja. Így az altemplom magán viseli mindkét stílus jegyeit. Az akkoriban megfestett falakból itt-ott egész szépen kivehető részletek maradtak meg. Kicsit beleborzong az ember a gondolatba, hogy több, mint ezer év múltán ugyanazon a köveken járunk, és azt a falfestményt nézhetjük, amit I. István királyunk is személyesen látott. Hiszen ez a templom akkoriban a legnagyobb számított, felszentelése pedig István király uralkodása alatt történt. Így biztosra vehető, hogy ő is koptatta ezeket a köveket,



Feldebrő - római katolikus plébániatemplom



mivel udvartartásának fontos embere volt Aba Sámuel, aki eme templomot építtette saját földjén. Felérve az altemplomból a későbbi századok átépítéseinek során kialakult templombelsőbe érünk. Román stílusú az épület, belül szép aranyozott díszítésekkel, hatalmas oltárképpel a római katolikus egyházi szokásokhoz híven. Kicsit megpihentünk itt, aztán várt minket Eger.

A várat most nem hódítottuk meg, a Dobó téren sétáltunk, megcsodáltuk a hős várvédőkről, Stróbl Alajos által készített szoborcsoportot. Sütött a nap, szép időnk volt, jó helyen voltunk, örültünk...

- Most el is újságolom a kisfiamnak, hogy milyen szép helyen járunk! Úgyis mindig a gép előtt dolgozik, felhívom, lazítson egy kicsit! - szólt vidáman Margitka, és máris elővette a telefonját.

Ekkor ugrott be az ötlet! Ha számítógép közelében dolgozik a fiatalember, akkor nemcsak hallhat, hanem láthat is minket (és itt jön az a bizonyos már említett webkamera, amely jól kivehetően az egyik épület sarkára volt szerelve)!

Némi kis egyeztetés után a következő hangzott el a telefonban:

- Szervusz, kisfiam! Jól vagy? A gép előtt ülsz? Üsd be, hogy Eger, Dobó téri webkamera! Megvan? Na látod, itt vagyunk a csoporttal a téren! Látod, milyen klassz helyen járunk?

- Igen anya, látom! - hallom a vonal másik végéről.

- Kisfiam, mindenki integet, de én itt a szélén, a napszemüvegben meg piros kabátban integetek neked!

- De anya!!! Én megismertelek! - hallottuk a nevetős választ, amin mi is jót derültünk. Még beszélgettek pár percet - nevetve - kettesben. Ezután még mindig mosolyogva sétáltunk vissza a buszhoz, irány a Szépasszony-völgye! A Legényfogó Étteremben soha nem csalódtunk, így ott ebédeltünk. (Viccesen, belegondolva, mondhatom úgy, hogy a szép asszonyok beültek legényt fogni.) Azt ugyan nem sikerült, de sok finomságot elfogyasztottunk mindenki meglegedésére. Aztán egy kis borkóstolás az ostorosi pincéknél (Amiből - naná - hogy hoztunk is!). Úgy elröpült az idő, ennek a vidám napnak is majdnem a végén jártunk már. Hazafelé még csodálhattuk a tájat. Visszafelé - mint oly gyakran megállapítjuk - rejtélyes módon rövidebb az út. Tudománytalanul állíthatjuk, hogy most sem volt ez másképp.

*Leskó Ildikó programszervező, Újpalota*



Eger - Dobó tér  
fotó: Wikimedia Commons

## Megemlékezés Monspart Saroltáról



Monspart Sarolta emléknap

**Az OGYIK meghívására április 24-én a zuglói Nordic Walking csoporttal részt vettünk egy megemlékezésen, amit Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, a Nemzet Sportolója tiszteletére szerveztek, aki 34-szeres magyar bajnok és Európa leggyorsabb női maratonfutója volt.**

Kis csoportunk már egy órával korábban megérkezett a Normafához, ahol egy intenzív bemelegítés után nagy sétát tettünk az árnyas fák övezte túraútvonalon.

A megemlékezésen Novák Katalin köztársasági elnök, Pokorni Zoltán polgármester és Dr. Feledy Botond a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány elnökével közösen, Életfát (páfrányfenyő) ültettek egy szép emléktábla mellé a Normafánál.

A legendás tájfutó fia, Feledy Botond elmondta, Monspart Sarolta álma az volt, hogy ország-szerte több száz gyaloglóklub működjön. Kiemelte, hogy munkájukban a kitartás, az akaraterő és állóképesség vezérli őket, az a három dolog, amelyekre édesanyja is mindig vezérfonalként tekintett.

A megemlékezés után közös futással, gyaloglással folytatódott a program, mert Monspart Saroltát idézve: „Mindenkinek tanult és tudja, hogy 60 éves kor után is elhagyhatatlan a rendszeres testedzés, például a gyaloglás, a kerékpározás, a gimnasztika, amely orvosság is idős korban.”

**Aradi Piroska, otthonunk lakója így emlékszik vissza az eseményre:**

Szerencsésnek érzem magam, hogy több lakótársammal együtt részt vehettünk a megemlékezésen. Csodálatosan szép időben történt az avatás és az emlékfá ültetése.

Méltóan emlékeztek meg a 2 évvel ezelőtt elhunyt Monspart Saroltáról a Nemzet Sportolójáról, aki már élteben legendává vált. Ő az első magyar nő, aki lefutotta a maratoni távot,





Monspart Sarolta emlékhely

bebizonyítva ezzel, hogy mi nők is képesek vagyunk ilyen komoly teljesítményre. Monspart Sarolta a szabadidősport elkötelezett támogatója lett, miután kullancs csípés okozta betegsége miatt félbeszakadt a sportolói pályafutása. Másfél évvel ezelőtt róla nevezték el a margitszigeti futókört.

Novák Katalin a sportolót méltató beszédében megemlítette, hogy neki is Monspart Sarolta segített felkészülni a maratoni táv lefutására. A méltató beszédek és az emlékfa ültetést követően az ország különböző pontjairól több száz gyalogló és tájfutó is részt vett az emlékfutáson.

Mindenkinek, de az időseknek különösen fontos az ő öröksége, hiszen mindig a mozgásra inspirált nőket és férfiakat egyaránt, kedves bátorító szavaival.

Köszönet az Olajág Otthonnak, hogy mi is részt vehettünk ezen a nagyszerű eseményen. Feledhetetlen volt mindannyiunk számára.

Aradi Piroska lakó, Zugló

*Mi, az Olajág Otthonokban, abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy személyesen is ismerhettük Monspart Saroltát, sőt kizárólag az Olajág Otthonok lakói számára üzent a pandémia idején!*

Baráth Emma marketing asszisztens

## Áprilisi Senior Akadémia témája:

### „A mozgás fontossága időskorban.”

A mozgás időskorban is igen fontos, hiszen jelentősen javíthatunk egészségi állapotunkon, és mindeközben még szellemileg is frissen tartjuk magunkat. A témában gyógytornászok gyakorlati és elméleti előadását hallgathattuk meg, melyben kitértek a fizikai és a lelki hatásokra, érvekre, valamint milyen lehetőségek vannak az Olajág Otthonokon belüli sportolásra.



Senior Akadémia előadás Csepelen

Körömi Dóra, újjalotai gyógytornász ajánl bármilyen rendszeres keringésfokozó mozgást – a sétától a kerékpározáson keresztül a túrázásig vagy az úszásig – javítja a keringésünk állapotát és megelőzheti a szív- és érrendszeri megbetegedéseket. Csökken a vérnyomás, javul a szövetek regenerációs képessége, hatékonyabban dolgozik a szív, fejlődik az állóképesség.

Lehetőség van Nordic Walking foglalkozásra járni, ami magyarul skandináv gyaloglást jelent, a sífutók nyári edzésprogramjaként született. Egyesíti a gyaloglás és sífutás előnyeit. Különleges gyaloglótechnika, mely segítségével fejleszhető az állóképesség, izomerő, koordináció – ezek azok a tényezők az idős

korcsoportnál, melyek 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 Walking-nál 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. Mi az Olajág Otthonokban ezt csoportosan végezzük, jó hangulatban, a természetben tartjuk az órákat.

Az előadást folytatta Gárdos Anett, zuglói gyógytornász. A zuglói otthonban medencében is van lehetőség csoportos tornán részt venni, ahol vízitorna eszközökkel is színesítjük a közös



mozgást. A víz egy különleges és hasznos közeg a mozgásra, mert felhajtóerejének köszönhetően az ízületeket tehermentesíti, így az ízületi fájdalmakat csökkentheti. A test felületére gyakorolt nyomása bizonytalanság, egyensúlyzavar esetén is biztonságos helyzetet teremt. A víz alatti torna sokféle mozgásszervi panaszra nyújthat segítséget. Gyengébb izmainkat hatékonyan tudjuk vízben erősíteni, sérülések után pedig segíthet visszanyerni az érintett ízületek mozgékonyágát. A vízitornán úszni nem tudók is részt tudnak venni, semmilyen előzetes tudásra nincs szükség.

Fontos azonban, hogy csak egészségesen, orvosi engedéllyel vegyük igénybe a medencéket. Csoportos gerinctornán lehetőségünk van különböző nyújtó, mobilizáló és izomerősítő gyakorlatokkal vigyázni gerincünkre, a sérülések esélyét csökkenteni. Javíthatjuk testtartásunkat, testtudatunkat, általános közérzetünket. A csoportos tornákon odafigyelünk rá, ki, hogy érzi magát közben fizikailag és lelkileg. Könnyed és barátságos légkört teremtünk, ahol ki lehet mondani, ha bármilyen felmerül a torna közben. Sokat nevetünk, ugyanakkor egymást ösztönözzük a munkára.

Összeszokott, de befogadó csapatok alakultak ki, ahol az újonnan érkezők is hamar fölveszik a fonalat. Próbáltunk a lakók igényeire odafigyelve minél nagyobb választékot kínálni csoportos tornákból, hogy mindenki rátaláljon a neki legjobban eső mozgásformára. Aki nem

tudja eldönteni, hogy melyik csoportban találna meg leginkább a helyét, keresheti a gyógytornászokat, akik ebben szívesen segítenek.

Az előadást zárta Csécsi Zsófia, szenior táncoktató, aki Szenior Örömtánc népszerűsítésében tartott bemutatót. A "szenior ülve táncolás" egy idősebb emberek számára kialakított mozgásforma. Ez a táncforma arra összpontosít, hogy az emberek ülő helyzetben, például széken vagy más ülőalkalmatosságon ülve táncoljanak. Az ilyen táncstílusokban a test felső része, például a karok, a törzs és a fej aktívan részt vesz a táncban, míg az alsó végtagokat kevésbé használják. Az ülő helyzetben táncolás lehetővé teszi az egyének számára, hogy élvezhessék a zene ritmusát és kifejezzék magukat a mozgás által.

A szenior ülve táncolás egészségügyi és mozgásterápiás előnyöket is hordozhat, segítve az egyének mozgékonyágának javítását, az izmok erősítését és az egyensúly megtartását. Emellett a táncos tevékenység segíthet a szociális interakcióban, az önbizalom növelésében és az életminőség javításában is. Gyakorlatban is hasznosítottuk az elméleti anyagot a hallgatóság bevonásával együtt, egy egész testet átmozgató élménytáncot jártunk rövid koreográfiák tanulásával, mint például a Keringő, Cha-cha-cha, Charleston zenékre vagy éppen almát szedünk a „Limbó-Hintó” után.

Szeretettel kívánunk Önöknek jó egészséget!

*Gárdos Anett gyógytornász,  
Csécsi Zsófia programszervező,  
Zugló,*

*Körömi Dóra gyógytornász,  
Újpalota*

## Lelki egészségünk

**Kortól független téma a lelki egészség megőrzése, fenntartása. Hogyan reagálunk környezetünkre, hogyan viszonyulunk embertársunkhoz, milyen reakciót vált ki belőlünk egy örömteli érzés, esetleg a komfortzónánkon kívül eső kellemetlenség, ez mind a lelki egészségünk, ne adj! isten egészségtelenségünk tükré.**

Gyerekként az óvodában, iskolában visszajeleznek a pedagógusok, ha valami nem kerek a gyermekkel kapcsolatosan. Megbélyegzik, hogy jó vagy rossz a gyermek. Fialok és középkorúak, főként a munkahelyen kapják a cédu lákat. Alkalmazkodó, kilóg a sorból, kedves, goromba, antiszociális, elfogadó és még sorolhatnám. A legizgalmasabb az egészben, hogy lehet téves minden címke, hiszen nagyon sokan a tanult minta alapján élnek, aminek köze nincs a valódi énük megmutatásához. Egyszerűbb alkalmazni, mint előbújni a csigaházból és megmutatni a valódi énünket.

Igen ám, de sérüléssel jár a színjáték, minél távolabb áll a valós személyiségjegyeinktől alkalmazott szerep, annál egészségtelenebbé válik a „lelkünk”. Igen, idézőjelben, hiszen a pszichológiában ez a bizonyos lélek - legfőképpen - az idegrendszer jelenti. És ekkor áll be a zavar a gépezetben, azaz bennünk. Legnehezebb talán az idős korosztálynak.

Már mindenki letett valamit az asztalra, gyermeket nevelt, családot tartott fent, megfelelt ezer elvárásnak és számtalan túlélési mintát képes előhúzni tarsolyából. De valahol - sok esetben útközben - elveszítette önmagát.

Természetesen az alkalmazkodás egy fejlett emberi megnyilvánulási forma, de az egyensúly az önmagunk megmutatása és a szociális elvárásoknak megfelelő énünk között nagyon fontos. Ezért kell rendet teremteni magunkban. Sok esetben ez az egyik legnehezebb lépés.

Úgy szocializálódtunk, ha fáj a fogunk, elmegyünk fogorvoshoz, ha fáj a fejünk, rögtön vérnyomást mérünk, ha fáj az élet, akkor mi a helyzet?

A pszichológus segítségének igénybevétele még távoli a mi kultúránkban, bár a gyerekek, fiatalok, már egyre bátrabban kérnek segítséget. Az idősebb korosztály sajnos bátoratlan, kikéri magának.

Gyakran tapasztalom az Olajág Otthonban, hogy a beszélgetés ezzel a gondolatmenettel indul, ezzel együtt bizalmatlansággal. Ezt követi a felismerés, hogy ez nem is volt annyira rossz, és semmi más nem történt, csak őszintén beszélgettem.

Őszintén! Ez a legfontosabb kiindulópont a lelki egészségünkben. Majd követi az önmagunk elfogadása, szeretete, a rossz tanult minták elhagyása és a felvállalás.

Kívánok mindenkinek önfeléd, őszinte nyári beszélgetéseket baráti körben, akár a szomszédhoz bekopogva.

Ígérem, én kopogok, ahová a szükség úgy adja, és nem teszünk majd mást, mint őszintén beszélgetünk!

*Lovász Hajnalka pszichológus,  
programszerző, Zugló*



## Kutyakaland

### „Tanulj a kutyákról és önmagadról!”

#### Különleges látogatók a csepeli Olajág Otthonokban.

Különleges élménnyel gazdagodhattak az Olajág Otthonok csepeli lakói április végén. A Do as I do! (Tedd, ahogy én is teszem!) kutyakiképző és terápiás iskola munkatársai és kutyusai látogattak el hozzánk Csepelre. Bizony, az elmúlt években nagyon hiányoztak nekünk, ezért hatalmas öröm volt, hogy egyszerre négy vidám, életrevaló négylábú érkezett.

Ahogy régebben is megszoktuk, először az ágyhoz kötött és nehezen mozgó lakóinkat látogatták meg Kézen foglak részlegünkön, valamint az ápolási részlegen. A mosolyok, a kedves szavak újra betöltötték a szobákat, ahogy a különlegesen kiképzett állatok felvették a kapcsolatot és erőt varázsoltak az erőtlen kezekbe, lábakba.

Természetesen nem maradhatott ki egy különleges foglalkozás sem, amire ezután kerülhetett sor. Az alagsori közösségi terünket átalakítottuk és egy játékos kutyaiskolát varázsoltunk belőle. A foglalkozás első részében bemutatkoztak a kutyusok és megmutatták különleges tudásukat, vicces és ügyes gyakorlatokat hajtottak végre, amiket nem csak gazdáikkal, hanem a foglalkozáson résztvevőkkel is megcsináltak.

Ezután következett egy kis ügyességi gyakorlat kutyavezetéssel, valamint rengeteg simogatással, dögönyözéssel és nevetéssel.

Az állatok közelsége, a velük kialakított kapcsolat és az együtt töltött idő sokat segíthet mindenkinek, különösen igaz ez idősekre, betegekre. Kőningsné Hriczu Mária, Marika néni nagy műtétre készült még áprilisban, sokat izgult, de nagyon megörült, mikor megtudta, hogy jönnek a kutyák látogatóba. Nagyon sok erőt és bátorítást merített ebből az alkalomból, többször emlegette utána is, hogy mennyire fontos volt ez az esemény számára. A foglalkozáson szinte rá se ismertünk, mintha kicserélték

volna. A kutyusok is érezték ezt, szívesen mentek oda hozzá egy simogatásra, egy dögönyözésre, vagy egy kis ölben ücsörgésre.

A kutyusok gazdái, Erneyi-Balogh Júlia, Tóth Eszter, Ferenczi Tímea, Esze Ilona nagyon figyeltek, hogy folyamatosan mindenkit bevonjanak a foglalkozásba, szívesen válaszoltak a rengeteg kérdésre és segítettek lakóinkat a foglalkozás során.

Mint mentálhigiénés szakember, én is nagyon figyeltem, és szívtam magamba az ismereteket. A kutyás foglalkozások nagyon sokat segítenek konfliktusok, stresszhelyzetek oldásában, nehéz élethelyzetekben, de ami a legfontosabb, hogy testi érintést, örömet, szeretetkapcsolatot adnak! Jó volt látni, hogy a segítők és a segítettek kölcsönösen jól érezték magukat!

Köszönjük ezt a különleges lehetőséget, drága és fényes hegyikristályként őrizzük meg emlékeinkben, néha elővesszük és gyönyörködünk benne!

*Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs,  
programszervező, Csepel*



Idei évben elindítottuk az Olajág Otthonok Alzheimer Café foglalkozásait, első körben a hozzátartozókat, illetve az érdeklődő lakókat megszólítva. Az intézményenként megtartott találkozót a családi légkör jellemezte. Az érdeklődő résztvevők meghallgathatták a szakmai előadásokat, majd kérdéseket tettek fel, saját tapasztalataikat osztották meg egymással és a jelen lévő szakemberekkel. Ezek az alkalmak az ismeretek átadásán kívül a hozzátartozókkal való szorosabb együttműködésre is alkalmat biztosítanak.

A jövőben folytatjuk, illetve bővítjük az előadásokat, melyre minden alkalommal sok szeretettel látunk minden kedves érdeklődőt.

## Alzheimer Café Csepel

### Dunaparti séta közös játékkal egybekötve

**Első Alzheimer Café kirándulásunk Csepelen június 01-re esett. A nyár első napján a Hollandi út melletti csepeli Duna-partra látogattunk ki demens lakóinkkal és hozzátartozóikkal. Az előzetes egyeztetés után többen vállalták, hogy részt vesznek ezen a rendhagyó közös foglalkozáson. Csatunk öt lakóból, négy hozzátartozóból és két kísérőből állt.**

Választásunk egy, a parton lévő, hatalmas árnyas fák által védett részre esett a Kolonics György sétányon, közvetlenül híres sportolónk szobra mellett, melyet egy rövid sétával tudtunk megközelíteni. Az első fontos közös feladat az ismerkedés volt, egy játékos labdajátékkal egybekötve. Az ismerkedés után a hozzátartozók számára egy rövid előadás hangzott el, mely bemutatta a csepeli Olajág Otthonok Kézen foglak részlegén napi szinten megvalósuló sokféle foglalkozás és fejlesztés fontosságát és változatosságát.

Szintén labdajátékkal egybekötve zajlott tovább a program, énekekkel, szókereséssel, betűkereséssel, sok-sok nevetéssel, jó hangulatban, kellemes melegben. Közben emlékeket idéztünk, egymásnak segítettünk.

A játék után egy rövid sétát tettünk még a parton, remélve, hogy hattyúkkal is találkozunk, de a parkban éppen zajló fűnyírás a túlpartra

terelte a madarakat. Azért a séta végére három szép fehér hattyú visszamerészkedett, mindannyiunk nagy örömére.

Mint minden demens-kirándulásunk, ez az alkalom is egy kis falatozással zárult édességgel, friss ásványvízzel.

A program eseményeit Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs kollégánk dokumentálta, így vidám és jó hangulatunk nem csupán egy emlék a szívünkben!

Lakóink hozzátartozói jól érezték magukat, örömmel hallgatták lakóink élménybeszámolóit korábbi sétáikról, emlékeikről.

Köszönjük a lehetőséget és azt, hogy ez a közös kirándulás létrejöhett!

*Farkasné Pap Judit mentálhigiénés munkatárs,  
Csepel*



# Foglalkoztató terápiás események

## a pátyi demenciával élők részlegén

„A foglalkoztató terápiák napjainkban olyan szocioterápiás eljárások, melyek készségek fenntartása, fejlesztése, helyreállítása céljából kerülnek alkalmazásra egy komplex kezelési program részeként. Ezek az egyéni, vagy csoportos tevékenységek holisztikus módon hatnak, egyaránt rendezik, fejlesztik a testi, lelki és szociális funkciókat.” (Dr. Horváth Szabolcs: A szocioterápia szakmai protokollja)



Igen sokrétű lehet, a művészet, a zene, játékok, kézműves és állat-asszisztált foglalkozások, mind tartalmas és élvezetes tevékenységet, az önbecsülés javulását eredményezheti a demens lakók esetében.

A foglalkozások legfőbb komponense, a meglévő funkciók megtartására irányul. Olyan anyagokkal, eszközökkel dolgozunk, melyek természetes hatásúak.

Virágok illata, színek kavalkádja, népdalok ritmusa, beszélgetések halk zaja, fonal puhaságának érintése, mind olyan hatással bír, ami kellemes emlékeket, korábbi jól működő funkciókat hoz felszínre. A foglalkozások közben egyre jobban tudnak kapcsolódni egymáshoz a lakók, ami a szociális hálójukat erősíti. Az emberi kapcsolódások pedig rendkívüli mértékben gazdagítják a lelküket.

Van azonban, amit egy foglalkozás, terápia, szemlélet, szaktudás és fizikális gondoskodás sem tud kárpótolni, ez pedig a család, a hozzátartozók támogatása, szeretete. Amikor az aggódó hozzátartozó kérdezi, hogy mit tud még tenni a szeretteiért, akkor azt szoktam mondani, elég, ha jelen van, ennél többet senki más nem tud adni!

Jó szívvel ajánljuk hozzátartozóknak, hogy lehet készíteni akár egy emlékdobozt, amibe olyan tárgyakat, fotókat helyezhetnek el, ami a lakó korábbi életében fontos szerepet töltött be. Ezek az emlékek bekapcsolnak sok emocionális területet, ami jó hatással lehet a demenciával élő személy lelki és akár testi állapotára is.

Szekeres-Kamondi Zsuzsanna  
mentálhigiénés segítő szakember, Páty

# Páty

## Kalandok és Álmodások Szakmai Műhely

Kosztolányi Dezső

### Akarsz-e játszani?

*A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni,  
akarsz-e mindig, mindig játszani,  
akarsz-e együtt a sötétbe menni,  
gyerekszíved fontosnak látszani*

Egy átlagos hétfői reggelnek indult ez a nap is. A folyosón beszélgetések, az ebédlőből tányérok csörömpölése hallatszott. Kíváncsian kezdtek gyülekezni a lakók a könyvtár előtt, senki nem tudta mire számíthat, de mindenki érdeklődéssel tekintett a meghirdetett áprilisi móka elé.

Zollstock, plüssök, horgász felszerelés, kis műanyag halacskák, papír poharak kerültek elő, ekkor már mindenki érezte, hogy ez nem lesz szokványos délelőtt.

Ha valaki benéz a terembe, azt látja, hogy repülnek a plüssök kézből kézbe és közben egymás neveit harsogjuk, mindenki nevet és jól érzi magát. Szóláncot játszunk, de nem papírt és tollat használunk, hanem zollstockot, ezzel raktuk ki a nevünket, alkottunk szavakat, koncentráltunk és persze rengeteget nevtünk.

Egy képzeletbeli tóból kis műanyag halacskákat halásztunk egy közös speciális horgászbottal, melyet mindenkinek egyszerre kellett mozgatnia. Együttműködés, egymásra hangolódás, feszült figyelem és közös öröm volt jelen, amikor sikerült az összes halat kiemelni a tóból.

Hatalmas torony épült papírpoharakból és a legtetejére egy vízzel teli poharat kellett helyezni.

Természetesen kézzel nem lehetett hozzáérni. Kizárólag pertli gumi segítségével lehetett a poharakat emelgetni. Elképezni sem tudják, hogy ezt, hogy lehet, ugye!? Hát mi is csak hosszas próbálgatás után tudtunk építkezni. Hatalmas öröm volt, amikor az utolsó vízzel teli pohár is felkerült.

Úgy álltunk fel az asztaltól, hogy észre sem vettük milyen gyorsan telik az idő és hogy elröpült az a két óra! A nevetés mellett tanultuk magunk türelmét, a koncentrációt és az együttműködést!



A végén egy kedves lakó így zárta az alkalmat: „Többször legyenek ilyen nem normális játékok!”

A versre és a kérdésre a válasz, hogy igen, akarunk játszani és gyerekszíved fontosnak látszani.

Szekeres-Kamondi Zsuzsanna  
mentálhigiénés segítő szakember, Páty



## Mátyás tér

### Majális a Mátyás téren



Gál Imréné Marikának hívnak, alig fél éve vagyok csak bentlakó, és elárulhatom, hogy kellemesen csalódtam. Bingó játék, kézműves foglalkozás, ahol pl. repülő angyalkákat készítettünk az udvar fölötti zsinórra, és további nem szokványos, nem unalmas feladatok töltik ki napjainkat.

Egyik nap hallom - mondják a sorstársaim, hogy „csak egy kicsit csípős volt”. Rögtön felfigyeltem a beszélgetésre, mert imádom a csípőset, és megtudtam, hogy ez itt egy finom paprikáskrumpli lesz, amiről szó van. Tavaly volt a Majálison, és idén is lesz. Másnap délelőtt már akkor kerültem ki a házi kertünkbe, mikor nagy nevetések közepette a krumplipucolás majdnem befejeződött. A vöröshagyma, paprika, paradicsom, kolbász, virsli és jó kis háziszalonna, előkészítve várták sorsukat. Ekkor a szociális csoport tagjai eltűntek hátul, majd az egyikük felajánlotta, hogy nézzem meg a tűzrakó helyet, a bográcsot. Erzsikével, lakótársammal együtt hátramentünk, ahol továbbra is élveztem az előkészületeket. A virsli még várt a sorára, de a többi már a bográcsban fortyogott.



Háromnegyed óra múlva megkapta a víznyomást, amit megkívánt és a virslit, mi pedig visszakerültünk a multság későbbi helyszínére.

Ekkor vettem észre, hogy két hölgy a zene instrumentumait készíti elő. Szomszéd Ildikó és lánykája, Hanna - mint később kiderült, gyönyörű mély és erős hanggal - különböző ismert és kedvelt műveket adott elő.

Természetesen sor került a finom paprikáskrumpli és vele együtt három-négyfajta házilag készült üdítő (limonádé) felszolgálására is. Miért ne éreztem volna jól magam?!

*Gál Imréné Marika lakó, Mátyás tér*

## Nyári folyadékpótlás és étkezés



A megfelelő hidratálás egész évben elengedhetetlen, a melegebb hónapokban pedig még inkább oda kell figyelni a folyadékfogyasztásra, étkezésre. Ahogy öregszünk, csökken a szomjúságérzet, sok ember csak akkor iszik, ha már megszomjazott. Azonban ajánlott megelőzni a szomjúságérzetet, és a nap folyamán folyamatosan inni, hiszen ez már a szervezet vészjelzése, a kiszáradás elkerülése érdekében. Kiszáradás szempontjából nem csak az idősek veszélyeztetettek, hanem a kisgyerekek, fizikai munkát végzők, sportolók a szoptató nők, illetve a beteg emberek is.

A megfelelő folyadékellátottság meghatározza a mentális és fizikai teljesítményt is, emellett pedig segít elkerülni a dehidratált állapotot. Többek között ezért is érdemes odafigyelni, hogy eleget igyunk.

### Vízháztartás

Vizsgáljuk meg, hogyan is működik a vízháztartásunk? Szervezetünk folyadékgyensúlyát a leadott és bevitt folyadék mennyisége határozza meg. A víz többféle úton távozik a szervezetünkben. Nem csupán vizeletürítéssel és izzadással, hanem légzéssel és székletürítéssel is veszítünk vizet. Az élettani folyamatokon kívül a hőmérséklet emelkedése, fizikai aktivitás, sportolás hatására történő verejtkezés megnövekedett vízvesztést eredményez. Valamint lázzal, hasmenéssel járó betegségek esetében is jelentős mennyiségű vizet veszítünk.

Hogyan pótolhatjuk a felhasznált vizet? A napi folyadékbevitelünk háromnegyedét innivalóval vihetjük be a szervezetbe, melynek nagyobb

része (5 pohár) víz legyen. A fennmaradó mennyiséget élelmiszerekkel és ételekkel pótolhatjuk, mint például lédús zöldségek-gyümölcsök, mártások és levesek elfogyasztásával. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) felnőttek és idősek számára megfogalmazott javaslata megegyezik, férfiak esetében 2,5 liter, nőknél pedig 2 liter a napi folyadékszükséglet.

### Megéri vizet inni!

A víz nélkülözhetetlen az életünkhöz. A folyadékpótlás szerepet játszik az emésztésben, a táplálék továbbításában és felszívódásában, valamint a testhőmérséklet szabályozásában és segíti a testsúly szabályozását is.



## A dehidratáltság veszélyes!

Aki nem fogyaszt elegendő folyadékot, könnyen dehidratált állapotba kerülhet. A kiszáradás negatívan hat az egészségre és a teljesítményre egyaránt. Az elégtelen folyadékbevitel okozhat száj- és bőrszárazságot, rossz leheletet, székrekedést, fáradtságot, fejfájást, zavartságot, memóriazavart, sötét szúrós szagú vizeletet. Hosszú távon vese- és epekövességet, keringési rendellenességeket, húgyúti fertőzéseket eredményez.

**Az idős korosztály 20-30%-a dehidratált,** az ilyen mértékű kiszáradás pedig hatszorosára emeli a halálozás kockázatát. Törekedjünk a megelőzésre!

### Hogyan növelhetjük a folyadékbevitelünket?

A folyadékbevitelt növelő praktikákat gyűjtöttem össze. Érdekes szokásként beiktatni a hétköznapiakba, bizonyos tevékenységekhez kapcsolva egy-egy pohár víz elfogyasztását, így nem fogunk megfélemleni a hidratálásról.

#### Tippek

- Indítsa a napot egy pohár vízzel, ébredés után.
- Készítsen ki otthon egy pohár vizet az asztalra. Ha szem előtt van, nagyobb valószínűséggel fogyasztja majd el. Töltse újra a poharat, ha kiürült!
- Testmozgás, séta előtt és után mindig igyon egy pohár vizet.
- Ha hosszabb időre elmegy otthonról, vigyen magával vizet.

### Milyen folyadékot igyunk?

A víz és az ásványvíz hidratál a legjobban. Ha valaki egy kis változatosságra vágyik, vagy nem annyira szereti a vizet magában, ízesíthetjük pár kanál gyümölcslével, cukormentes szörpvel, adhatunk hozzá citromlevet, vagy akár friss zöldségeket- gyümölcsöket.

A gyümölcsleveket és zöldséglevet is oltathatjuk a szomjunkt, számos vitamint és rostot tartalmaznak. A gyümölcslevek magas cukortartalmáról azonban nem feledkezhetünk el, a legjobb, ha vízzel hígítva isszuk őket.

Üdítőitalok fogyasztása nem javasolt, a cukormentes vagy édesítőszeres termékek sem, havonta egyszer fogyasszuk, vagy ritkábban. Az alkoholtartalmú italok nem szolgálják a folyadékpótlást, rendszeres fogyasztásuk káros az egészségre. Végül pedig az energitalok zárják a tiltólistát.

A kávé és tea gyakori fogyasztása nagy mennyiségben vízajtó hatást eredményez a koffeintartalom miatt. Ha hozzáadott cukor nélkül isszuk, napi egy-két csészevel elfogyaszthatunk. Részesítsük előnyben a hosszú kávét, hogy hozzájáruljunk a folyadékbevitelhez.

- Vitaminjait, gyógyszereit mindig egy pohár vízzel együtt vegye be.
- Fogyasszon rendszeresen magas víztartalmú zöldségeket (pl. salátaféléket, uborkát, paradicsomot, cukkinit), lédús gyümölcsöket (pl. almát, őszibarackot, bogyós gyümölcsöket) és leveket, főzelékeket is.
- Rendszeresen ellenőrizze vizelete színét, ami árulkodhat a kiszáradás mértékéről. (Bizonyos ételek, étrend-kiegészítők, gyógyszerek is befolyásolhatják a vizelet színét.)

Barcsa Ildikó, dietetikus

## Recept



### Frissítő görögdinnye saláta uborkával

A görögdinnyéhez nagyon jól illik a zöldség, például az uborka. Magas víztartalmuknak köszönhetően kiválóan hidratálnak, a nyári hőségben igazán hűsítő. A mediterrán jellegű salátát sós feta sajt és egy kis savanyú íz egészíti ki. Ezt a nyári íz kombinációt a menta még frissebbé teszi.

#### Hozzávalók:

(4 személyre)

- 60 dkg görögdinnye
- 3 db fűtős uborka
- 2 evőkanál frissen facsart citrom-/limelé; vagy vörösborecet
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 10 dkg feta sajt
- egy maréknyi friss mentalevél, csíkokra vágva
- só
- frissen őrölt bors

#### Elkészítés:

A görögdinnyét és az uborkákat meghámozzuk. A dinnyét 2x2cm-es kockákra vágjuk, az uborkát pedig fél cm vastag karikákra szeleteljük. Hozzáadjuk a lecsepegtetett, felkockázott feta sajtot, és a maradék hozzávalókat, majd összeforgatunk mindent egy nagy tálban. Lefedve a hűtőbe tesszük tálalásig, hogy jól összeérjenek az ízek.

Jó étvágyat kívánok!

### Néhány gondolat magamról:

**Barcsa Ildikó** vagyok, a Semmelweis Egyetemen szereztem dietetikus diplomát.

Fontosnak tartom a kiegyensúlyozott, szezonális alapanyagokból álló étrend követését, mely egy életen át fenntartható. A helyes táplálkozás a jó közérzeten túl hozzájárul a betegségek megelőzéséhez, kezeléséhez és jelentős szerepet játszik a gyógyulásban, ezáltal az életminőséget jelentősen javítva.

Célom, hogy személyre szabott, hatékony segítséget tudjak nyújtani az egészséges táplálkozás kialakításához.



## Legelde-klub

Renezánszát éli a csíráztatás, de nem is gondolnánk, hogy az emberiség már ősidők óta ismeri ezt a technikát. Abban az időben, amikor télen nem tudtak semmilyen zöldséghez, gyümölcshöz jutni az emberek, a csíráztatással tudták pótolni a fontos vitaminokat és ásványi anyagot.

Mindeközben őseink arra is rájöttek, hogy egyes kis növények milyen jótékony hatással vannak a szervezetre. Nagyon fontos megjegyezni, hogy a csírák fogyasztása nem váltja ki az orvosi kezelést, nem helyettesít gyógyszert, hanem ezeket a kezeléseket támogathatja.

Például a görögszéna kiváló segítség a vércukorszint szabályozására, természetesen nagyon jó megelőzőként fogyasztani, de meglévő gyógyszeres terápia kiegészítőjeként is kiváló, nem mellesleg nagyon finom salátákban, vagy akár csak egy szelet vajjas kenyérré.

Ezeknek a kis növénykezdeményeknek nagyon változatos az ízviláguk, míg például a lucerna csíra íze lágy, a retek csíráé csípős, a görögszéna csírája pikáns. Érdeemes őket végigkóstolni.

Klubunkban megtanulunk csíráztatni tálban, mikrozöldeket növeszteni kókuszrostban, vagy kenderrostlapon. Foglalkozásainkat úgy kezdjük, hogy megismerkedünk magával a növényvel - milyen jótékony hatása van -, megismerjük a növény speciális igényeit is - mennyi ideig kell áztatni, fényigényes-e, vízigényes-e. Minden információt és útmutatást kinyomtatva el tudnak vinni a lakóink, így lassan már egész csíra kiskönyv gyűlt össze. És, hogy tudásunk elmélyüljön egy teszttel zárjuk az alkalmat.

Remélem mindenki kedvet kapott a csíráztatáshoz! Sok örömet és egészséget kívánunk hozzá!

*Barkó Anikó, Csepel*



### Megosztanék néhány érdekességet egy-egy csíráról:

#### Lóhere:

Vértisztítóként ismert, illetve magas kalciumtartalma miatt nyugtató hatással van a központi idegrendszerre. Növényi ösztrogéneket tartalmaz, amelyek kiegyensúlyozzák a hormonháztartást, emellett antikarcinogén anyagok is találhatóak benne.

#### Brokkoli:

Sulforaphane-t tartalmaz, amely megakadályozza a rosszindulatú sejtburjánzást, emellett támogatja a szervezetet abban, hogy felszabadítsa a glutathione nevű enzimet, amely semlegesíti a karcinogén anyagokat, mielőtt azok károsítanák a DNS-t.

#### Retek:

Kitisztítja a nyálkát a légutakból, féregűző hatással bír, és rendezzi a bélfalórát.

## Lépésről-lépésre

### avagy útmutató G-mail levelező fiók létrehozásához



#### Így készíthet magának egy saját e-mail címet ingyen

1. Nyissa meg a kedvenc internet böngészőjét és menjen a G-mail weboldalára a [www.gmail.com](http://www.gmail.com) címre.
2. Kattintson a "Fiók létrehozása" gombra.
3. **Adja meg nevét**, a családnév és utónév megfelelő mezőkben.
4. Válasszon egy **felhasználónevet** az e-mail címéhez. Ez lehet akár a neve is, például a vezetéknév és keresztnév kombinációja, ékezetek nélkül: pelda.jozsef - mely esetben az e-mail cím ez lesz pelda.jozsef@gmail.com. Ha már foglalt a név, akkor egy számot érdemes mögé tenni pl.: pelda.jozsef43
5. Adjon meg egy **belépési jelszót** is a fiókhoz. A jelszónak legalább nyolc karakter hosszúnak kell lennie.
6. Adjon meg egy **telefonszámot**, és egy másik, már létező bármely e-mail címét, „Helyreállítási” e-mail címként, amellyel visszaállíthatja a fiókjához való hozzáférést, ha elfelejti a jelszavát vagy a felhasználónevét.
7. Adja meg a **születési dátumát**.
8. Jóvá kell hagynia az **Adatvédelmi és Felhasználási feltételeket**, majd ezután kattintson a "Fiók létrehozása" gombra.
9. Ha kéri az oldal, akkor **erősítse meg** a fiókját a telefonszámmal, vagy a helyreállítási e-mail címen keresztül.
10. Ha a fiókját **sikeresen létrehozta**, akkor beléphet az e-mail fiókjába és elkezdheti használni.

Szuper, most már elkészült a G-mail levelező fiókja! Használhatja mobiltelefonon, laptopon, asztali gépen is!

*Csécsi Zsófi programszervező, Zugló*



”

*Mint felhők a nyári égen,  
Érzeményim jőnek-mennek  
Majd fehérén, majd sötéten;  
S egy sem áll, egy sem pihen meg.  
Hova mennek? honnan jőnek?  
Nem tudom, nem sejtethő;  
Hozza és elfújja őket  
Az örök szél, az idő."*

*Petőfi Sándor: Mint felhők a nyári égen...  
Szalkszentmárton, 1846. április 10 - 24.*

## Tisztelt Lakónk!

Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója alkalmából időutazásra hívjuk Önöket. Az utazásnak több állomásán különböző játékok, játékos feladatok várnak Önökre az idei évben.

**Az első állomás neve (címe):** Petőfi nyomdokain

**Feladat:** Petőfi szellemiségét figyelembe véve, várunk rövid lélegzetvételi verseket, novellákat kedves Lakóinktól. A mű szólhat a költőről, de lehet akár egy Petőfi ihlette vers/novella is, vagy akár neki is címezhetik alkotásaikat.

**Beküldési határidő:** 2023.07.31.

Az alkotásokat elsősorban elektronikusan a [marketing@olajagotthonok.hu](mailto:marketing@olajagotthonok.hu) e-mail címre, vagy a helyi programszervezőnek átadva várjuk a megadott határidőn belül.

*Szász Krisztina marketingvezető*

## Szavazzanak velünk!

Tavaszi az Olajág Otthonokban, egyedi perspektívából készült képekre írtunk ki fotópályázatot a dolgozók körében. A beérkezett pályázatokat első körben a Marketing csoport véleményezte, a kiválasztott képekre - melyeket itt láthatnak kedves Lakóink - egy-egy szavazatot adhatnak le. A Lakók számára a szavazáshoz sorszámozott, pecsételt szavazólapokat biztosítunk, melyeket a helyi programszervezőktől kapnak meg. Szavazatukat a kiválasztott fotó sorszámozását a papírra írva, azt a helyi portaszolgálatnál kihelyezett dobozba dobva tudják leadni. Fontos, hogy azt a képet válasszák ki, mely Önök szerint a legszebben mutatja be az Olajág Otthonok és a tavasz kapcsolatát.

A szavazás végeredményéről az Olajág Otthonok honlapján, illetve az intézmények programplakátjain adunk hírt. Szavazataikat **július 31-ig** dobhatják be a szavazóládákba.



**1.** Életerő - Csepel



**2.** Kertváros - Zugló





**3.** Piros tulipán Újpalotán



**4.** Rózsaszín tavasz Zugló



**5.** Virágok ölelésében Újpalotán



**7.** Fehér virágeső Zuglóban



**6.** Színes Törökbálint



**8.** Fény és árnyék Újpalotán



**9.** Híd a békés napokhoz Újpalota



**10.** Nyugalom Zuglóban



**11.** Virágözön Csepel



**12.** Üdvözöljük Csepelen





**13.** Japán cseresznyefa virágzás Zugló



**14.** Tavaszi olvasmány Törökbálinton



**15.** Tavasz Csepelen



**16.** Tavaszi csendélet Újpalotán

**Ez évi második lapszámunkban is négy, különböző nehézségi fokú Sudoku megfejtésére hívjuk meg Önöket.**

**Játékszabály:** a 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írja be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepeljen soronként vagy oszloponként. A nagy négyzettrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

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

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

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

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

## Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Józsefváros: | 06 1 303 2884   |
| Újpalota:    | +36 20 333 8338 |
| Csepel:      | 06 1 278 1800   |
| Törökbálint: | 06 23 515 300   |
| Zugló:       | 06 1 555 0600   |
| Páty:        | 06 23 555 620   |

### 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**





