




O LAJÁG

2023/4. szám

Magazin



**Isten szeretete,
békessége átjárja
egész életünket.**

**Kovács Dávid
református lelkész -41. oldal**

**A mozgás, a tánc,
a zene, a közös
program nagyon
sok erőt ad.**

**Keszlerné Ott Márta
lakó, Csepel - 30. oldal**

**Egy. Soha, soha
ne add fel!
Kettő. Sosem
vagy elég öreg az
álmaidhoz!**

...

**Diana Nyad
4. oldal**

**Címlapon:
Klezmerész Együttes**

Tartalomjegyzék

Számvetés.....	4	"Köszönet a zene csodájáért!"	25
Akikre büszkék vagyunk	5	Az Olajág Otthonok művészei	26
Interjú Garai Péterrel, a Klezmerész Együttes vezetőjével	6	Terápiás foglalkozások az Olajág Otthonokban	28
		Foglalkozások a Fokozott Ápolási Részlegeken, illetve a demenciával élők részlegein	36
Intézményvezetői gondolatok	8	Barátság, szerelem 80 felett is	40
CIVILÚT Senior Akadémia az Olajág Otthonokban.....	15	Hitélet az Olajág Otthonokban	41
Szülők Háza Alapítvány	17	Tánc, ami örömet ad	45
Odaadó-Ringató Program	18	Világ Gyalogló (HÓ)Nap 2023	47
Budapesti Fesztiválzenekar	20	Törökbálinti lépések	49
Vivát Csokonai! Éljen Emike!.....	21	Ünnepi menüsor és étkezési tippek	50
Hagyományok Háza	22	Recept	53
Hóesés	23	Rejtvény oldalak	54
Nem semmiségek	24		

Kedves Olvasó!

Lassan véget ér ismét egy év. Egy év, mely hozott sok jót, teremtett sok értéket, és okozott több nehézséget is, mintha fel akarta volna mérni, hogy a pandémia időszaka után van-e még bennünk erő megoldani ezeket a bonyodalmakat is, képesek vagyunk-e ismét összefogni és együtt cselekedni.

Képesek vagyunk! Választunk a kihívásokra és sokat tanultunk belőle ismét önmagunkról, az egyénekről, és a mögöttünk álló lakói és dolgozói közösségről egyaránt.

Most pedig itt állunk, a 2023-as év lassan távolodik, míg a 2024-es év feltartóztatlanul közelít hozzánk.

Ez évi utolsó lapszámunk egyfajta értékelése is ennek az évnek, ugyanakkor előtekintés is az elkövetkező esztendőre.

Az intézményvezető kollégák sorait olvasva láthatjuk az egyes intézmények elmúlt eseményeit, elkövetkezendő céljait, míg a lakók és dolgozók tollából származó írások élményeket, ismereteket osztanak meg Önökkel.

Külön öröm számomra, hogy az idei évben is több 100 éves lakót köszönthettünk - velük az Olajág Otthonok honlapján ismerkedhetnek meg -, gyémánt és rubindiplomásokat méltathattunk, együtt izgulhattunk, majd gratulálhattunk versenyeken, kihívásokon résztvevő lakóinknak. Az időnként megjelenő bonyodalmak ellenére színes, élményekben gazdag évet záruk, ez látható a magazin írásaiban is.

Szeretnék köszönetet mondani mind a lakóinknak, mind pedig a dolgozóinknak azért, hogy a szép pillanatokot egymással megosztva, a nehéz időszakokban egymást segítve élték meg a mindennapokat.

Az év hátralévő napjaira elcsendesedést, boldog pillanatok, kicsi és nagy örömeket, jó egészséget, összetartó közösséget kívánok!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató



Számvetés

Hihetetlen, hogy egy film micsoda erőt, energiát képes felszabadítani egy emberben, segítségével gondolatok, tervek egész garmadája fogalmazódik meg. Jelen lapszám tervezése előtt volt szerencsém találkozni - jóllehet, csak a televízió képernyőjén - az Annette Bening által megszemélyesített Diana Nyad történetével. Nyad 64 évesen valósította meg álmát és úszta át az óceánt - 53 órányi folyamatos úszással -, Kubától a floridai Key Westig. 177 kilométerről beszélünk.

Mondhatjuk, hogy segítette a Golf-áramlat, állíthatjuk, hogy azért tudta megcsinálni, mert fiatalabb éveiben úszóbajnok volt, és rekordot rekordra halmozott. Közben pedig arról van szó, hogy e rekordok után 30 évig úszási szándékkal víz közelébe sem ment, de egyvalami nem ment ki a fejéből. Az álma. Az álma, amit még nem valósított meg. Az álma, amit soha nem adott fel.

Most, amikor e sorokat írom, visszanéztem a film végét, hogy szó szerint tudjam idézni (és elmorzsolhassak ismét jó néhány könnyecseppet) Önöknek Diana szavait, amikor álmait megvalósítva, szó szerint kibotladozott a vízből:

„Szeretnék mondani három dolgot.

Egy. Soha, soha ne add fel!

Kettő. Sosem vagy elég öreg az álmaidhoz!

És három. Nagyon magányos pontnak tűnhetsz, pedig csapat kell hozzá!”

Engem ez a film meg-, és felrázott, számvetésre készítetett. Millió gondolat és terv fogalmazódott meg bennem úgy, hogy előtte sem éltem soha tervek, célok nélkül.

A sok gondolatból egyet szeretnék Önökkel megosztani.

Mintegy 1500 lakó és több mint 730 dolgozó - egy településnyi ember -, egy Olajág településnyi önálló, tehetséges, gondolkodó és cselevő entitás. Egy közösség, mely együtt hatalmas teremtő erővel bír, saját akarata van, tervei, céljai, álmai. Az elmúlt évek bebizonyították, hogy számíthatunk egymásra, együtt bármivel szembe tudunk nézni.

Fordítsuk hát ezt az erőt arra, hogy örömhöz, sikerhez segítjük egymást, akár süt a nap, akár esik az eső, érezhessük, csapat van mögöttünk.

Mi - Baráth Emma és a Programszervező Csoport minden egyes tagja (ezerszer is köszönöm nekik), illetve jómagam -, nap - nap után azért szorgoskodunk, hogy minél több élményt, színes pillanatot csempésszünk lakóink és dolgozóink életébe. Nekünk sikerélményt nyújt, ha Önök mosolyognak, esetleg néha örömmükben könnyeznek, ha vágyakat fogalmaznak meg, együtt táncolnak, énekelnek, alkotnak.

Kérem, olvassák el még egyszer mit mondott Nyad a vízből kilépve és cselekedjenek. Én megteszem.

Kívánok Önöknek célokat, a megvalósításukhoz erőt, energiát, jó egészséget és támogató közösséget! Olajág közösséget, ahol Önök is otthon vannak.



Szász Krisztina
Szász Krisztina
marketing-, és
programszerzésért
felelős vezető



Akikre büszkéek vagyunk



Szamosiné Konez Borbála
zuglói lakónk,
gyémántdiplomás



Visky Éva, csepeli lakó,
rubindiplomás



Cserhalmi Imre, zuglói lakó,
gyémántdiplomás



Fekete Edit, zuglói lakó,
bővebben a 13. oldalon



Tajti Ferencné Emike,
újpalotai lakó,
bővebben az 21. oldalon

Garai Péterrel, a Klezmerész Együttes vezetőjével



a Klezmerész Együttes a csepeli otthonban

A Klezmerész együttes évek óta rendszeres fellépője az Olajág Otthonok intézményeinek, nem volt ez másként idén sem, hiszen decemberben ismét egy sikeres előadás kapcsán beszélgettünk az együttes vezetőjével, Garai Péterrel.

19 éves az együttes. A nevük szójátékot is tartalmaz, hiszen benne van a merészség is. A megalakuláskor szükség volt erre a tulajdonságra? Vagy azóta is? Ha igen, miért?

Igen, 2004 őszén hat zenekedvelő amatőr elkezdett együtt próbálni, hogy zsidó folklór zenét játsszon. A névválasztás két lehetőséget is takar: Klez-merész és klezmer-ész. Hát az induláskor bizony mindkettőre szükség volt. Az észre, hogy hogyan szervezzük az együttes életét, merre induljunk ebben a szövevényes zenei világban, a merészségre még inkább, hiszen még külön-külön sem sokat, de így együtt még sohasem álltunk közönség előtt. 2005 februárjában remegő lábakkal léptünk először a közönség elé. Felkészülésünkben és „bátorságöntésben” sokat segített akkori mentorunk, Lisznyai Szabó Mária, a Dohány utcai zsinagóga akkori orgonistája. Azóta azért már megszoktuk a fellépéseket, de egy természetes izgalom mindig van bennünk a koncertek előtt.

A repertoárjukban szerepelnek-e, s ha igen, milyen mértékben más művek is a tradicionális zsidó dallamokon, illetve műveken kívül?

Műsorunkon legfőképpen zsidó folklór dalok szerepelnek – énekes és instrumentális -, de előfordulnak szerzők által írt zsidó dalok is, pl. A Bei mir bist du shein. Más műfajban csak két kiruccanásunk volt, az egyik egy, az Édesapám által írt foxtrott, a másik Ránki András szerzeménye Radnóti Miklós versére.

Sok külföldi vendégszereplésük közül melyiket tartják a legfontosabbnak, legemlékeztetesebbnek?

Nem specifikálnám csak a külföldi fellépésekre, hiszen az összes szereplésünk közül kiemelkedő, hogy háromszor is részt vehettünk – magyar együttesként elsőként – az izraeli Cfáti Klezmerfesztiválon. Az első alkalommal,

2014-ben még zajlott a háború és a Ramat Gan-i fellépésünk előtti napon a város lakóinak az óvóhelyre kellett rohanni a bombázás elől. Cfáton a fesztivál idején 3 napig megáll az élet, és sötétedéstől éjjel 1-ig a zene veszi át az uralmat. Nemcsak a színpadokon, hanem az utcákon is szól a zene és alkalmi árusok kínálják portékáikat.

Hány főből áll az együttes?

2004-ben hat fővel alakultunk, két énekesnő, hegedűs, klarinétos, gitáros és dobos. Ez a csapat a harmadik évben bővült egy nagybőgőssel / basszusgitárossal. Azóta heten vagyunk, négyen az alapítók. Induláskor csupa amatőr, ma már három profi van közöttünk. Sajnos haláleset miatt váltás történt a basszusgitáros poszton, kb. félidőben volt váltás a klarinétnál, de a leggyakoribb változás a gitárosoknál volt. Hogy miért, ez nem derült még ki a számomra.

Egyedi ötletük volt, hogy az együttesben női vokál is szerepet kapjon? Janicsák Veca kiegészíti vagy helyettesíti őket? Ő állandó szólistájuk lesz?

Igen. Már megalakulásunkkor célul tűztük ki, hogy kihasználjuk a két széphangú énekesnőnk adta lehetőséget, és sok dalt vokálban adunk elő. Ezzel egyedi hangzást adtunk az általunk előadott klezmer daloknak. Janicsák Veca már második éve volt sztárvendége együttesünknek az évente megrendezésre kerülő Zsidó Kulturális Fesztiválon. Mi nagyon örültünk, hogy Veca elvállalta a vendégszereplést, és örülünk, ha ismételten sor kerülhet közös koncertre, de együttműködésünk egy-egy koncertre szól.

Hol koncerteznek rendszeresen? Milyen rendszeresen lépnek fel középiskolákban, és milyen céllal?

A Covid óta megritkultak fellépéseink. Korábban évi 15-18 koncertünk volt évente, ami mostanra kb. évi 10-re csökkent. Ezen felül vannak a középiskolásoknak tartott előadások. Koncertjeink fő színterei a zsidó rendezvények,

fesztiválok, budapesti és vidéki zsinagógák, vagy korábbi zsinagógák, mint a bajai könyvtár. De lépünk fel családi rendezvényeken – bar mitzva, bat mitcva, esküvő, vagy házassági évforduló. A középiskolásoknak a holokauszt 75. évfordulója alkalmából összeállítottunk egy olyan műsort, amely bemutatja a zsidó élet hétköznapijait és ünnepeit zenei illusztrációval. Célunk az volt, hogy megismertessük, miben különbözik és általában mennyire azonos a zsidó emberek élete a többiekkel. Eddig 18 iskolában mutattuk be programunkat. Miután ez az iskoláknak ingyenes, akkor tudjuk bemutatni, ha erre támogatást kapunk. Köszönet a XIII. kerületi Önkormányzatnak, akik rendszeresen támogatják ezt a programot.

Van-e a műsorukban olyan mondanivalójú mű, amelyet különösen átélhetőnek tartanak idős hallgatók számára?

Első izraeli utunk során megismertünk egy kabbalistikus imát: Ana b’koach. Ráadásul abban a cfáti Abu Háv zsinagógában hallottuk, amely a kabbala központja volt. Majd egy Ramat Gan-i koncerten 2000 ember énekelte a zenészekkel együtt a dalt. Mi elhoztuk Magyarországra, azóta szinte állandó darabja koncertjeinknek. Ezt hallgatva az emberek szíve kinyílik, és spirituális élményben van részük.

Mit üzennek az Olajág Otthonok lakóinak?

Mindig nagy szeretettel jövünk zenélni az Olajág Otthonok lakóinak immáron sokadik éve. Reméljük, sikerül vidám napot szereznünk számukra. Kívánom számukra, hogy még sokáig hallgathassanak szép zenéket, jó előadásokat. December hónap lévén a Klezmerész Együttes nevében kívánok kellemes ünnepeket, boldog újévet, és ami a legfontosabb, jó egészséget!

Baráth Emma marketing asszisztens

Mátyás tér

Ismét eltelt egy év...!



Év végéhez közeledve mindannyian számvetést készítünk magunkban, hogyan sikerültek terveink, mit hozott és mit vitt a lassan tovatűnő esztendő. A 2023-as év, elmúlt időszakunk első olyan éve volt, amikor nem kellett a Covid okozta lezárásokkal foglalkoznunk, szabadabbnak érezhettük magunkat.

Célkitűzéseink között szerepelt ebben az évben a lakói foglalkoztatás, ennek érdekében számtalan lehetőség közül választhattak lakóink. Öröm számunkra, hogy ezeken a foglalkozásokon nagyszámú résztvevővel foglalkozhatunk.

Több eszközt sikerült beszerezni lakóink minőségibb ellátása érdekében, például betegágyakat, infúziós állványokat, új ágyneműket, éjjeli szekrényeket.

Ebben az évben elkezdjük kertünk rendezését, melynek keretében új virágok, tujafák kerültek telepítésre, növelve ezzel lakóink elégedettségét, jóérzését, amikor a jó időben a kertben töltik napjaikat.

Kertünk szépítése, a 2024-es feladatok között is nagy szerepet játszik, további kerti padok, virágok beszerzését tervezzük, illetve a kerti tó átalakítását is megterveztük.

Végezetül kívánok mindenkinek békés, boldog új esztendőt!

Oláh Csilla intézményvezető, Mátyás tér

Újpalota

Az idei év elején a munkaerőhiány problémájával kellett szembesülnünk, főként ápolói és takarítói vonatkozásban. A mai napon már minden takarítói állás betöltött, és van takarítási csoportvezető is.

Januártól a Gömb Patika gondoskodik a lakóink gyógyszerrel történő ellátásáról. A szakmai munkánkat tavasszal és nyáron több alkalommal ellenőrizték felügyeleti szervek, és azt jónak értékelték.

Az elszabaduló infláció ellenére változatlanul megvalósítottuk beszerzési terveinket. Ennek keretében elektromos kórházi ágyakat, éjjeli szekrényeket, gyógyászati segédeszközöket és textíliákat szereztünk be, valamint az I. számú ápolási részleget elláttuk mosogatógéppel.

A kertünkbe kerti pavilon került elhelyezésre, ami kulturált teret ad a dohányzók részére. A kápolnát kifestettük és új szőnyeget kapott, az aulában lévő ülőgarnitúra is megújult, szép, új szivacsokkal és színes huzattal.

Az éttermünket ebben az évben klimatizáltuk, sok lakónk öröme! A galambok elleni védekezés is kibővült a zárt ereszfedés mellett a tetőkre szerelt galambtűskékkel, ennek eredményeképp sokéves probléma oldódott meg.

A zuglói otthonban történt tüzeset kapcsán vendégül láttunk 12 fő C épületes lakót és mindent megtettünk, hogy a Mi otthonunk legyen az Ő otthonuk az itt tartózkodásuk idejére, reméljük visszaköltözésük után is megtartanak bennünket jó emlékezetükben!

A mi intézményünk szépülése és fejlődése terveink szerint jövő évben tovább folytatódik. Igyekszünk odafigyeléssel, gondoskodással, sok-sok programmal megszínesíteni a napokat és biztonságot adni az Önök számára.

Ezekkel a tervekkel és gondolatokkal kívánok mindenkinek erőt, egészséget és jó kedvet az elkövetkező évben!

*László-Szerémi Ágnes intézményvezető,
Újpalota*



Csepel

"A szeretet lényege AZ EGYÜTT. A VELED. A VELÜNK."

Az elmúlt időszak ránk gyakorolt hatását mindenki felismerte, tanult belőle, sokan általa fejlődtek, sok tanulsággal gazdagodtunk általa. Örömteli volt látni, hogy a közösségek lassan, de biztosan újra épültek, és a 2023-as programokon valóságos létszámrekordok születtek. Jó volt látni a nyitottságot mindenre, és azt is, hogy mennyire élvezték egymás társaságát, a jó levegőt, sétát, egy-egy energikusabb napot, szinte mindenben meglátták a jót, a szépet!

A zene, az irodalom, a képzőművészet, a természet, az aktív mozgás, a gasztronómia sikeres csapata, könnyedén, szórakoztatva és hatékonyan szólított meg mindenkit, és vált a boldog hétköznapi kulcsává.

Azt is hangsúlyozni kell, hogy a tartalmas élet, a mosoly és a szeretet 2023-ban is jelen volt az otthon falain belül. Ez nem mindig könnyű az esetleges nehézségek és kihívások közepette, de azok az emberek, akik részt vettek a programokon, képesek voltak megtalálni és megtartani a boldogságot az életükben. Egységben, összefogásban élvezték a mindennapokkal járó apró örömeiket, és meglátták a szépséget és az értéket a körülöttük lévő dolgokban.

Értékelték az egészségügyi csoport kiemelkedő gondoskodását, hogy a pénzügy és az ügyfélkapcsolati csoport mindig pénzügyi egyensúlyba tartotta hajónkat, az élelmezés sok emlékeztető étellel lepett meg minket, hogy a karbantartási csoport állta a sarat, és minden műszaki problémát megoldott. A takarító és mosodai csoport biztosította számunkra a szép és higiénikus környezetet, a segítő szolgálat őrt állt helyettünk is, míg mindenki aludt, és nem utolsó sorban, a mentálhigiénés csoport igyekezett az a bizonyos csipet só lenni a levesünkben, amitől íze van az ételnek.

Mi kellhet ennél több?

Kívánom Önöknek, hogy a 2024-es év, szívük minden titkos vágyát beteljesítse! (és a miénket is). Az idén sem fogytunk ki a tervekből, és 2024-ben sem fogunk! Tervezem a jövő évre egy sziklakert kialakítását, sétautatót, még több kerti pihenőszéket, komfortosabbá és

barátságosabbá tenni fokozott részlegeinket, mozgássérült hintát, és sok-sok közös élményt!

Végezetül szeretném Önöket egy Pintér Béla zene-szám szövegének részletével megajándékozni:

”

*Mindenütt a földön vágyunk valami jó után,
minden ember keresi hol a boldogság.*

*Sok mindent elérhetsz mégis
üres maradhat a szív,*

*ha nincs benne igazi érték,
mely mindenben átsegít.*

*Az élet néha bonyolult nem is mindig értem
én,*

*de kell, hogy a szívben ott legyen
a HIT, SZERETET, REMÉNY.*

*E három dolog közül legnagyobb a szeretet,
mely mindent elhordoz,
s ha kell sok vétket elfedez"*

Refrén:

"A szeretet nem fogy el sosem,

A szeretet átvizsz az életen.

Mindent elhisz és remél,

A szeretet mindennél többet ér."

Bocz Renáta intézményvezető, Csepel

Törökbálint



Tisztelettel és szeretettel köszöntök mindenkit az év utolsó megjelenése alkalmából.

Az év végének közeledtével sokan visszatekintünk arra, hogy mi is történt velünk az elmúlt esztendőben. A törökbálinti intézmény tekintetében röviden, de biztosan állíthatom, hogy nem volt eseménytelen az évünk. Türelmünket folyamatosan próbára tette, de végeredményében mindannyiunk számára pozitív eredményt hozott.. Mi is történt idén nagyvonalakban?

A legnagyobb kihívás a dolgozói létszámhiány volt. Kiemelten a takarítási területen, amit stabilan az ősz beálltával tudtunk csak biztosítani.

Sokáig zárva volt az uszodánk, melynek gépészeti felújításra és beázás utáni renoválásra volt szüksége. Az épület külső felújításának befejeztével ezen a területen lesz még tennivaló, de ez az üzemeltetést nem fogja akadályozni.

Sokat vártunk rá, de elkészült a liftünk felújítása is, ami előre nem látott problémák miatt tovább volt üzemben kívül, mint szeretettünk volna.

Orvosaink teljes létszámmal dolgoztak egész évben, augusztus óta lakóink egészségét új reumatológus szakorvos is támogatja.

Az év első felében több tanfolyam indításával fejlesztettük szakdolgozóink tudását, melyet a mindennapi munkájukban tudnak hasznosítani.

Július végén vendégeink érkeztek Paskál C intézményből. Ezúton is köszönöm lakóinknak

és dolgozóinknak is, hogy próbálták megszépíteni az itt töltött napjaikat.

Szeptemberben megkezdődött intézményünk energetikai felújítása, melyet sok előkészület előzött meg. Hálás vagyok minden lakónak, hozzátartozónak és dolgozónak, hogy ilyen gyorsan és nagy összefogásban megtisztították az összes teraszt, átadva a területet a munkásoknak.

Munkánkat és intézményünk működését nagyon sokan segítik, akiknek köszönettel tartozunk. Az igazán nagy köszönet azonban az itt dolgozó hétköznapi hősöket illeti, akik fáradtságot nem ismerve, mosolyogva érkeznek meg nap mint nap, hogy a mindennapokat szebbé, színesebbé és boldogabbá tegyék.

Hogy jövőre milyen céljaink vannak? Szeretném, ha ismét rend és tisztaság venne körbe minket, tavasszal már csak a nyíló virágokban és a megszületett intézményben gyönyörködhetnénk. Színes programokkal sok élményt szerezhesünk minden napra, hogy az elmúlt mozgalmas évek és a sok kihívás után, élvezni tudjuk a mindennapok szépségét is.

Ezúton kívánok mindenkinek boldog békés ünnepeket, egészségben, sikerekben gazdag új esztendőt!

Hárosi Gabriella intézményvezető, Törökbálint

Zugló

Az Olajág Otthonok VI-os és VIII-as intézmény vezetőjeként 2023-ra a munkavállalók terén a stabilitás megteremtése, a fluktuáció megállítása volt a célom. Ez a terület nem csak személyemtől függ, de törekedtem a tőlem telhető legtöbbet megtenni. Ennek érdekében nővérértekezleteken és azon kívül is érdeklődő figyelemmel fordultam kollégáim felé, kérés, panasz esetén igyekeztem elsimítani, megoldani azt. Szintén fontosnak tartottam az anyagi elismerés biztosítását, ahol erre mód adódott.



Úgy érzem, mindezeknek volt is hatása. Segítségemre voltak a vezető ápolók és a mentálhigiénés csoportvezetőim is, akik igazi „tyúkanyóként” vigyáznak csoportjukra, kihozva munkavállalóinkból a lehető legtöbbet, legjobbat. Szintén tervem volt közelebb kerülni lakóimhoz, ami bizony a sok feladat, a szerteágazó vezetői kihívások mellett nem könnyű feladat. Gyakrabban vettem részt lakói programokon, ezek egy része épületen belüli, más része központi rendezvény volt az étteremben. Egyszerre megtisztelő és megható is részt venni ezeken a programokon. Egész más arcukat mutatják lakóink ilyen alkalmakon.

2024-re a dolgozói állomány stabilizálását szeretném folytatni. Ez továbbra sem könnyű feladat, de a hosszabb ideje nálunk dolgozók biztosítják az állandóságot, amit egyfelől lakóink is mindennél jobban igényelnek, másfelől a megfelelő szakmai színvonal is csak így érhető el. Szeretném dolgozóimnak az idén elmaradt

szupervíziót bepótolni, és a csapatépítésre is egy fergeteges programot szervezni nekik.

Lakói célkitűzésem ennél is sokkal komolyabb feladat. A VIII-as intézményben nyáron történt tűz nemcsak az épületben, hanem lakóink lelkében is komoly károkat okozott. Ennek hatása a VI-os intézményekben is érezhető. Mentálisan, pszichésen megtörte őket, fizikailag legyengítette szervezetüket. Szeretném, ha a mentálhigiénés csoport segítségével a jövő évük úgy sikerülne, mely rövid idő alatt feledtetni velük az idei év kellemetlenségeit, vesztéseit. Ebben számítok a programszervezők együttműködésére is.

*Pálvölgyi Mónika intézményvezető,
Zugló VI., VIII.*

Zugló

2023-as évben a B épületben sok jó dolog történt. Az étterem előterét kifestették, frissek és jó illatúak lettek a falak. Éttermünk is szépült, függönyök cseréje megtörtént. Lakóink örömmel állapították meg, hogy szebbé vált a környezet. A lépcsőház is megszépült, és a szociális iroda falai is felfrissültek.

Fekvő részlegünkön minden szoba és a társalgó teljes felújítása megtörtént. Lakóink barátságos, meghitt környezetben élhetik mindennapjaikat.

DÁR részlegen a kert is rendezetté vált.

A Fokozott Ápolási Részlegen napi foglalkozások keretében szociális munkatársaink jelenlétében zenehallgatás, kártyajátékok, dominó és egyéb foglalkozások zajlanak.

Fokozott Ápolási Részlegen és apartmanban élő lakóink egyaránt vezetett foglalkozás mellett készültek a farsangra, díszítettek, dekoráltak.

Március 15. ünnepe alkalmából kokárdát készítettek, húsvétra tojást festettek, kosarakat gyártottak, október végén tököket faragtak.

Apartmentos lakóink részére 3 alkalommal rendeztek munkatársaink bográcsozást. Együtt főztek, illetve készültek elő a főzéshez.

Nagy öröm érte Szegediné Fekete Edit lakónkat, aki az ellátottjogi pályázaton harmadik helyezést ért el vers és próza kategóriában.

Jelenleg már zajlanak az adventi előkészületek, készülnek a díszek, várják lakóink a melegséget hozó fényeket.

2024 év tervei:

A DÁR részlegen, demens lakóink részére, a mentál csoport egy állandó tagja részvételével folyamatos jelenlétet tervezünk, célunk az itt élők fejlesztése, állapotuk romlásának megakadályozása, mentális és fizikális állapotuk figyelembevételével.

Nővér munkatársaink továbbképzését tervezük annak érdekében, hogy szakmai tudásuk bővüljön, még többet tudjanak segíteni rászoruló lakóinknak.

Enyhe demenciával bíró, apartmanban élő lakóink számára - akik időnként láthatóan „eltévednek”, életüket már kevésbé tudják irányítani - heti rendszerességgel foglalkozásokat tervezünk.

A D épületben található lépcsőházak festése, a liftek javítása, illetve a kislift felújítása megtörtént a 2023-as évben.

A C épületből 7 főt fogadtunk, láttunk „vendéget” a tűzeset kapcsán.

Új részlegvezető érkezett az intézménybe, lakóink ellátása gördülékenyebbé vált.

Munkatársaink a lakókkal együtt szebbé, virágosabbá tették a kertet.

Bográcsozás két alkalommal volt, egy 3. alkalommal - a megre való tekintettel - bensőséges beszélgetés mellett, jó hangulatú fagyaltalozáson vettek részt lakóink.

2024-re, elképzeléseink között szerepel az enyhe demenciával bíró lakóink foglalkoztatása, szorosabb megfigyelése, segítése.

Említésre került még a folyosók festésének terve, továbbiakban még virágok ültetése a Termál utca felőli oldalon, a B és D épület közötti területen, fűvesítés, szépítés.

Munkatársaink továbbképzéseken vesznek részt, hogy szakmailag felkészültebbek legyenek lakóink fizikális, mentális állapotának fejlesztésében, illetve megtartásában.

Dóczy Erika intézményvezető, Zugló VII., IX.

Páty

2023-as évertékelés, 2024-es tervek

Az Olajág Otthonok időotthon lánchoz 2022 augusztusában csatlakozott pátyi intézmények - vagyis a 150 férőhelyes Olajág Otthonok X. sz. intézménye, valamint annak telephelyeként működő 25 férőhelyes Olajág Otthonok XI. sz. intézménye - életét a 2023-as esztendőben egyértelműen a szervezeti és működésbeli átalakulások határozták meg.

Ezek a tagintézmények korábban nyugdíjasházi formában működtek, ezért nem tartoztak az 1993. évi III. törvény - ismertebb nevén a Szociális törvény - hatálya alá. A tulajdonosváltással egyidejűleg azonban bentlakásos időotthonná alakultunk, s ezzel szükségessé vált a Szociális törvénynek, továbbá számos más jogszabályban foglalt előírásnak való megfelelés biztosítása.

Ez nem kis munka volt, és nem is egyik napról a másikra zajlott. Fogalmazhatnánk úgy, hogy nem rövidtávúról beszélünk, hanem sokkal inkább maratonról. Ezek - a lakók számára többnyire nem is érzékelhető - belső átalakítások elsősorban az intézménybe történő felvételi rend teljes újraszabását, egy új belső informatikai rendszer fokozatos bevezetését, a gondozási-ápolási dokumentációs rend kibővítését, a gyógyszerrendelési, és gyógyszerelési folyamat átszervezését jelentette - hogy csak a főbb pontokat említsem. Ezen túlmenően az Olajág Otthonok szervezetébe történő beintegrálódás maga is hozott bőven újdonságokat és kihívásokat ebben az évben, hiszen az új anyaszervezetet, annak belső működését, szokásait, eljárásrendjeit, elvárásait, lehetőségeit és korlátait, kommunikációs csatornáit stb. mind-mind meg kellett ismernünk és alkalmazkodnunk hozzá.

Mint minden vállalati átszervezésnél, nekünk is voltak ebben az évben bőven nehézségeink, kihívásaink, azonban kollégáimmal együtt mindvégig igyekeztünk minél zökkenőmentesebben biztosítani a nálunk élő idősök ellátását, mely úgy gondolom jól sikerült. Lakóink számos területen a rájuk történő odafigyelés intenzitásának

növekedését, érdekérvényesítési lehetőségeik bővülését érezhették a korábbi időszakhoz képest. A számunkra új törvényi, hatósági előírásoknak való megfeleléseket pedig már több szakhatósági ellenőrzés alkalmával is eredményesen bizonyítottuk 2023-ban.

Legnagyobb kihívásunk ebben az esztendőben a nehéz munkaerőpiaci helyzet volt. Igyekeztünk minden tőlünk telhetően megtenni a potenciális munkavállalók felkutatására, bevonására.

Jövő évi tervünk az, hogy további szakdolgozói létszám bővítéssel stabilizáljuk az ápolási-gondozási és a mentálhigiénés csoportot, ezáltal legalább a jelenlegi szolgáltatási színvonalat fenn tudjuk tartani, de inkább növelni szándékozunk azt. Célunk, hogy időseink biztonságban és jól érezzék magukat nálunk, igazi otthonként tekintsenek intézményünkre. Szeretnénk ehhez továbbra is változatos programlehetőségeket kínálni számukra, továbbá biztosítani egy gondtalan időskori élet feltételeit.

Nagyszerű kollégáimmal minden nap ezen, ezért dolgozunk!

Ádám Rita intézményvezető, Páty



Senior Akadémia az Olajág Otthonokban

A Senior Akadémia több éve zajlik otthonaink falain belül, ezzel lehetővé téve az élethosszig tartó tanulást. Számtalan neves előadót hallhattak már lakóink. Folyamatosan arra törekszünk, hogy szélesítsük a témaköröket, mélyítsük az egyes területekről elhangzó információkat, színesítsük az előadók körét. Ehhez - ahogy minden más projekthez - folyamatosan keressük az együtműködő partnereket.



Markovits Ferenc rádiós riporter, újságíró előadása a zuglói otthonban

2023 szeptemberében indult útjára a CivilÚt Alapítvánnyal az a közös munka, melynek egyik pillére az intézményekben tartott Senior Akadémia előadások voltak, a másik pedig az Odaadó-Ringató program, mely utóbbi a Generációk találkozója programsorozat részét képezi.

Szeptember és december között 5 intézményünkben, 30 előadás zajlott le sikeresen. Az előadók, akik tudományos szakterületük kvalifikált szakértői, egyszersmind rutinos előadói a Milton Friedman Egyetem immár 12 éve működő senior képzésének. Néhány mondatban szeretnénk bemutatni az előadókat:

Dr. Jászberényi József - irodalomtörténész, kultúrtörténész, gerontológus. A képzési program kialakítója. Jelenleg a Milton Friedman Egyetem

főiskolai tanára, és a Kodolányi János Egyetem óraadó oktatója. Intézményeinkben tartott előadásának címe: Az időskori élet szintjei - fizikai és lelki egyensúly.

Kerényi Péter - kommunikációs szakember, aki a bölcsészkar magyar-angol szakának elvégzése után rádiós és televíziós munkákat vállalt, többek között együtt dolgozott Vágó István több kvízműsorában, illetve a Zwack Unicum kommunikációs igazgatója volt. Több mint egy évtizede

segíti a Zsigmond Király Főiskola, ma Milton Friedman Egyetem szenior akadémiai rendszerét. Angol nyelvórákat, kulturális előadásokat, illetve diszkriminációellenes előadásokat tart a rendszerben. Otthonainkban Öreg a nénikéd! címmel tartott előadást.

Janzsóné Bolyóczki Éva - geronto-andragógus, szakterülete a memóriafejlesztés. A diplomája megszerzése után maradt az egyetem szenior-képzési rendszerében, s elsősorban kurzusokat és előadásokat tart a szellemi szinten tartásról, az idősebb korosztály részére. Gyakorlati memóriafejlesztő feladatok idősebb korban című előadását hallhatták lakóink.

Dr. Tóth Eszter Zsófia - ismert történész, szakterülete a Kádár-kor. Jelenleg a Mediaworks munkatársa, de íróként is közismert. Több speciális végzettséggel rendelkezik, ezek közül leginkább a gyászterapeuta végzettségét alkalmazza a szenior akadémiai előadásokban és kurzusokban. Veszteség és gyászfeldolgozás idősebb korban című előadása volt hallható az intézményeinkben.

Dr. Kerülő Judit - nyíregyházi szociológus professzor, aki memóriafejlesztéssel és társadalmi problémákkal kapcsolatos előadásokat tart a szenior képzési rendszerben. Otthonainkban A memória fejlesztése idősebb korban című előadását hallották lakóink.

Kovács György - geronto-andragógus, volt rendőrségi nyomozó, kutyakiképző. Sokoldalú munkásságában elsősorban az idősek átverésével kapcsolatos előadásai közismertek és népszerűek. Átverések időskorban című előadásával hívta fel lakóink figyelmét a veszélyekre.

Huber Szebasztián - történész, az Üllőiút129.hu szurkolói oldal főszerkesztője. Sport témákban számos alkalommal nyilatkozott az országos sajtóban, sporttörténeti cikkei számos portálon jelentek meg. A sport mint

közösségteremtő erő című előadását hallhatták az Olajág Otthonok lakói is.

Dr. Szabóné Deák Ildikó - Gyógyszerész, kommunikációs szakember. A Milton Friedman Egyetem elvégzése után a szenior képzési rendszerben a gyógyszerekkel kapcsolatos általános tévhitekről és ismeretekről tart előadásokat. Előadása Gyógyszerhasználat idősebb korban címmel volt hallható.

Markovits Ferenc - rádiós riporter, újságíró, ráktúlélő. Előadásaiban saját kálváriájáról és a kitartó küzdelemről tart izgalmas és hiteles előadásokat. Előadásának címe: Rákeltérítő - kigyógyulni a legnehezebből is lehet.

Bakos Attila - az indiai kultúra egyik legjobb hazai ismerője, aki az indiai szent iratok értelmezésével és fordításával foglalkozik. Sok évet töltött Indiában. Geronto-andragógus végzettsége is hitelessé teszi arra, hogy az indiai idősök világáról tartson kurzusokat és előadásokat a szenior képzésben. Előadásának címe: Keleti ember - nyugati ember - mit tanulhatunk Indiától?

A tartalmas előadások mellett előadóink és a CivilÚt Alapítvány képviselői ajándékokkal kedveskedtek lakóinknak, könyvvel vagy egyéb apróbb ajándékokkal lepték meg az előadásokon résztvevőket, melyet ezúton is köszönünk. Bízunk benne, hogy ez az együttműködés a későbbiekben is folytatódik és sok új előadáson vehetnek még részt az érdeklődők.

*Szász Krisztina marketingvezető
Baráth Emma marketing asszisztens*



SZÜLŐK HÁZA ALAPÍTVÁNY

Emlékeznek még kedves Lakóink, hogy többen Önök közül online mesét mondtak apróságoknak a pandémia alatt? Az online nagyfi is a Szülők Háza kezdeményezése volt, most itt az újabb.

TEGYÉL JÓT!

A Szülők Háza generációkat összekötő jótékonyági program keretén belül látogatást tettünk egy XI. kerületi bölcsődében, ahol kedves fogadtatásban részesültünk. Meghallgathattuk Hornung Ágnes családokért felelős államtitkár asszony beszédét, és ezt követően Nyári Károly és Nyári Aliz zenei előadását. Nagy örömmel leltük az eseményben, és a kisgyerekek hétköznapi életébe is betekinthettünk.

A jövőben további együttműködést tervezünk a szervezettel, hiszen a generációk közti kapcsolatépítés az Olajág Otthonoknak is szívügye.

*Csécsei Zsófia programszervező, Zugló
Szász Krisztina marketingvezető*



Nyári Károly és Nyári Aliz

Odaadó-Ringató Program

Az Olajág Otthonok berkeiben immár hagyománya van annak, hogy különböző generációk képviseltetik magukat. Rendszeresen járnak óvodások, iskolások, fiatal felnőttek az intézményekbe beszélgetni, játszani, információkat átadni, tudást, tapasztalatot átvenni.



az Odaadó-Ringató Program Törökbálinton

Az Óvodai Projekt mellett Pátyon Mesefotel Program is működik, ahol a bölcsődébe járó apróságokkal foglalkoznak lakóink. Iskolások járnak fellépni, középiskolások a telefon, laptop működtetésében segítik lakóinkat. Most pedig megvalósult és már több otthonban egy alkalommal le is zajlott a pár hónapos babák és kismamák, kispapák, illetve Olajág lakók közös programja, dalokkal, mondókákkal, zenével, tánccal, játékkal, simogatásokkal, nevetéssel, barátkozással.

A CivilÚt Alapítvánnyal közös munka következő lépéseként indult az Odaadó-Ringató program. A Ringató Alapítvány képviselőjében **Andrejkovics Kati** mesélt a programról és tapasztalatairól:

Az eddig megtartott Odaadó-Ringató Program alapján csak szuperlatívuszokban tudok beszélni a kezdeményezésről.

Az idősek és a kisgyermekes anyukák kapcsolódása nagyon szépen, meghatóan történik. Öröm és élmény mindhárom félnek (idősek, anyukák, babák) ez a fél órás közös éneklés és játék.

Örökség-díjas Gróh Ilona zenepedagógus módszere alapján. Több mint 170 foglalkozásvezető tart hétről-hétre Ringató foglalkozásokat.

Jó volt látni a sok mosolyt, örömet az idős és fiatal arcokon! A generációk közötti kapcsolódás, híd, ami létrejön ilyenkor, felépít valamit, amit mai rohanó világunkban a saját nagyszülővel, dédivel, vagy fordítva, a saját unokával, dédu-nokával nem tudnak megélni ilyen közösségi élményként a résztvevők.

Mindenki azt szeretné, hogy folytassuk, legyen ez rendszeres program! A CivilÚt Alapítvány és a Ringató Alapítvány is igyekszik forrásokat teremteni arra, hogy jövőre is találkozhassunk.

Az Olajág Otthonok nevében mi is szeretnénk megköszönni azt a sok vidám percet, amit lakóinknak okoztak ezek a találkozások, a közös zenés játékok, éneklések. És azt se felejtjük el, hogy a program azon részében míg a vendégek megérkezésére vártunk Kondákor Zsófia színésznő olvasott fel lakóinknak néhány fejezetet a A kis herceg című regényből. Reméljük, hogy sok ilyen közös élményben lesz még részünk a jövőben is.

Baráth Emma
marketing asszisztens

A foglalkozásvezetők a saját csoportjaikban hirdették az eseményt és nagy örömmel jönnek el a kismamák, hogy idősek körében vegyenek részt Ringató foglalkozásokon. Sokkal nyitottabban állnak ehhez, mint először gondoltuk. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy minden alkalommal szinte kicsinek bizonyult a szőnyeg, amelyen vártuk az anyukákat.

A Ringató foglalkozás egy kisgyermekkorai zenei nevelési módszer, amely a családban történő zenei nevelés kodályi elveire épít, a Magyar

Budapesti Fesztiválzenekar

Vannak dolgok, amiket nagyon várunk. Előre készülünk rá, ahogy A kis herceg című kedves történetben olvassuk, felöltöztetjük a szívünket is. A Budapesti Fesztiválzenekar koncertjei nálunk Csepelen ilyen alkalmak.



Pár évvel ezelőtt kezdődött ez a csoda, és azóta is tart. Idén egy vonósnégyes érkezett hozzánk, Lezsák Zsófia hegedűn, Molnár Noémi hegedűn, Gálfi Csaba brácsán, Dvorák Lajos csellón szólaltatta meg azokat a szép dallamokat, amikkel készültek nekünk.

A műsor gazdag és izgalmas volt: Bartók, Puccini, Bizet, Morricone, Johnston műveiből hallhattunk egy szép válogatást.

A nézőtér soraiból Kőnigsné Hriczu Mária Ilonát, kedves lakónkat kérdeztem az átélt élményeiről, hiszen ő szakértő füllel hallgatta és könyvezte végig az előadást, lévén ő maga is a zenével együtt nőtt fel.

Marika néni elmondta, mennyire jó, hogy újra élőben láthatja, hallhatja egy vonósnégyes játékát, rengeteg emléket és rengeteg szépséget idézett meg benne ez a koncert.

„A zene volt mindig is a legfontosabb az életemben, és bár az élet úgy hozta, hogy elsődlegesen nem zenészként helyezkedtem el, egy nap sem múlt el az életemben úgy, hogy

valamiképpen ne foglalkoztam volna vele. Most is ez az egyik legfontosabb, és bár csellózni már nem tudok úgy, ahogy szeretnék, a zongorajátékkal tudom pótolni ezt. Sok zenekarban játszottam csellistaként, bár eredetileg zongorázni tanultam. A zene segítségével a világ számos országába eljutottam, csodálatos emberekkel ismerkedtem meg, csodálatos zenét játszottunk, csodálatos helyeken jártam. Ezért most, ahogy hallgattam ezt a produkciót, megkönynyeztem. A zenész kollégák sokakat ismertek az én nemzedékemből is, a koncert után ezekről is beszélgettünk, csakúgy, mint a hangszerekről.”

Szinte csoda, hogy mi is részesei lehetünk Marika néni életének. Nem egészen két hete hallhattunk egy gyönyörű Chopin koncertet tőle a csepeli Zenebarátok klubjában, ahol olyan mély érzéssel és dinamikával szólalt meg ez a különleges zene, hogy csak ámultunk.

Köszönjük, hogy itt voltak, köszönjük, hogy mi is itt lehettünk!

Sztanev Zsolt programszervező

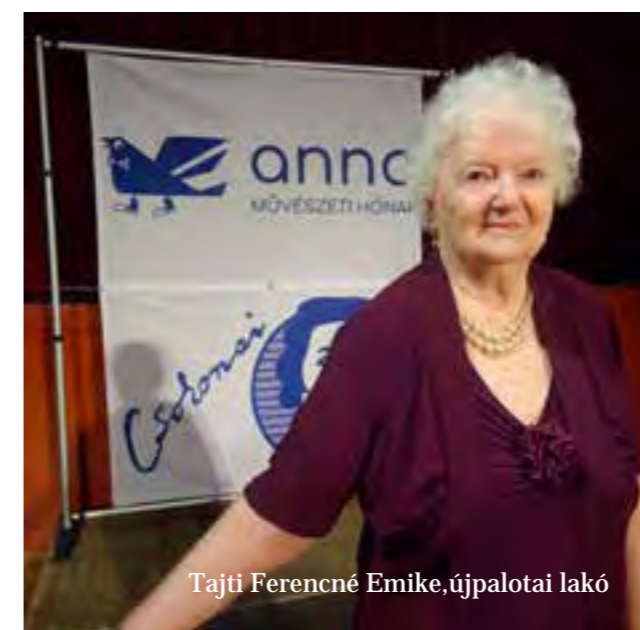
Vivát Csokonai! Éljen Emike!

Egyik nagy magyar költőnk, Csokonai Vitéz Mihály születésének 250. évfordulója alkalmából a XV. kerületi Csokonai Művelődési Ház versenyt hirdetett diákok és a 60+ életkorúak számára. A megmérettetés épp a költő születésnapján, november 17-én volt. Csokonai rövid élete során (31 évben halt meg) igen sok szép verset írt. Róla először mindenkinek a Lillához írt szép verse jut eszébe: „Földiekkel játszó égi tünemény”... - ami nagyon szép. Régi nyelvvezete, szóhasználata azonban feladja a leckét többi versében.

Egyik lakónk Tajti Ferencné Emike vállalkozott a megmérettetésre. Mi már tudtuk, hogy szépen szaval, sokszor hallottuk verset mondani a Teadélutánjainkon. Emikéről tudni kell, hogy már kiskorában imádta a verseket, könnyen tanulta, mert szerette. Neki egyértelmű volt, hogy irodalomtörténész lesz. Egyetemi jelentkezését amiatt utasították el, hogy édesapja magas tiszti rangban szolgált egy ideig katonai vonalon. Így maradt neki a TSZ-ben a számok világa, a könyvelői állás, majd főkönyvelői munka. De számára a szerelem mindig a versek, az irodalom maradt.

Biztosra vettem, hogy neki nem lesz probléma néhány nap alatt megtanulni egy verset Csokonaitól. A szabadon választottnál csak az lesz a kérdés, hogy a repertoárból melyik legyen.

A versenyen élvezettel hallgattuk a fiatalokat, akik nagy lelkesedéssel szavalták a komoly verseket. Azonban minden elismerésem azokat



a 60+-os hölgyeket és urakat illeti, akik megpróbáltak ringbe szállni. Felállni a színpadra idegenek előtt, pláne egy zsűri előtt... Az ítések (Márton András színész-rendező és Földes Eszter színművésznő) nagy hozzáértéssel, lelkesen, sokszor humorral fűszerezve mondták el véleményüket.

A mi Emikénk nem aprózta el, szabadon választott verse Petőfitől Az apostol c. volt, amiből a 2. énekét szavalta el. Ami nem kis teljesítmény a maga kb. 15 versszakával, meg Emike 87 évével. Ezt pedig ott úgy adta elő, hogy a közönség szinte minden tagja elérékenyült. Szerintem a zsűri is. (Egészen mellettem ültek, így nem láthattam jól. Én nem hatódtam meg, inkább az izgulást választottam!)

A végső értékelésnél, (az iskolai osztályzatok alapján) egyedül Ő kapott csillagos ötöst a zsűri mindkét tagjától. Azt hallani egy neves rendezőtől, hogy ezt a verset ő még ilyen szépen sosem hallotta... na az már VALAMI! Szóval itt jött el az a pont, ahol én is meghatódtam.

Végül a színpadra hívták a versengőket. Izgatott suttogások, találgatások... és igen, miénk a második hely! (Azt csak úgy melleleg említtem meg, hogy az első helyezett egy irodalomtanár volt, aki ránézésre éppen csak túl lehetett a hatvanon!).

SZÍVBŐL GRATULÁLUNK EMIKE!

Leskó Ildikó programszervező

Hagyományok Háza



fotó: Csibi Szilvi

A Magyar Állami Népi Együttes februári műsorában a Körtánc - Kárpát-medence antológia című előadást tekinthettük meg, mely Márai Sándor szellemében antológiászerű válogatás, korokon és határokon átívelő utazás, melyben a Kárpát-medence magyarsága és a velük együtt élő nemzetiségek folklórából inspirálódva járják körbe és „táncolják el” a Felvidéket, Kárpátalját, Erdélyt, Délvidéket és a „Kis Magyarországot”.

Május hónapban a Hajnali Hold című előadást láttuk, mely a Kárpát-medence néphagyományait (néptánc, népköltészet, népzene) feldolgozó, a figyelem középpontjában a női állító táncszínház volt.

„Ez egy nagyszerűen felépített és előadott produkció volt, ahol nagy részben női fellépők szerepeltek - énekeltek, táncoltak, szöveget mondtak - egyik hangulatból a másikba kerültek és általuk a közönség is. Az érzés, a ráeszmélés, hogy egy nő mennyi mindenre képes, milyen sokat kibír, megvalósít. Mindezt nagyon jól megjelenítették a színpadon.” - ahogyan lakóink megfogalmazták.

Szeptemberben a Nagyvárosi Vándorok tánc-koncert előadásra volt lehetőségünk elmenni.

„Ez a csoda a Hagyományok Házában, a „Nagyvárosi Vándorok” színházi élménye volt, melyben a zene, a tánc, és a látványok összhangja ötvöződött. A színházi közönséget időutazásra vitték különböző helyszínekre a virtuóz

zene, tánc segítségével. Az előadás helyszíne folyamatosan változott: hol egy nagyvárosban, hol egy vidéki étteremben, erdélyi falucskában, balkáni tánccmulatságon, vagy egy jazz klubban. Ez a kulturális barangolás az út végén feledhetetlen élményt nyújtott, mosolyt és elégedettséget varázsolt mindannyiunk arcára, amit nem lehet elfelejteni.” (lakói élmények)

Verbunkos című előadást októberben volt alkalmunk megtekinteni. A Magyar Állami Népi Együttestől megszokott, magas színvonalú előadás, a nemzeti tánc kialakulását mutatja be, majd a színhagyományban való továbbélésének állít emléket.

„A XIX. század első felében zajló katonai szolgálatra (verbuválás) való toborzásnak állít emléket, a híres hegedű virtuózok, mint pl. Lavotta János, Bihari János műveiből összeállítva. A népi tánc-együttes tagjai 80 percen keresztül látványos táncot adtak elő gyönyörű ruhákban. A táncosok fiatalok ellenére az előadás mondanivalóját át tudták adni, együtt érezhettünk velük, felidéztek számunkra a múltat. A múltat, amikor még fiatalon mi is azt tettük, amit ők most: színpadon néptáncoltunk. Elbűvölő, csodálatos érzéseket élhettünk újra át. A nézők hatalmas, többszöri visszatapsolással köszönték meg a kellemes délutánt a fellépőknek.” (lakói beszámoló)

Mentálhigiénés Csoport Törökbálint

Hóesés

Kevéske kéklő tiszta felhő látszik,
mellette fekete hótól duzzadt másik.
Terhét lepakolni készül a szent földre,
kinek bánatára, - legtöbbször kedvére.
Hófehér pehelyként ereszkedik lassan,
álmos téli tájat betakarja gyorsan.
Hótiszta fehérség lep el minden házat,
emberek lelkére vidámságot hozhat.

Keringve táncoló, apró puha pihék,
megremeg, ha a lámpa fénykörébe lép.
Száll a hópihe, hull hangtalan a légbe,
s csendesen lepihen az Istenadta földre.

Takarót borítva őszi vetésekre,
s lejtők oldalára, gyermek örömeire!
Jöhetnek sikongva vidáman szánkózni,
s lehet bátrabbaknak sílécet felrakni.
Fent a hegyromnál néha olyat játszik,
lavina megindul, s a völgybe lemászik,
durván betakarja, aki útjában áll,
könnyelmű síelő bizony így pórul jár!
Egy szem hópihének súlya semmi sincsen,
milliónyi pelyhe nehezebb, mint hittem!
Ha sok hó leesik kárt is okoz néha,
Igen nagy súlyával tetőt beszakítja.

Ha lejegesedik óvatosan lépkedj!
szerencse, ha utad esés nélkül végzed.
De inkább idézzük a csodás mivoltát,
hogya óvatos vagy, látod szép oldalát.
Táncolva kering, ha szellő meg-meg fújja,
csillogva röppen, mint fényes báliruha.
Szemet gyönyörködtet finom fehér bája,
szép csillag formája, öröm a látványa.
Hófehérre fest át mindent leérve a földre,
habosnak, tisztának tűnik a táj tőle.
Napnak lágú sugara, ha ráveti fényét,
szikrázva, színesen küldi üzenetét.
Kellemes taposni a pihe-puha párnán,
ropog talpam alatt a cipőmet eldugván.
Hempereghetsz benne, puha, mint a vatta,
ha letaposódik, csúszkálhatsz is rajta.
Gyermekek sebtében hóembert építenek,
orra sárgarépa, kezébe seprűt tesznek.
Kicsi kezeikkel a havat összegyűrják,
közben lesve egymást, -igencsak megdobják!
Repül a hógolyó, s hogya rajtad csattan
szanaszéjjel potyog és a földre huppan.
Hóesés az ajándéka a hideg, komor télnek,
ezzel hoz nagy örömet az emberek szívének.

Szalkai Jánosné Zsuzsa lakó, Újpalota

Nem semmiségek

(Tóth Krisztina: Ahonnan látni az eget)

Elképesztően színes és sokoldalú a kortárs magyar irodalom, amelyben jelentős erőt és színvonalat képviselnek a női írók. A kiemelkedők közé tartozik Tóth Krisztina, akinek a pályáját évtizedek óta kísérik figyelemmel és örömmel az olvasók. A költőként is ismert író az utóbbi években azokkal a köteteivel is sikert aratott, amelyekben novelláit, tárcáit gyűjtötte össze. A legutóbbi, a nyáron megjelent, Ahonnan látni az eget című kötete, 25 rövid írást tartalmaz, mindegyik a mai Magyarország életéből, világából meríti a tárgyát, mai emberek portréja, életútja villan fel bennük.

A szándékosan használt villanás szóval elsősorban nem is az írásoknak a műfaj szabályai szerinti rövidegére utalok, hanem az íróknak arra a lenyűgöző képességére, hogy villanásokban is meglát és képes ábrázolni szinte teljes emberi sorsokat, útkereséseket, fájdalmakat, reményeket, sőt megrendítő erőfeszítéseket az életmód megteremtéséért, az álmok megőrzéséért. Mindezt nem a nagy, visszhangos tettek úgynevezett példáiban mutatja meg, hanem a talán olykor szürkének ható, földhöz ragadtnak tűnő, jelentéktelennek ismert tettekben, gesztusokban és vágyakban. A hétköznapi semmiségekben.

Olvassuk a történeteit, amelyekben tényleg nincs semmi különös, aztán hirtelen rádöbbenünk, hogy dehogyis nincs. A pillanat, a félmondat, a befejezetlen eseménysor nyomán, és mögött váratlanul magasodik fel a kép és mélyül el a mondandó: az aktuális a maradandóhoz vezet, az esetleges a végzetesig ível.

Tóth Krisztina fantasztikus megfigyelő, írói eszköztárát pedig a jelentős írók érett, klasszikus eszköztelensége jellemzi a leginkább.

Meggyőződésem, hogy minden ember csak akkor ismerheti meg igazán azt a kort, amelyben él, ha azt is hallja és olvassa, amit a kortárs művészet mond róla, ha a művészet „szemüvegén” is akarja és tudja látni. Mert a maga módján és eszközeivel a művészet a valóságot (más módon esetleg láthatatlan) összefüggésekbe emeli, az érzelmek világában is értelmezi, és mindig embercentrikusan tükrözi. Ezért aki Tóth Krisztina írásművészetét ismeri, élet- és emberismeretben is gyarapodhat. És ez akkor is igaz, ha a novellái olvasása közben és után olykor nem válaszok, hanem kérdések maradnak bennünk. Ez is lehet művészi cél és teljesítmény! A kérdéseknek ugyanis mozgósító erejük van: gondolkodásra készítetnek, látókört szélesítenek, érzelmeket keltenek – vagyis gazdagítják az életünket.

Tóth Krisztinát olvasni sajátos utazás a mában, mert a műve minden harsányságot nélkülözve, fegyelmезetten szelíd hangú és a leglíraiában tárgyilagos feltárása sokféle emberi sors mozgatórugóinak és sokféle emberi lélek rejtettségeinek. Ennek az olvasmányélménynek a melege – mondhatnám: hőenergiája – különösen jóleshet a zord, téli napokon.



Cserhalmi Imre

"Köszönet a zene csodájáért!"

2023. szeptember 28-án a Budavári Gospel Kórus volt a csepeli Olajág Otthonok vendége. A zene varázsa mosolyt csalt minden jelenlévő arcára, akár a közönség soraiban ült, akár énekelt.



a Budavári Gospel Kórus
(forrás: a kórus facebook oldala)

Bármely életkorban és helyzetben is legyünk, a zene mindig ott van, hogy átöleljen minket és gyógyítsa a lelkünket.

A kórushoz személyes kötődésem van, hiszen évekig aktív tagja voltam.

Számomra is csoda volt újra velük énekelni, és különösen jó érzés volt, hogy a koncert után napokig nem tudtam úgy végigmenni a folyosón, hogy ne kapjon a kórus egy gratulációt a lakóinktól.

A sok kedves lakói visszajelzés közül álljon itt egy visszaemlékezés.

„Örömmel értesültem, hogy jön hozzánk a Budavári Gospel Kórus! Nagyon vártam a koncertet, mert nem először hallottuk már ezt a kis csapatot.

A megadott időpontban elfoglaltuk székeinket és akkor kezdődött a csoda. Hölgyek, urak jöttek-mentek, dallamokat dudorásztak, kottát

néztek. Anikó elmesélte, hogy pár éve még a kórus állandó tagja volt, és most újra csatlakozik hozzájuk a koncert erejéig. Következett az előadás! Énekek, azaz dallamok sora. Zengett a terem, mozogtak, hajladoztak, előreléptek, viszatáncoltak! Szánkat, füliünket tátottuk! Egy izgó-mozgó fiatal hölgy táncolt, vezényelt.

Mi, a közönség bámulattal hallgattuk a kóruséneket! Néha még mi is hintáztunk, hajladoztunk a ritmusra - szinte együtt énekeltünk, élveztük azt az ajándékot, amit kaptunk!

Mi feltöltödtünk és gyönyörködtünk, kikapcsolódtunk a zenében, a hangokban, a szeretethullámokban! Csodálatos délutánunk volt!”

Visky Éva, lakó Csepel

Barkó Anikó mentálhigiénés csoportvezető

Az Olajág Otthonok művészei

Szota János az Olajág Otthonok pátyi intézményének lakója. Fest, rézvereteket készít, néha verset ír, az Olajág Dalkör egyetlen férfi tagja. Műveiből kiállítás nyílt a pátyi otthon rendezvénytermében.

Optimista, derűs, mindig jókedélyű – így jellemzi magát, és valóban egy sugárzó, vidám személyiség.

Szobájában beszélgettünk múltról, jelenről, művészetről, családról, hivatásról. A fejünk fölött az a vörösréz óra ketyeg, amit még inasként készített az 1950-es években.

„1937 június 8-án születtem Kiskőrösön. Paraszti családból származom, édesapám szeszfőző mester, édesanyám háztartásbeli volt” – meséli.

Bár végzettségét és diplomáját tekintve inkább reál beállítottságúnak gondolnám (rézműves szakmai bizonyítvány, erjedéssipari technikus, Eötvös Loránd Gépipari Technikum, Bánki Donát Műszaki Főiskola), már négyévesen Édesanyja ölében kuporogva olvasta a Bibliát. Az Édesapjától kapott palatáblán pedig repülőgépeket tervezett, mert fürkészte, kutatta, hogyan maradhatnak fent a levegőben a hatalmas gépmadarak.

„A rézzel, mint anyaggal már egész fiatalon megismerkedtem. Édesapám kollégájának, a „karbantartónak”, volt egy rézműves műhelye, ide jártam be 12-13 éves koromban. Az alkotás, az anyag megmunkálásának szeretete már gyermekként megmutatkozott.”

A pályaválasztásnál, majd több évtizedes munkássága során is, alkotott, tervezett, kivitelezett, létrehozott. A Dreher likőrüzemében szeszipari berendezések kerültek ki a keze alól, majd a Kőbányai Gyógyszergyár hírnevét öregbítette, több berendezés dicséri a nevét.

A művészet iránti rajongása végigkísérte az életét. Csodálta Michelangelo alkotásait, Firenzében az Uffizi Képtárban órákat töltött a művész egy-egy alkotása előtt.

Boldog házasság, két gyönyörű leánygyermek.

„A feleségem volt a legnagyobb kritikusom – meséli mosolyogva – ő és a két lányom, a család, mindig első helyen álltak az életemben. 1966-ban a teke világbajnokságon való részvételtem első lányom születése miatt mondtam vissza. A sport is fontos része volt az életemnek, 1953-tól 1974-ig voltam a Kinizsi, majd később (1956-tól) Ferencvárosi Sportegyesület tagja, nyolcszor nyertünk teke magyar bajnokságot.”

Arra, hogy átadhassa magát a művészi alkotás örömeinek még nyugdíjba vonulásig, és a budafoki ház felépüléséig várni kellett. Mert a rézművesség zajjal jár, és a szomszédok nem örülnek neki. De felépült a ház Budafokon, és a pécse-lyi pince renoválása is befejeződött. Pécselyen díjnyertes fehérbor került ki a keze alól, nem csoda, hiszen meghálálta a szőlő a szerető és hozzáértő gondoskodást. Budafokon pedig 1997-től több mint 40 rézveret készült el felesége haláláig. Akkor egy időre elszállt az ihlet, és jöttek a betegségek..., egyik a másik után. De Jánost optimizmusa, életszeretete átsegítette a nehézségeken, a gyászon.

2019-ben lett a pátyi otthon lakója, majd 2020-ban, a pandémia idején kezdett rajzolni, és a mai napig csiszolja, fejleszti tudását. Főként portrékat rajzol.

Egy fantasztikusan tevékeny, gazdag életű nagyon rövid összefoglalása ez. Egy elégedett ember életútja, akinek az életben minden, amihez hozzáfogott sikerült. Aki a pátyi Olajág

Dalkörben minden alkalommal olyan jókedvűen éneklő a „Hajmási Péter, Hajmási Pált”, hogy az embernek táncra perdülni támad kedve!

Egyetlen dolog várat még magára, hogy lerajzolja a Monalisát.

Dohos Leila terápia munkatárs, Páty



David
Michelangelo művészi alkotás

Terápiás foglalkozások az Olajág Otthonokban

Zugló

Mindenféle terápia alkalmazása egyfajta alternatív „gyógy szer”, és örömmel kijelenthetjük, hogy az Olajág Otthonokban egyre szélesebb skáláját alkalmazzuk. Művészetterapeuta, hangtál terapeuta, kutyaterápiás munkatárs, pszichológiai tanácsadó biztosítja lakóink szellemi és lelki egészségét.

A zuglói Olajág Otthonok terapeutái röviden összefoglalták, hogy miért találják hasznosnak az alkalmazott terápiát, milyen tapasztalataik vannak a hatásáról.

Kúthy Helga hangtál terapeuta

„Sok lelki teherrel küzdöttem meg életem során. Együtt érzek, amikor a hangtál könnyet csal némelyik résztvevő szemében, hiszen akkor történik meg a csoda, az energiafelszabadulás.

A hangtálak keltette rezgés a bőrön keresztül a legkisebb sejtekig eljut és a rezgés képes a bennünk lévő blokkokat feloldani. A test öngyógyító folyamatait beindítja, támogatja, fenntartja.”

Fontos számunkra, hogy a demens és az ápolásra szorult lakók számára is eredményes, ezért alkalmazzuk főként a demens és fokozott ápolást igénylő lakóink körében.

József Gabiella kutyaterapeuta

„A Paskál Otthonok „A” épületében több mint 10 éve, az egyik fiatal munkatárs lehetőséget kapott, hogy kipróbálja, mit szólnának a lakók egy terápiás kutya látogatásához. Nina, a border collie valamit tudhatott, mert pár hónappal később már rendszeresen látogathatta a többi otthon lakóit is. Később a fia, Cooper vette át a stafétabotot, hosszú évekre szerezve örömet az otthonok lakóinak, munkatársainak és nem egyszer hozzátartozóknak is. A kutyák vidámságot hoznak a lakók életébe, motiválják őket, hogy felüljenek az ágyba vagy elmenjenek egy csoportfoglalkozásra, akkor is, ha valami fáj, vagy nem lenne kedvük hozzá. Volt, akit nem lehetet

rávenni semmi közös programra, de az erkélyéről figyelte mikor jön már a kutyus.

Kiderült, nem csak akkor tud átbújni a lábak között a kutya, ha valaki terpeszben áll, hanem a járókeret és a kerek szék sem akadály, legfeljebb kicsit óvatosabbnak kell lenni. Egy látássérült lakó az unokájának mesélt, hogyan játszottak egy sípoló labdával, amit a kutyus visszavitt neki. A kisfiú, még nem tudott mit kezdeni azzal a szóval, hogy „terápiás”, de fején találta a szöveget, amikor azt mondta „felvidítő kutya”.

Jogszámból írja elő, hogy ezeknek a kutyusoknak milyen feltételeknek kell megfelelniük. Szakértők mérik 2 részből álló vizsgán, milyen a természetük, hogyan viselkednek a gazdájuk felügyeletében szokatlan helyzetben, idegenekkel is, engedelmesek-e, nem mutatnak-e agressziót



Mici, a papillon

olyankor sem, ha valaki fenyegetve közelít vagy a csontját próbálja megszerezni. Sajnos pár hónapja már csak egy kutyussal jár a gazdája, ő Mici, a papillon. Kicsi, kedves, vicces és látszólag nagyon nyugodt - amíg elő nem kerül valami játék vagy finomság. Otthon nagyon sok huncutságra képes és szívesen hallgatják a lakók ezeket a történeteket is. Ma már tudományos vizsgálatok támasztják alá, hogy a kutyák, cicák simogatása oldja a stresszt és a szorongást.”

Maros Lili képzőművész, művészetterapeuta



Művészetterápiás foglalkozás

„A „Léleksimogató” (nevet Csécsi Zsófiától kaptuk!) nevű művészetterápiás csoportfoglalkozás 2022 őszén indult el a zuglói Olajág Otthonban. Akkor hatan jelentkeztek, majd folyamatosan bővültünk és ez a szám mostanra 11-12 főre nőtt ki magát. Ez lehet a maximális létszám, mivel a terápia során az elkészült alkotásokra mindenki verbálisan reflektál, és az egy órás kapott keretidőn ez jóval túl is halad. Átlagosan másfél-két óra telik el, mire a csoport lezárhatóvá válik. A csoport a nemeket tekintve egyenlőtlen, mivel a 12 főből mindössze két férfi van, de a csoportnak elképesztően jól tesz a két férfi eltérő világszemlélete és humora.

A művészetterápia során elindulunk belső világunk felé. Figyelmünket a természetre irányítjuk, az évkör hónapjainak változásának megfigyelésével párhuzamosan megtapasztalhatjuk belső világunk változásait is.

Az alkotás folyamatában meghatározó szerepet játszik a vezetett relaxáció, valamint az adott témához kapcsolódó zenei- és irodalmi kitekintés. Ettől nevezhető komplexnek a terápiánk.

Megismerkedünk a különböző képzőművészeti technikák alkalmazásával és megjelenítjük belső képeinket, gondolatainkat, érzéseinket, megtapasztalva az alkotás felszabadító élményét.

A komplex művészetterápia alkotó folyamata hozzásegít önismeretünk elmélyüléséhez, a személyiségünk pozitív irányú változását, fejlődését, újjászerveződését, eredményezheti.

Építi a közösséghez tartozás igényét és a csoport erejének és megtartásának felismerését. A rendszeres találkozások során a csoport tagjai között egyre szorosabb kapcsolat alakult ki, felismertük, hogy mennyire különbözőek vagyunk és ennek ellenére mégis el tudjuk fogadni a másik embert, olyannak, amilyen. Önmagunkat is tanuljuk elfogadni is szeretni, ugyanakkor törekedhetünk magunkat egyre jobbra tenni, hiszen ez egy élethosszig tartó folyamat.

Poór Titanilla művészetterapeuta

„A művészetterápia idősek számára számos jótékony hatással rendelkezik, célja a fizikai, érzelmi és mentális jóllét javítása művészeti eszközökkel. A csoportfoglalkozások szabad és biztonságos térben kibontakozhatnak az időskor kihívásaira adott a kreatív megoldások. A csoporton való részvétel segít megőrizni a kognitív funkciókat, a problémamegoldó képességet és gazdagítja a tagokat egy kreatív önkifejezési „nyelvvél”. A külső nézőpontok által mindenki más és más oldaláról ismerheti meg saját magát, miközben a foglalkozások lehetőséget teremtenek az érzelmek kifejezésére és megértésére. Az együttműködés során új erőforrások jelennek meg. A csoport lehetőséget teremt szociális kapcsolódásokra, megélhető a támogatás, elfogadás, a valakikhez tartozás élménye, ami hozzájárul az életminőség javításához. Az alkotások létrehozása kikapcsolódást és örömet is jelentenek, valamint közösségi élményeket is nyújtanak, támogatva az életöröm megőrzését.”

Csécsi Zsófia programszervező

Lovász Hajnalka pszichológus, programszervező

Csepel

Kiváltságos helyzetben vagyunk. Annak ellenére, hogy sok a nehézség az idősellátásban, az Olajág Otthonok intézményeiben többféle speciális foglalkoztatásra van lehetőség, melyek mindegyike segíti és támogatja lakóink mindennapi testi-lelki egészségét.

A speciális foglalkozások segítenek minden helyzetben, legyen szó beilleszkedésről, veszteségek feldolgozásáról, egészségügyi állapot változásának elhordozásához, de leginkább abban, hogy közösséget, kapcsolatot teremtenek. Csepelen több ilyen foglalkozás is lakóink rendelkezésre áll:

Senior tánc

Almási Judit senior táncoktató havonta kétszer látogat meg minket, foglalkozik az ápolási részlegünk és a Kézenfoglak részlegünk lakóival, csakúgy mint az apartmanos ellátottakkal. Foglalkozásai vidámak, étellel teliek, képesek magukkal ragadni a résztvevőket.

Keszlerné Ott Márta lakónk nagyon szeret táncolni, mozogni, annak ellenére, hogy napi szinten kell megküzdenie hátproblémáival.

„A mozgás, a tánc, a zene, a közös program nagyon sok erőt ad. Jó, hogy van erre lehetőség, hogy nem otthon sírdogálunk panaszainkkal, hanem kiléphetünk ebből és megmutathatjuk az örömünket és a szívünket. Erőt ad, hogy mehetek, hogy csinálhatom, hogy részt vehetek, és habár nem volt kendőm a tánchoz, azt is kaptam, és úgy tudtam csinálni a feladatokat. Juditka nagyon aranyosan és ügyesen mutatja meg a gyakorlatokat, izgalmas zenékkal készül mindig. Az alkalmakon mindenki kap valamit, ha csak ülni tud, ha rollátora van, ha fel tud állni, és ez olyan jó, hogy csak nagyon megköszönni tudjuk ezt a kincset!”

Foglalkozásaink havonta egy-egy alkalommal vannak a részlegen és az apartmanban lévő lakóinknak, kis csoportban.

Művészeti műhely

Poór Titanilla személyében egy nagyon kedves és vidám színfolt tűnt fel intézményünk életében. Amikor elbeszélgettünk róla, hogy milyen érzés ide jönni, csillogó szemmel mesélt a foglalkozásairól. Egy alkalommal a Művészeti műhely éppen Bingo játékunk után kezdődött, Titanilla is részt vett benne megfigyelőként, utána én is maradtam az ő foglalkozásán.



Poór Titanilla

Ahogy a közösség egyre mélyebben elmerült a foglalkozás témakörében, láttam, hogy mennyire képes magával ragadni a résztvevőket. Talán a legfontosabb az, hogy lakóink kimozdulhassanak és találkozhassanak. Ilyenkor látják, hogy mennyi hasonlóság és különbözőség van, ami segítheti és támogathatja őket. A művészeti műhely egy nagyon különleges formája ennek, ahol az önismeret és a lehetőségek találkoznak.

Kutyaterápia

Több tudományos kísérlet és kutatás bizonyítja, hogy az állatok közelsége mennyire fontos és támogató főleg időskorban.

Farkasné Pap Judit kollégánk, a ki a Kézenfoglak részlegünk mentálhigiénés munkatársa, örömmel újságolta, mennyire nagy az öröm, hogy van lehetőség kutyával találkozni. A demenciával élő idős lakóink ilyenkor közösségben élik át ezt a lehetőséget, sok nevetés van, feladatok, simogatás, jutalomfalatok, és ami a legfontosabb, beszélgetés és odafigyelés.

„Az egyik legfontosabb foglalkozásunk ez az alkalom, minnendenki nagyon várja, nagyon izgatottak, olyanok is részt vesznek benne, akik máskor sokkal kevésbé aktívak, alig bevonhatóak. Nagyon sokat nevetünk és ilyenkor sokkal fel szabadultabbak vagyunk. Bárcsak lehetne minden nap ilyen foglalkozás”. - mondja nevetve.

Jelenleg Bak Ferenc Józsefné jár hozzánk Cody nevű speciális foglalkoztató kutyájával. Köszönjük a jó lehetőséget!

Dráma-foglalkozás

Horváth Hajnalka már több mint két éve jár hozzánk foglalkozásokat tartani. Alkalmai nagyon izgalmasak, vidámak, sok helyzeti, szituációs játék és dramatizált. Kovács Gusztávné, Guszti állandó és oszlopos tagja ennek a kis közösségnek.

„Nagyon jók ezek az alkalmak, sokat nevetünk, eleinte furcsa volt, hogy sokféle szerepet el kell játszani, de aztán nagyon megszerettük ezt a foglalkozást. Hajnalka nagyon kedves és bármikor meg tud nevetetni minket.”

Habár az alkalmak játékosak, sok fontos támogató és segítő elemet hordoznak, ezzel is segítve lakóinkat mindennapjaikban.

Sztanév Zsolt programszervező

Mátyás tér

Otthonunk szerencsés helyzetben van, mert három kivételesen jó szakember jár hozzánk rendszeresen terápiás foglalkozást tartani. Mindhármukról elmondhatom, hogy rendkívül felkészültek, elhivatottak, lelkesek, és lakóink mindig örömmel várják az érkezésüket.

Zeneterápia

A zeneterápiás csoport havonta egy alkalommal kerül megtartásra Cselenák Zsolt zeneterapeuta vezetésével. A terápia nyitott, bárki csatlakozhat az otthon lakói közül, sőt időnként hozzátartozók is részt vesznek a foglalkozáson, amely során lehetőségük nyílik megtapasztalni egy új, nonverbális kapcsolódási formát szeretükkel. A terápiás foglalkozás központi eleme az

éneklés és az egyszerűbb ritmushangszereken való zenélés, de az alkalmakon gyakran megjelenik a zenehallgatással egybekötött mozgás és relaxálás is. Aktív bevonódást igénylő foglalkozásról van szó, amelyben minden lakó az éppen aktuális aktivitási, vitalitási szintjével vesz részt, ezt adja hozzá a csoport alakulásához.

A közismert népdalok, gyermekdalok, sanzonok, operett-részletek és táncdalfesztivál-sláger éneklésébe az otthon lakói általában

szeretettel és lelkesedéssel kapcsolódnak be, sok nevetéssel, mosollyal, vagy éppen sóhajokkal és könnyecsekkel jelzik, hogy milyen emlékek, érzések, képek idéződtek fel bennük, és teret kapnak arra, hogy ezeket megoszthassák a többiekkel. Jellemző, hogy a régről ismert dalok szövege és dallama még a demens lakóink számára is felidézhetővé válik, és a gitárszó, énekszó hallatára a csak minimális mozgásokat végző kéz is ritmikus csörgőzésbe kezd, de már maga a zenehallgatás és a közös zenei saját élmény is számtalan bizonyítottan pozitív agyi folyamatot indukál. A terápiás alkalmakon megtapasztalható az egyén kompetenciáinak és autonómiájának újrafelfedezése, a fizikai és érzelmi értelemben vett bevonódás, valamint a közösség megtartó ereje - mindez a dalok és a zene terében.

Kutyaterápia

József Gabriella már több mint tíz éve jár terápiás kutyáival az Olajág Otthonokba, jelenleg Mici kutyussal, akinek látványa a pillangót formázó füleinek és apró termetének köszönhetően mindenkiből mosolyt csal ki.

Gabi és Mici, a csoportos simogatás után, mindig meglátogatja azon lakóinkat is, akik ritkán vagy egyáltalán nem tudják elhagyni szobájukat. A kutyus mellett minden lakónk biztonságban érzi magát, ő akkor sem harap, ha valaki véletlenül meghúzza a fülét, és csak akkor ugat, amikor direkt megkérjük rá. A találkozások alkalmával, majdnem minden lakónk azonnal mesélni kezd a saját életében fontos szerepet betöltő állatairól. Ezek a kedves történetek filmszerűen megelevenednek mindannyiunk lelki szeme előtt.

Gabi elmondása szerint, a terápiás kutyák elsődleges szerepe igazodik a célcsoport életkori sajátosságaihoz. Időskorban a hangsúly a jó közérzet biztosításán, az ingerkörnyezet gazdagításán, illetve a lehetőségekhez képest a fizikai és mentális állapot szinten tartásának támogatásán van. Ma már tudományos vizsgálatok is

alátámasztják, hogy a kutyák, macskák simogatása oldja a stresszt, a depressziót és a szorongást, egy ideig még akkor is, amikor az állat már nincs jelen. A lakók várják a terápiás kutyák látogatásait, készülnek rá, érdeklődnek róla. A kutyák fokozottabb fizikai aktivitást vált ki rosszabb egészségügyi állapot esetén is.

Mozgás- és táncterápia

Tóth Sára, mozgás- és táncterapeuta szintén évek óta látogatja intézményünket - havonta két alkalommal táncoltat meg bennünket. Az alkalmak három fő részből épülnek fel, a bemelegítésből, a koreográfia tanulásából, és a játékból. Természetesen minden óra fontos eleme a zene, amely segíti az elmélyülést és megadja az alaphangulatot. Sára minden foglalkozásra egy témával készül, erre építi fel az egész alkalom menetét.

Lakóink az órák után sokat beszélnek a változatos eszközökről, amelyek izgalmassá teszik a foglalkozásokat. Ezek a teljesség igénye nélkül: boszorkány kalap, legyező, mikulás sapka, esernyő, fakanál, cowboykalap, szurkoló pompon. Sára legújabb szerzeményei a hokiütők, amelyeket a legutóbbi óra záró elemeként avattunk fel, rendkívül vidám hangulatban.

A táncterápiának számos pozitív hatása van lakóinkra nézve: szorongáscsökkentő, hangulatjavító, ösztönzi mindkét agyfélteke működését, javítja a ritmus- és az egyensúlyérzéklet, fejleszti az emlékezőképességet, a koncentrációt és a vizuális memóriát, illetve növeli az improvizációs és alkalmazkodóképességet is.

Sárdy Zsuzsa programszervező

Újpalota

Otthonunkba két terapeuta jár rendszeresen. Egyikük József Gabriella, aki kutyusaival már több, mint 10 éve havi két alkalommal jön hozzánk. Elsősorban az ápolási és a DRF részleg lakóihoz. Ám Cooper kutya úgy nem tudott az aulán keresztülmenni, hogy az arra járók mindegyike ne simogatta volna meg. Jól nevelten üdvözölte az ott ülőket, ha engedélyt kapott rá, letelepedett eléjük egy kis cirógatásra. Kilenc évig hozott élményt, vidámságot játékoságot lakóink örömére. Ahogy Gabriella meséli, alig jelent meg az ajtóban Cooper, már mosolyogva hívták magukhoz lakóink.

„Azért volt olyan esetem is, amikor valaki azt mondta:

Én félek a kutyáktól! Nem simogatom meg! Azért láttam az illetőn, hogy messziről nagyon figyel a többieket, akik vidáman dobálták a labdát, vagy csak simogatták Coopert. Néhány alkalommal, később a lábánál fekvő kutyust simogatva már ő mesélt az apjáról, akit egy kutya megharapott. Az édesapja ettől fogva az egész családot féltette ettől, kerülték az állatokat. A végén eljutottunk oda, hogy azt hallottam:

Én félek a kutyáktól, de tőle már nem!

Nekem ez a siker! Vagy az, hogy sokszor hallottam a lakóktól:

- Ugye Ő a gyógyító kutya?- kérdezték nem egyszer, ha meglátták.



Cooper a terápiás kutyus

- Sajnos gyógyítani nem tud, de mosolyt varázsolni az arcokra igen!- válaszoltam. A hozzátartozóktól pedig megkapta a Felvidító és a Léleksimogató becenevet. Ez pedig a legjobb visszajelzés, én azt hiszem.”

Szerintem is! A jóképű border collie után jött Micike, a papillon (pillangó franciául) fajta. Nos, Micike igazi csinos hölgy: aprócska, fényes szőrű, nagy szemű, ad a megjelenésre, kedvesen élvez a simogatást. Úgy érzem, már ezzel megnyert magának mindenkit. Reméljük, sokszor simogathatjuk még Micikét is!

Másik terapeutánk Poór Titanilla, akivel mindig valami mást csinálunk. Különleges hangszereket hallhatunk, kipróbálhatunk, alkothatunk gyurmából, festhetünk ecsettel, dolgozhatunk gyapjúval, de fűztünk már gyöngyöt, ragasztottunk csoda képeket, mindezt kellemes beszélgetés közben. Alkotás közben megnyugszik a lélek, belefeledkezhetünk észrevétlen a munkába. Megkérdeztem Lillát (mi így hívjuk a Bánkút utcában, az ő beleegyezésével) mi jut eszébe a mi kis csapatunkról:

„Például a legutóbbi művészetterápiás alkalom. A témájának életút-térképet vittem. Minden rajz egyedi lett, minden történet más és más. A résztvevők meséltek arról, mi minden történt velük, és a jelenlegi életükről is szó esett. Nekem szívmelengető volt hallani, hogy a lakók, bár szembesülnek kihívásokkal, de az otthonban közülük mindenki jól érzi magát. Biztonságban, nyugalomban élnek, és számukra remek elfoglaltság ez a terápia és a sok lehetőség, program, amit kínál az idősothton. Többen mondták, hogy ez az életük egyik legnyugodtabb, legboldogabb időszaka.”

Ezek után mit is lehet még írni a terápiákról? Nálunk beváltak, mi élvezzük! Próbálják ki Önök is! A lehetőség adott.

Leskó Ildikó programszervező

Törökbálint

Táncterápia

A tánc hatással van testünkre, fizikai erőnlétünkre. A tánc egyfajta kommunikáció, az érzéseinket így is ki tudjuk fejezni. Kapcsolatok alakulnak, a magányosság, elszigeteltség érzése lecsökken. A ritmus kontrollt alakít ki a mozgás felett. Az ismert dallamok hatására előjönnek a régi kedves emlékek, amely megnyitja az érzelmek áradatát, az emberek újra egymásra figyelnek.

„Miért ajánlom a táncterápiát?”

„A tánc nagyon hatásos tevékenység, megmozgatja izmainkat, csontjainkat, játékon hat az agy működésére, a zene pedig plusz ajándék, hangulatjavító és tempót diktál”- ezek jutottak eszembe, mikor a hirdető táblánkon a táncterápia programot olvastam.

Ezt nem hagyom ki, határozta el. Ma már nyugodtam mondom el, kellemes csalódás számomra ez a program. Megmozgatja mindem porcikánkat, kezet, lábat, derekat, hátat, vállat, igazi agytorna: teljes odafigyelést igényel, ezzel javítva a memóriát. De megmozgatja a légzőszerveinket is, amikor a beszívott levegőt O_A_I betűk mondogatásával engedjük ki.

Azok az eszközök, pedig melyeket Tóth Sára terapeuta kioszt számunkra - színes esernyők, labdák, kendők, forgók, fakanalak, ütők, babzsákok - igazi ügyességet, figyelmet és koncentrációt igényelnek, amikor velük játszunk.

Ez a tánc nem az a tánc, szerintem sokkal több annál, jóval hatékonyabb, kreatívabb és hatásosabb.

Ja! És el ne felejtsem, mindezt egy széken ülve produkáljuk, halkzene mellett. Meggyőződésem és tapasztalásom alapján mindenkinek ajánlom ezt az egészséges testmozgást.

Tisztelettel: Liptai Józsefné lakó, Törökbálint

Kutyaterápia

A kutyaterápia hídként működik az ember és a négy láb között. Az állat feltétel nélkül viszonozza a felé táplált érzelmeket. A kor előrehaladtával a szociális kapcsolatok lecsökkennek, a családi kapcsolatok meglazulnak. A feleslegesség érzésének felerősödése jellemzővé válik. A rohanó világban nincs idő, türelem egymás meghallgatására. A kutya rá tud hangolódni az emberre, így lassítja a leépülési folyamatokat. Felidéződnek a régi emlékek, a simogatás, az érintés varázsa láthatóvá válik. Megnyílnak az addig zárkózott emberek is, az ember és az állat harmonikus kapcsolatát nagyon jó látni.

Kutya - Vele vagy nélküle?

Ez a kérdés, csak abban az emberben merülhet föl, aki még nem volt kutya gazdája. A kutyával való gondoskodás napirendet, napi feladatok sorát alakítja ki az embernek. A feladatsor sétáltatás, etetés, szőrzetápolás, egészségvédelem és talán a legfontosabb a gazdával való kapcsolat szoros építése, fejlesztése.

Van olyan mondás: „A kutya egész rendszerető emberré nevelte a gazdáját.”

Röviden, a ma emberének is szüksége van az állatokra és növényvilágra, de mindig csak az méretű természetű társ kiválasztásának tegyük, hogy kölcsönös örömet szeretet adjunk egymásnak.

El és megítélendő emberi magatartással is bőven lehet találkozni mostanában, részben az anyagiak, a drága orvosi ellátás, részben a torzult szeretet megnyilvánulásában, de a gonoszságban is.

Kutya, macska és más állat befogadása előtt mérjük fel lehetőségeinket, erőnket és utána döntsünk a befogadról.

Lendvainé Szabó Éva lakó, Törökbálint

Páty

Nagy Györgyné, Györgyi néni (79 éves) 2020 óta él a pátyi Olajág Otthonokban. Lelkes és rendszeres látogatója az intézmény által biztosított mozgásterápiás foglalkozásoknak. Lukovich Petra gyógytornász óráit minden kedden - és a nagy érdeklődésre való tekintettel - minden második héten, pénteken látogatja, Tóth Sára táncterapeuta foglalkozásaira pedig minden kedden jár, a D épület földszintjén található jól felszerelt tornaterembe. Györgyi a következőképpen nyilatkozott a foglalkozásokról.

„Saját tapasztalataim alapján ajánlom a mozgásszervi problémákra a mozgást, mint fájdalomcsillapítót, hiszen az izmok megerősödésével és a tartás javulásával csökken a fájdalom is. Már több mint 10 éve az életem részét képezik a különböző mozgásszervi fájdalmak, ezért nagyon hálás vagyok azért, hogy itt rendszeresen részt vehetek kétféle foglalkozáson is, ami jelentősen javít az életminőségemen. Petránál a légzőgyakorlatoktól kezdve, gerinctornán át, a labdagyakorlatokig mindent ülve csinálunk, így senki sem maradhat ki a jobból. Mikor a labda körbejár, számolunk: 1 szerda; 2;3;4;5 piros; 6;7 Húsvét...így nem csak a tartásunk javul, de memóriánk is izmosodik. Petra óráira mindig nagyon nagy az érdeklődés, így keddenként egymás után már három csoport is indul. Az órák mindig jó hangulatban telnek, testileg és szellemileg felfrissülve hagyjuk el a termet.

Sáránál is a hangsúly az erősítő gyakorlatokon van, gyakran használunk különböző eszközöket, például gumiszalagot, de van, hogy buborékfújással erősítjük a tüdönket, fejlesztjük a finommotorikánkat, és mozgatjuk az arcizmunkat, a tuskés labdák pedig szenzorosan



játékos tornaóra Pátyon

fejlesztnek. A mozgáskoordinációs feladatok gyakran csapatépítő jellegűek, amire lássuk be nagy szükség van, mivel közösségben élünk itt mi mindannyian. Közös az öröm és a sikerélmény mikor együtt juttatjuk a labdákat a kezünk között kifeszített ponyva közepén lévő lyukba. Sára sokszor nem csak testben, de lélekben is erősít minket, személyes történeteivel bensőséges, biztonságos légkört teremt számunkra a foglalkozások során.

Mindkét hölgy foglalkozásáról elmondható, hogy igazán odafigyel az egyénekre, az egyéni szükségletekre és képességekre, mindig kiemelten figyelnek a foglalkozásra újonnan érkezőkre. Bár tudom, hogy foglalkozásra járni erőfeszítést jelent és túl kell lépniünk a saját határinkon, először talán még bátorságra is szükség van, de ha belegondolok, hogy mennyit javított az életminőségemen, tényleg csak ajánlani tudom..”

Lukovich Petra gyógytornász, állítása szerint heteket tudna beszélni erről a témáról, de kiemelten fontosnak tartja a foglalkozások által nyújtott csoportélményt, a csoportban a toleráns légkör megteremtését, közösségformáló erejét. Mint Györgyi néni is említette, önmagában a foglalkozáson való részvétel is kihívás, de a megfelelő légkör hatalmas megtartó erővel rendelkezik. Petra is alátámasztja, hogy a foglalkozáson kihívásokkal néznek szembe a lakók, ennek ellenére a foglalkozásokon a különböző fokú demenciával élő lakók is ki tudnak bontakozni, sőt egyes feladatokban jobban is teljesíthetnek, mint a csoport demenciával nem élő tagjai.

Páty mentálhigiénés csoport

Foglalkozások a Fokozott Ápolási Részlegeken, illetve a demenciával élők részlegein

Zugló A épület

Az Olajág Otthonok VI. intézmény FÁG részlege 62 férőhelyes. Többségében fekvő, nehezen mozgó lakókat látunk el itt. A gondozottak egy része már eleve ide költözik, más részük pedig apartmanból kerül hozzánk fizikai, esetleg szellemi hanyatlása okán. Ennek megfelelően az ápolási csoport tagjai lelkiismeretes ápolásban-gondozásban részesítik lakóinkat, de szakápolóink jelenlétével a magasabb szintű ápolási feladatokat is szakszerűen elvégezzük. Gondozottjainkat holisztikus szemlélettel testileg, lelkileg és szellemileg is igyekszünk karban tartani, lehetőség szerint javítva életminőségüket.

Az intézményben az ápolási csoportot vezető Korein Krisztina betegközpontú, problémamegoldó szemlélete a garancia arra, hogy lakóink a lehető legjobb ellátást kapják itt tartózkodásuk idején. A részleget Kántor Mihály Gáborné vezeti, aki egy éve tölti be ezt a pozíciót, előtte szakápolóként dolgozott nálunk. Korábbi tapasztalatait és közegészségügyi végzettségét is jól tudja hasznosítani a gyengébb immunrendszerű, ezáltal fertőzéseknek jobban kitett lakóközösségben.

Az Olajág Otthonok VIII. intézményében július 27-én történt sajnálatos tüzeset után részlegünkön 6-8 lakót fogadtunk be a kényszerű kiköltöztetések után.

A 2023-as év nagy eredménye volt a betegszobák jelentős részének felújítása. A megújult szobákban részben új bútorzattal, színes falakkal, korszerűbb fürdőszobával vártuk régi és új lakóinkat. Az év során ütemezetten többször szerzett be az intézmény elektromos betegágyakat és betegbarát, korszerű éjjeliszékereket a minél nagyon ellátotti komfort elérése érdekében. Ápolási eszközök is érkeztek a részlegre, úgymint vérnyomásmérők, elektromos szívó, ágyazókocsi, vércukormérők.

2024-es terveink közt szerepel az ápolás területén egy korszerű, hidraulikus betegemelő

beszerzése, mely megkönnyítené, bizonyos betegek esetében lehetővé tenné a nagyobb súlyú betegek rendszeres mozgatását is. Erre amiatt is szükség van, mert a dolgozóink átlagéletkora egyre emelkedik. Nem egy, jól dolgozó kollégától azért kell elbúcsúznunk, mert fizikailag nem bírja a részlegben folyó megerőltető munkát. Szeretnénk növelni a szakápolók arányát is, hogy stabilan legyen minden műszakban egy egészségügyi végzettségű kolléga. Erre az egyre növekvő gondozotti-hozzátartozói elvárások és a lakók egészségi állapota miatt is igen nagy szükségünk van. Szintén szeretnénk, ha tovább folytatódna az eszközbeszerzés, elsősorban betegágyakra, éjjeliszékerekre lenne még szükség.

Az Olajág Otthonok VI. intézmény FÁG részlegén elhelyezett lakók részére hétfőtől péntekig minden nap foglalkozást tartunk, melyre igen büszkék vagyunk, a lakóktól, hozzátartozóktól is sok elismerést kapunk emiatt. A foglalkoztatást helyben egy demenciagondozó végzettségű kolléganő és a FÁG részleg egyik mentálhigiénés asszisztense végzi. Ezen túl időnként más kollégák (programszervezők, gyógytornász), továbbá külsős szakemberek (terápiás kutya vezető, hangtál terapeuta, korábban memóriafejlesztő foglalkoztató) is érkeznek hozzánk. Az időjárásviszonyokat, és a hőmérsékletet

figyelembe véve szabadtéri, illetve foglalkoztató szobai elfoglaltságra visszük azon lakókat, akiknek az egészségi állapotuk ezt megengedi.

Az időskori szellemi hanyatlás magában foglalja a memóriazavart, de nem jár tudatzavarral. A lakóknak nehezükre esik visszaemlékezni, mi történt pár nappal vagy héttel ezelőtt, de a régi eseményeket gyakran teljes mértékben felidézik. A kognitív funkciók közül károsodik az általános intelligencia, a tanulás és emlékezés, az időben és térben való tájékozódás, a figyelem és a koncentráció, az ítéliképesség. Ennek tudatában a foglalkozások ezekre a speciális tünetekre koncentrálnak kerültek kialakításra. Céljuk a mentális állapotromlás késleltetése, a memória, gondolkodás, koncentráció fenntartása, esetleges javítása.

A napi foglalkoztatás délelőttönként kb. 1- 1,5 óra időtartamban zajlik.

Tér és időbeli orientációk fejlesztése: dátum, helymeghatározás megbeszélése.

Testséma fejlesztés: fő testrészek felismerése, megnevezése, tájékozódás térben, irányok, viszonyfogalmak megértése, adekvát használata.

Kreatív tevékenységek, melynek célja az alkotókészség megőrzése, fejlesztése az önkifejezés segítése. Aktuális ünnepekre készülés, dekoráció készítése, felnőtt színezők.

Játékterápiás programok: társasjátékok, dominó, kártya.

Filmvetítés: legtöbbször a lakó igényeinek megfelelően, az általuk kiválasztott film kerül vetítésre, vagy/ és természetfilmek, vígjátékok.

Művészetterápia: Versmondás egyénileg és közösen.

Zeneterápia: Pop, illetve operett slágerek hallgatása, közös éneklés.

Kutyaterápia: Havonta 1 alkalommal látogat el a lakóinkhoz a terápiás kutya. Ezen alkalmakkor csoportosan, és egyénileg lehet a kutyust simogatni, labdát dobálni neki.

Kirándulás: Havi egy alkalommal programszervező-pszichológusunk segítségével a fizikailag aktív lakók részére, akik tudnak sétálni, vagy rollátorral járni, kirándulást szervezünk. Ez alkalommal kis városnézés, cukrászda látogatás a program 2 óra időtartamban. Roppant népszerű a program, bővítésére lenne igény.

Mint minden életkorban, így az időskori mozgás pozitív hatással van a lakóknak. Két fő területen nyilvánulnak meg: az egyik az ún. prevenció, amely azt jelenti, hogy megelőzhetjük bizonyos betegségek kialakulását. A másik a rehabilitációs, gyógyító funkció.

Mozgásfejlesztő foglalkozás: Minden héten szerdán csoportos ülőtorna, gyógytornász vezetésével, illetve egyéni séta. Továbbá labdázás, célba dobás, babzsák egymásnak való dobása.

Havonta egyszer **zenés ülőtorna** programszervező vezetésével.

Hangtál terápia: havi egy alkalommal külsős szakember vezette elfoglaltság. Apartmanos és FÁG lakók vegyesen vesznek részt rajta, szívesen hallgatják az egzotikus „hangszer” keltette, jótékony hatású rezgéseket, felfrissülve távoznak a program végén.

Egy C épületes lakónk önkéntesként egyéni beszélgetéseket folytat a fekvő lakóinkkal, amin bármilyen témát fel lehet vetni. Ez a mindkét fél számára hasznos időtöltés is megható pillanatok tud produkálni.

Az ágyhoz kötött lakók foglalkoztatása erősen behatárolt. Az ő esetükben a szabadidős tevékenység főleg a televíziózás, rádió hallgatás, olvasás. Egyéni, ágy melletti foglalkozásként felolvasás, négy szemközti beszélgetések, illetve szójáték, és memóriakártya játék fordul elő.

Örömmel tölt el minket, hogy a leginkább rászoruló lakóinknak is tudunk tartalmas időtöltést kínálni a gyakran igen egyforma hétköznapjaikra.

A foglalkoztatás terén 2024-ben már tervezünk egy hiánypótló beruházást, melyre főigazgatói jóváhagyásunk is van. Foglalkoztató szobát alakítunk ki, ami itt eddig nem, ám az Olajág Otthonok más FÁG, DÁR részlegein már rendelkezésre áll. Reméljük ezzel még inkább inspiráló

környezetet tudunk kialakítani lakóink számára fentebb felsorolt, változatos programokhoz. Lovász Hajnalka programszervező-pszichiáter kolléganőnk pedig újabb foglalkozás bevezetését jelezte előre, mely alkalmas lenne FÁG lakók foglalkoztatására is. Izgalommal várjuk!

*Kántor Mihály Gáborné részlegvezető ápoló
Nádasdi Andrea terápiás munkatárs
Balogh Mária foglalkoztató, demenciagondozó*

Csepel

Az elmúlt időszakban számos fontos fejlesztés és munka történt mind a csepeli FÁG részlegen, mind pedig a Kézenfoglak nevet viselő demens részlegen. Szeretnénk most megosztani Önökkel ezeket a változásokat.

A FÁG részlegen 2023-ban néhány kiemelt beruházás történt a karbantartási munkák mellett. Elsőként elektromos ágyakat és éjjeli szekrényeket szereztünk be, hogy kényelmesebbé tegyük a részlegen tartózkodók mindennapjait, emellett a fürdőket is akadálymentesítettük és komfortosítottuk, hogy még könnyebb és biztonságosabb legyen a higiénias tevékenységek ellátása. A vidám pancsoláshoz csempematrix is dukál. A forró fürdő után pedig, az új, pihepuha vastag paplanokba burkolózkodhatnak a lakók a hidegebb estéken.

A demens részlegen is rengeteg munkát végeztünk. A konyhapult teljes felújítása történt meg, hogy a konyhai tevékenységek még hatékonyabbak és praktikusabbak legyenek, emellett beszereztünk új kerti bútorokat is, hogy az itt élők élvezhessék maximális kényelemben a friss levegőn töltött időt.

2023-ban fokozott részlegeinket elláttuk redőnyvel és szúnyoghálóval, hogy még kellemesebbé és komfortosabbá tegyük a közös helyiségeket és a szobákat. Egy szúnyogmentes, hűs, árnyékos szobában, édesebb a pihenés.

Nem csak a környezetet alakítottuk optimálisabbá, hanem a foglalkozások széles skálájával is gazdagítottuk otthonunkat. Az egyéni és csoportos fejlesztő foglalkozásokat mentálhigiénés

szakembereink vezetésével sikeresen végeztük. Rendszeresen szerveztünk kirándulásokat, lehetőséget adtunk a kutyaterápiára, a tánc-, és drámaterápiára is.

Minden erőnkkel azon vagyunk, hogy biztosítsuk a kényelmet, biztonságot és a személyes fejlődést minden egyes lakónk számára. Az Önök otthona, a mi otthonunk is, és mindent megteszünk azért, hogy boldogan és kiegyensúlyozottan élhessenek itt!

Terveink szerint az elektromos ágyak beszerzése tovább folytatódik a 2024-es évben is. Nem mondtunk le a mozgássérült felnőtt hirtéről, amivel ténylegesen szárnyalhatunk álmaikkal együtt, és az ehető növényekkel körbeültetett, gumitéglás kerti sétány kialakításáról sem, melyet egy átalakított modern, biztonságos rámpán keresztül érhetnénk el a Fág és Kézenfoglak részlegről.

Ha bármilyen kérdésük vagy kérésük van kérem, hogy bátran keressenek minket, hiszen mi mindig itt vagyunk Önöknek!

Szeretettel és tisztelettel:

*Drácutzné Wittmann Ildikó Fág főnővér
Pafkóvé Eperjesi Erika Kézenfoglak főnővér*

*Farkasné Papp Judit mentálhigiénés munkatárs
Barkó Anikó Beatrix mentálhigiénés csoportvezető*

Újpalota

2023-ban a két Fokozott Ápolási Részlegen körülbelül 60 fő részesült ápolásban-gondozásban. A részlegeken olyan időseket fogadunk, akik önállóan már nem képesek ellátni magukat szellemi állapotuk vagy fizikai okok miatt, és mellette speciális ellátásban - például rendszeres oxigénterápiában kell részesülniük. Részlegeink missziójának tekintjük a segítségnyújtást, az időskorúak életének megkönnyítését, valamint a meglévő képességek megőrzését életük minden területén.

Ennek értelmében 2023-ban igyekeztünk mindennapi operatív feladatainkat minél magasabb szinten elvégezni a gondozás, és a szociális ellátás területein. A napi operatív feladatok magukba foglalják a lakók gyógyszerellátását, infúzió és egyéb orvosi terápiás tevékenységek megvalósításában való segítségnyújtást. Részlegeinken kiemelten fontos szerepet kapott a lakók magas szintű személyi higiénéje, a napi ellátás mellett ellátottainkat rendszeresen fodrászhoz, pedikűröshöz kísértük.

Kiemelt jelentőséggel bír a mentális egészségük megőrzése, szinten tartása. A mentális egészség fenntartásáért folytatott küzdelmünket az alábbi aspektusból közelítettük meg. Amennyiben azt az egészségi állapot engedi, hetente zenedélutánon, különböző művészeti tevékenységeken, ügyességi játékokon vegyenek részt, mint például a dominózás, keresztrejtvény-fejtés. Célunk továbbá, hogy közösséget építsünk a részlegeken belül, amelyeket a közös programokon túl ünnepnapok, versek, dalok megtanulásával tudunk segíteni.

Mind a munkavállalók, mind a lakók aktívan részt vesznek a részlegek barátságos, kellemes fizikai környezetének kialakításában és az osztályok ünnepnapok díszítésében. 2024-ben a

Fokozott Ápolási Részlegek célja továbbra is az általunk nyújtott szolgáltatások minőségének megtartása, mindvégig figyelembe véve a lakóinkat és hozzátartozóikat, akik elégedettsége elsődleges számunkra.

Éser Szabina

Demenciával élők részlege

Célunk a lakók állapotromlásának megakadályozása, lassítása mind szociális, mind egészségügyi téren. Az osztályon minden tevékenységet a lakók napirendjéhez igazítunk, a kézműves foglalkozásokat, a reggeli tornát, memóriajátékokat, időnkénti sport tevékenységeket, illetve az ünnepekre való készülést. A foglalkozásokat az ellátottaink nagy szeretettel és izgalommal fogadják. Az osztályon dolgozó ápolók a demens ellátás terén tapasztalt szakemberek, munkájukat az orvosokkal, gyógytornászokkal és szociális munkásokkal szoros együttműködésben végzik.

Dányiné Nagy Brigitta

Barátság, szerelem 80 felett is

Beszélgetéseim során érdekes életutak bontakoznak ki az emlékek halmazából. Női sorsok sok munkával és fájdalommal terhelve. És szerelemmel fűszerezve...

A bizalmas emlékek, maradjanak emlékek ott, abban a szívben ahova beköltöztek. Azonban a szerelem kérdése örök téma, általánosságban is. Vajon van szerelem idős korban? Egyértelmű a válasz, hogy van, hiszen látom a kialakuló mélyebb barátságokat az otthonunkban, és boldog mosollyal sétálgató párokat is, akik itt ismerték meg egymást. Nincs benne semmi bizarr, vagy nevetséges, a szívnek szeretetre van szüksége, különben elsorvad, akár az a virág, amit nem locsolnak. Képzeliük el, hogy újak és idegenek vagyunk egy közösségben. Elárulva keressük a kapcsolódást; vagy csak egyszerűen ránk talál az érzés.

Milyen jó, hogy mindig meg lehet újulni! Milyen jó, hogy még mindig lehet bízni az emberekben! Milyen jó, hogy akkor is lett támasz, mikor már azt hittük, nincs támasz! Anna néni is így volt ezzel. Több mint 20 éve elhunyt férje után nem akart mást. Lélekben (és testben is) hű maradt párjához. Aztán lebetegedett, és annyira legyengült, hogy mindenki fel volt készülve a legrosszabbra. Erős asszony, aki talán azt mondta magában: Akkor sem mondok le az életről! Ezután küzdött, hogy megerősödjön



és mikor ez megtörtént, apartmant vett az idő-sotthonban. Nem gondolta volna, hogy éppen itt talál rá a szerelem. Mint lánykorában, kitar-tóan kellett udvarolni neki- ellenállt az érzés-nek. Talán azért, mert nem akart nevetséges lenni... A hónapok alatt végül elfogadta az idős úr közeledését és boldogok együtt. Hiszen élni akart, és az élet maga a szeretet.



Dukay Barbara
terápiás munkatárs,
Újpalota

Hitélet az Olajág Otthonokban

Intézményeinkben a szabad vallásgyakorlást támogatja a különböző felekezetek, gyülekezetek képviselőinek rendszeres jelenléte. A rövid intézményi beszámolókból látszik, mennyire fontosak ezen alkalmak lakóink életében, kinek lelki békét, kinek közösséget, kinek megnyugvást nyújtanak. Míg az alkalmak hasonlóak, a hozzáadott értékük minden résztvevő számára más-más.

Mátyás tér



Kovács Dávid, református lelkész üzenete az otthonok számára:

„Emlékezzél meg az egész útról, amelyen hordozott téged az úr, a te Istened...” (5 Mózes 8.2)

A megemlékezést Isten előtt, mindig hálaadásra indítja az ember. Mindenkor érdemes a Bibliát olvasva nézni az életünket és azon keresztül meglátni, hogy mennyi mindent adott számunkra Isten. Az a kérdés, hogy a hálaadásunkat hogyan éljük meg. Meg tudjuk élni közösségben is, ahogyan most az idősek otthonában vagyunk. Isten szeretete, békessége átjárja egész életünket. Amit Istentől kaptunk, azt tovább tudjuk adni, ezért legyünk szeretettel,

békességgel egymás iránt. Tudjuk a dolgozóknak megköszönni a munkáját, tudjuk megköszönni a mindennapi ételünket, ruházatunkat, az ágyat, amibe le tudunk feküdni, a lakótársainkat, akikkel megismerkedhettünk. Meg fogjuk látni, hogy Isten jelenléte a mai napokban is valósággá válik életünkben.

Sárdy Zsuzsi programszervező, Mátyás tér

Zugló

A korosztály igényének alappillére a rendszeres hitélet gyakorlása. Az Istenhívő számára minden nehézség megoldásának forrása egyfajta terápiás módszer, amit minden felekezetnek magas színvonalon biztosít az „Olajág”.

Heti rendszerességgel vehetnek részt az érdeklődők református és evangélikus Istentiszteleten, immáron havi három alkalommal katolikus szentmise zajlik, Kovács Gergely rabbi pedig havonta kétszer látogatja meg az érdeklődőket.

A kiemelt zsidó vallási alkalmak is megtartásra kerülnek, azokon több rabbi képviseli a közösséget.

Lovász Hajnalka pszichológus, programszervező
Csécsi Zsófi programszervező

Törökbálint

A törökbálinti Olajág Otthonban több lehetőség is nyílik a vallásukat gyakorlók számára.

A katolikus vallásúaknak minden hónapban, a hónap elején nyílik alkalom áldozásra, és gyógyásra. Ezen kívül, havonta két alkalommal tartanak Szentmisét és havi két alkalommal liturgiát. A liturgia abban különbözik a misétől, hogy ott csak Szentbeszédet mondanak és énekelnek, valamint áldozást tartanak. A Szentmisén az áldoztatás, amikor a kenyeret Isten testévé és a bort Isten vérévé változtatják. Természetesen ezt csak egy felszentelt pap teheti meg. A liturgián az átváltoztatott dolgokat (kenyérből Isten testévé változtatott ostyát, az Isten vérévé változtatott bort) kapják meg a hívők. Ezeket a miséken, liturgiákon körülbelül 10-17 fő szokott jelen lenni.

Amikor azt a kérdést tettem fel egyik lakónknak, hogy mit ad számára a hit azt a választ kaptam, hogy: Ebben nőtt fel, őt erre tanították és ezt fogadja el. Például, ha ő felkel minden reggel hálát ad Istennek, hogy felébredt. Továbbá ez a vallás számára biztosságot ad és úgy érzi, hogy segíti őt az életben. Elmondása szerint Istenbe vetett bizalma mindig bebizonyosodik, és, ami a legtöbbet jelenti számára, hogy úgy érzi szeretetet ad a vallás.

A protestáns egyház a reformátusoknak havonta egy alkalommal lehetőséget biztosít Biblia órára, ahol a református pap a napi ige könyvből, valamint a Bibliából felolvas. Az Ó-, (Krisztus előtt) és Újszövetség (Krisztus után) összefüggéseit elmagyarázza a hívőknek. Ezen kívül minden hónap harmadik vasárnapján Istentiszteletet tartanak. Itt átlagosan 10-12 fő szokott részt venni. Itt is feltettem a kérdést, hogy mit ad lakónk számára a hit:

Elmondta, hogy amilyen veszteségek érték őt az életben, nem is tudta volna elviselni a megpróbáltatásokat hit nélkül. Mert számára a hit életet ad! („Amikor elvette a jó Isten az unokáját, feltette a kérdést, hogy miért nem őt vitte el.”) Azt is elmondta, hogy ő, mint keresztény nagyon tiszteli az itteni vezetést, mert nem szólnak bele a keresztények vallás gyakorlásába!

A harmadik lehetőséget Kovács Gergely rabbi kínálja az általa tartott előadásokkal. A lakók vallásuktól függetlenül részt vehetnek. Mindenkit szeretettel fogad.

Mentálhigiénés Csoport, Törökbálint

fotó: Nelson Ndongala



Csepel

Csepelen jó hagyománya van a vallási alkalmaknak. A helyi felekezetek képviselői rendszeresen tartanak alkalmakat, ünnepeken pedig közös szolgálatot is vállalnak. Jelenleg a következő lehetőségeket vehetik igénybe lakóink:

Református istentisztelet - minden héten, keddi napokon, 10:00 - 11:00 óráig istentiszteleti alkalom van kápolnánkban, Kéri Tamás szervezésében. Ő már több mint tíz éve látja el ezt a szép szolgálatot.

Katolikus imaóra - minden héten, pénteken 09:30 - 10:30-ig vehetnek részt rajta lakóink, Potyondi Margit vezetésével, havonta egy alkalommal ő szokott plébánosokat hívni, katolikus szentmise megtartására.

Zsidó vallási, kulturális alkalom - Kovács Gergely látja el ezt a feladatot az EMIH

képviselőjében, alkalmi a tanévhez igazodnak, minden második hétben érdekes előadások várják lakóinkat a zsidó hittel, kultúrával, hagyománnyal, szokásokkal kapcsolatban.

Belső, vallásokhoz köthető alkalmaink:

Beszélgetés a Bibliáról, valamint zsidó kultúra, hagyomány klubfoglalkozás - ezeken az alkalmakon általánosabb és inkább ismeretterjesztő módon érintjük a zsidó-keresztény hagyományainkat.

Sztanev Zsolt programszervező, Csepel

Páty

A református közösség egy maroknyi, de annál lelkesebb kb. 10 fős csoport a pátyi otthonban.

„Sokan elmentek már a tagok közül, vannak akik az ápolási osztályra kerültek leromlott egészségi vagy mentális állapotuk miatt” - meséli Gyarmathy Imréné, Terike, a református hitéleti alkalmak egyik szervezője. A másik szervező Kovács Péter Miklósné Erzsike. A pátyi református lelkész havonta egy alkalommal látogat el az intézménybe, ilyenkor a kápolnában Istentiszteletet tart a kis református közösségnek.

„Arról, hogy ezen az alkalmon a kápolna az alkalomhoz méltón tudja fogadni a híveket, mi gondoskodunk - mondja Terike és Erzsike -, mint ahogyan arról is, hogy a faliújságokon kint legyenek az Istentiszteletre hívogató sorok.”

„Igyekszünk mindenben segíteni egymást, persze nem csak a református lakókat! Hetente tartunk Bibliakört, ilyenkor felekezeti hovatartozástól függetlenül együtt olvassuk az evangéliumot, és megbeszéljük, kinek mi az üzenete.”

A katolikus alkalmakat Péteri Istvánné, Marika szervezi. A katolikus vallást gyakorlók létszáma valamivel több, kb. 15-18 fő, akik részt vesznek az alkalmakon.

„Havonta két alkalommal tart Szentmisét - az otthon kápolnájában - Gábor atya és László atya. Ilyenkor az ápolási osztályokon is végiglátogatják azokat a lakókat, akiknek szükségük van egy kis beszélgetésre, vagy gyónni, áldozni szeretnének. Előfordult, hogy hozzátartozó kérésére utolsó kenetet jött feladni Gábor atya, ő bármi-kor elérhető számunkra.”

A Szentmisék alkalmával összegyűlt adományokból gondoskodnak virágról, gyertyáról, az oltár alkalomhoz illő előkészítéséről, de a helyi katolikus templom orgonájának felújításához is hozzá tudtak járulni az összegyűlt adományból.

„Minden évben Mindenszentek és Halottak napja alkalmából lehetőség van a kápolnában elhunyt szeretteik emlékére mécses gyújtani. Ilyenkor a kápolna fehér krizantémmal van feldíszítve, és a lakók óránkénti váltásban felügyelik a mécses gyújtást a tűzveszély miatt.”

Kovács Gergely a zsidó vallási alkalmakat tartja a pátyi otthonban is, ahol a lakók megismerhetik a zsidó vallás és kultúra értékeit, részt vehetnek az aktuális vallási alkalmakon, ahogy a közelgő Hanuka alkalmával is.

Mentálhigiénés Csoport, Páty

Tánc, ami örömet ad

A Szenior Örömtánc foglalkozásokon többnyire állva táncolnak. Mi Zuglóban, az Olajágban az ülve táncolást kedveltük meg, amely egyúttal sporttevékenység és agytorna is. Fokozatosan épült fel a lakói csapat, egyre többen csatlakoztak, mert mindig jó a hangulat, szeretetet adunk és kapunk is. Októberben a fejlődésünk örömeire úgy döntöttem, bejelentkezem az „Örömteli ülve táncolás” továbbképzésre. Itt adventi táncokat sajátíthattam el. Felvettem az oktatótársakkal a kapcsolatot - akik szintén idősotthonokban dolgoznak és tartanak ülve táncolást lakóiknak -, hogy tartsunk összevont táncos rendezvényeket. Fejlődjünk, gyűjtsünk lakóiknak sikerélményeket és közben még tanuljunk is egymástól.

Most Adventben karácsonyi zenékre próbálunk, és decemberben újra elutazunk Kecskemétre, egy rendezvényre, ahol nyáron is egy fantasztikus közös táncfoglalkozáson vettünk részt egy másik nyugdíjas ház lakóival. Jövőre Sopron, Szeged... A táncsal bejárjuk egész Magyarországot úgy, hogy közben alkotunk

valami maradandót együtt és nagyon jól érezzük magunkat. Mert a zene gyógyít, a tánc fitent tart, a koreográfiák javítják a memóriát és az öröm sem marad el. Itt mindenki nyer!

Ülőtáncos kis dalunk is született, melyet egyik táncos társunk Molnár Béláné írt.

”

**Tánc, tánc, ülőtánc, ülőtáncos próba:
Karunk forog, lábunk kopog, agyunknak is torna.
És szól a muzsika, muzsika!!**

Barátaink mosolya SZÍVÜNKET VIDÍTJA."

(A lánc-lánc-eszterlánc kezdetű körjáték dallamára.)

Zuglói lakók a szenior ülve táncolás foglalkozásokról:

„Nagyon szeretem ezt a foglalkozást, mert a mozgást a memóriával ötvözi. Könnyű koreográfiák mindenkinek megtanulhatóak.”

Batáry Ildikó

„A zenés ülőtánc számomra üdítő, tartalmas, szórakoztató, egészségmegőrző. Ki nem hagynám!”

Bodza Klára

„Két éve költöztem be az idősek otthonába. Elejétől nagyon megkedveltem ezt a programot és tetszik is, ami fontosabb az egészségemnek is nagyon jót tesz. Szeretem csoportban, a jó társasággal együtt csinálni. Jó kikapcsolódás

az idős embereknek. Még az olyan kirándulás is, amikor Kecskeméten volt közös előadásunk egy nagy összevont csoporttal. Ezt nem szabad kihagyni. Például nekem nagyon hasznos a három protézis után!!! Ez erősíti a testes - lelket, jókedvet és örömet ad.”

Bacsa Istvánné

„Számomra a tánc a kikapcsolódás egyik forrása, öröömre szolgál. Nagyon várom a próbákat, melyek mindig vidáman telnek, miközben sok újat tanulunk. Ismerkedésre is van lehetőség, hisz egyre többen jönnek el a foglalkozásra, ami számomra egy pozitív véleménynyilvánítás is. A tánc kapcsán lehetőségünk nyílt

hasznos intézmény lakóival való találkozásra és megismerkedésre. Decemberben készülünk Kecskemétre, ahol közös táncot fogunk bemutatni az ott élő lakókkal. Ezt nagy beszélgetés követi és esetleg új barátságok szövődhetnek.”

Horvay Erzsébet

„Rendszeresen beszélek unokáimmal, és azt kérték tőlem, jól tanuljam meg, hogy karácsonykor együtt tudjunk táncolni.”

Scharrer Jánosné

„Szeretem ezt a tornát, mindennél jobban mozgatja az agyamat. Nagyon kell nekem koncentrálni, hogy csak ritkán hibázzam el a mozgásokat. El is fáradok harminc perc után. Jó, hogy ennyien összejöttünk, családi a hangulat, ha valaki hiányzik a csapatból, már aggódunk érte. A zene is jó hatással van rám, segít a gyakorlatok elvégzésében. Bevallom nem könnyű nekem. Köszönet Zsófinak.”

Dérföldi Adrienn

„A zenés ülőtáncban az a jó, hogy a koreográfia a zene lüktetésére készült (3/4, 6/8, 4/4) Tehát figyelni kell a dallamot, és a ritmust, a

mozdulat jön magától. (Persze nem árt megjegyezni!) Én nagyon élvezem!”

Alexay Istvánné

„Gizella vagyok, már egy éve, hogy az otthonban lakom. Tetszik ez az életforma, mert nem vagyok magamra hagyva. Különböző foglalkozások vannak, többek között a szenior ülőtánc is. Fél éve, hogy járok ide. Szeretem, mert a jó hangulaton túl megmozgatja a karokat, lábakat, hátizmokat, ami nagyon jó az én koromban, és szükségem is van rá az erőnlétem megtartására. Eljutottunk Kecskemétre egy hasonló intézménybe idős emberek közé. Együtt ülve táncoltunk az ottaniakkal. Kedvesen fogadtak bennünket. Kellemes barátságos hangulatban telt az összejövetel.”

Csikós Gizella

„Miért szeretem az ülőtáncot? Mindig új koreográfiát tanulunk. A mozgás zenével kombinálva vidám hangulatot teremt. A fájós lábúak is gond nélkül végig tudják csinálni.”

Menyhárné Keller Judit

Csécsi Zsófia programszervező, szenior táncoktató



Világ Gyalogló (HÓ)Nap 2023

Minden kirándulásszervezés kihívás, igyekszünk olyan látvánnyal és információval szolgálni a lakóinknak, ami minden igényt kielégít. A Magyar Szabadidősport Szövetség által meghirdetett verseny ennél kicsit több volt. Az igényen túl, valami mélyről jövő izgalommal töltött el minket szervezőket, ugyanis az elvárásban volt egy fontos motivátor, az egészséges versenyszellem.

Mondhatni beleadtunk apait, anyait a készülődésbe is. Az edzés, a terep felmérése előzőleg, a közös készülődés a harapnivalókkal - hogy élvezhető, nem megterhelő és látványos legyen, fantasztikus csapatot kovácsolt össze.

Dobogókőt, a föld szívcsakráját választottuk helyszínül, ugyanis túrázásunk mottója a „Gyaloglás szívünk egészségéért” volt. Ezt a környezetet találtuk jelképesnek és harmonikusnak a célunk megvalósításához.

Az elfogyasztott ételeinket is úgy választottuk, hogy a szív energiáját erősítsék. Avokádó, cékla, sütőtök, kukorica, zöldségfasírt, padlizsán került terítékre, zöldteát fogyasztottunk, mindközben meghitt és vidám túrás emlékeket osztottak meg lakóink.

Büszkeséggel tölt el, hogy 80 és 90 év feletti lakóinkkal 5 km-t sikerült megtennünk. Az elméleti háttérünk, a helyszín, a csodálatos idő egy-egy szakrális élményt nyújtott.

A gyaloglás gyógyító ereje, a reform ételek, valamint a humor ötvözése feledhetetlenné tette túránkat. Felidéződött a múlt, az emlékek, és valóban a szívenergiáink kitisztulva, kicsit összefonódva, emlékezetes maradt. Pozitívan hatott az időjárás. A színek kombinációja megerősítette a „szívegészség” mottónkat. A zöld és aranybarna falevelek, az őszi napsugarak tökéletesítették a gyaloglás élményét.

Örülünk, hogy együtt gyalogolhattunk és örülünk, hogy megcsináltuk!

*Gárdos Anett gyógytornász
Lovász Hajnalka pszichológus*



életképek a kirándulásról

EMLÉKLAP

Gyere velünk!

VILÁG GYALOGLÓ (HÓ) NAP WORLD WALKING DAY

Olajág Otthonok

részére

A 2023-as Világ Gyalogló (HÓ)Nap eseménysorozatán való sikeres részvételért.

Czene Attila
Czene Attila
a Magyar Szabadidősport Szövetség elnöke

Saiga Péter
Saiga Péter
a Magyar Szabadidősport Szövetség főtitkára

Törökbálinti lépések



túrázik a törökbálinti gyalogló csapat

Egy újabb év eltelt szorgalmas gyalogló csapatunk életében. Vidáman, aktívan róttuk a kilométereket. Télen melegen beöltözve, szinte csak a szemünk látszott ki a sapka-sál álarcból. Tavasszal csodáltuk az ébredező természet, virágzó gyümölcsfákat, a szebbnél szebb kerteket. Nyáron kerestük az árnyékos sétahelyet, már szinte tudtuk mikor melyik irányból kell indulni, érkezni, hol vannak a legnagyobb árnyékot adó fasorok. Ősszel vártuk a lombok, gyönyörű, napról-napra változó színes csodáját.

Lehetőségünk volt a csapatunkkal új helyeket is felfedezni. Bár közel van a Kopaszi-gát, sokan még nem jártunk ott. Nagyon kellemes helyen, minden különösebb nehézség nélkül lehet ott gyalogolni bárkinek, akár rollátorral is. Ócsán a Selyem-réti tanösvény látványa, a láperdő különleges illata, az égerfák nagysága hosszú

ideig beszédtem volt köztünk. Felfedeztünk egy nagyon érdekes kertet is Törökbálinton. Itt rengeteg kerti dísz, törpét, különböző állatokat, mesefigurákat láthatunk szépen ápolt virágos udvaron. Ide az adventi időszakban is visszajárunk, mert akkor fényfüzerek, lámpások különleges látványa is fogad.

Hetente két alkalommal gyalogolunk, így közel 200 km-t, és 160 000 lépést teszünk meg egy év alatt. A gyaloglás a legtermészetesebb mozgásforma. Társakkal, csapatban egészséges testmozgást végzünk. Várunk mindenkit, aki szeretne velünk tartani.

Riegel Istvánné Zsuzsa mentálhigiénés asszisztens

Ünnepi menüsor és étkezési tippek



Ünnepi hagyományok

Közeleg a karácsonyi időszak, amelynek a vallási jelentősége mellett napjainkra a családi vonatkozása is felerősödött, az összetartozás, a szeretet és az ajándékozás ünnepe lett. A meghitt ünnepi hangulatnak fontos részét képezi a karácsonyi vacsora és ebéd, amelyet a családtagok közösen fogyasztanak el. A néphagyományban nem csak az ételeknek volt fontos szerepe, hanem maga a karácsonyi asztal is nagy jelentőséggel bírt. Mind az asztal díszítésnek, mind az étkezésnek szigorú rendje volt, a feltálat fogásoknak pedig mágikus erőt tulajdonítottak. Az ünnepi fogások közül előnyben részesítették azokat, amelyek bőséget ígértek. Így terjedt el a bab, borsó, lencse, mák, dió, hal megjelenése a karácsonyi asztalon. A fokhagyma az egészséget, a méz az élet

édességét jelképezte. Azért, hogy összetartsen a család a kalácsból, almából az első falatokat szétosztották egymás között, a karácsonyi morzsát pedig összeszedték, és az állatoknak adták, hogy termékenyek legyenek.

A karácsonyi időszakot egy négy hétig tartó adventi periódus előzi meg, amelyet a szegényesebb böjtös ételek jellemeznek, ilyenkor több káposztát, babot, gyümölcsökből készült levest, mákos tésztát esznek. A régóta fennálló ünnepi étkezési szokások és rituálék ma is megtalálhatóak az étrendünkben, ezért decemberben az Olajág Otthonok lakói számára is igyekekszünk hagyományos fogásokkal kedveskedni, hogy számukra is a megszokott, meghitt karácsonyi időszak hangulatát megteremtsük.

Mi kerül majd a karácsonyi asztalra?

A karácsonyt megelőző napokban a lakóknak is van lehetőségük tradicionális böjtös ételeket fogyasztani, mint például diós és mákos tésztaféléket. Terítéken lesz még a szintén hagyományos böjti alapanyagból készült szárazbab főzelék, paradicsomos káposzta, lucskos káposzta és rakott kelkáposzta.

Karácsony böjtje Szenteste ér véget, amikor is az ünnepi étel legtöbb helyen halászlé, hallevés, rántott hal, esetleg pulykasült vagy töltött káposzta. Nagykarácsony napján az ebéd

valamilyen erőteljes, aranyszínű húsleves telis-tele zöldséggel, gombával, hússal és más finomsággal. Régebben a húsétel minden esetben sertés volt, de manapság nagy tradíciója van ma már az angoloktól átvett pulykának, valamint hagyomány még a ropogós libasült is, melyet vöröskáposztával tálalnak. December 24-én és 25-én a lakók hagyományokhoz hű és bőséges menüorból válogathatnak, kerül majd az asztalra hal, sertés, csirke, illetve a tradicionális káposztás ételek sem maradnak el.



Az Olajág Otthonokban a karácsonyi terítéken a halas fogások között szerepel majd a halászlé, illetve a rántott hal. A rendszeres halfogyasztásnak számos pozitív hatása van az egészségünkre, hiszen a halas ételek kiváló, könnyen emészthető fehérjeforrások, magas víztartalmuknak köszönhetően. Ezen felül jelentős omega-3 tartalommal bírnak, így hozzájárulva a szív-, és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, ezáltal az egészség megóvásához. A halak A-, és D-vitamin tartalma sem elhanyagolható, mely a téli időszakban kiemelten fontos az immunrendszer és a csontok megóvása érdekében.



Szintén gyakori ünnepi alapanyagként jelennek meg a káposztafélék, mint például a kel-, a vörös-, és a fejeskáposzta. A káposztafélék jelentős élelmirost források, amelyek hozzájárulnak az emésztőrendszer, és a mikrobiom egészségéhez, valamint a krónikus elváltozások megelőzéséhez. Ezen kívül az élelmi rostok a vércukorszintre és az emésztésre is pozitív hatást gyakorolnak. A káposztafélék emellett magas antioxidáns, vagyis C-vitamin tartalommal rendelkeznek, amely jótékony hatást gyakorol az immunrendszerre, így a hideg téli időszakban a légúti fertőzések megelőzésében nagy szerepük van. Az Olajág Otthonok karácsonyi menüsorában szerepel az előzőekben felsorolt jótékony hatásokkal rendelkező székelykáposzta, töltött káposzta, illetve a párolt lila káposzta köretként, amelyet tanyasi sült csirkecombal vagy sertésoldalassal tálalnak majd.



Nincs karácsonyi asztal a megszokott sütemények nélkül sem, ezért a lakóknak mákos és diós pozsonyi kiflivel fogunk kedveskedni. A mák és a dió kiváló ásványi anyag forrás, kiemelő a magas kalcium tartalmuk, amely hozzájárul a csontok egészségéhez és a csontritkulás megelőzéséhez. Ezen kívül antioxidáns és vitamin tartalmuk sem elhanyagolható, valamint értékes omega-3 zsírsavakban is gazdagok, ami a szív-, és érrendszeri betegségek prevenciójában fontos szerepük.

Szilveszter

Az ünnepi időszakot a Szilveszter estéje zárja. Ilyenkor az emberek búcsút vesznek az óév-től, új reményekkel, tervekkel vágnak bele az újévbe. Az óév búcsúztatásának hagyományai mellett a szilveszterkor fogyasztott ételekre vonatkozó szokások is a máig élnek. Mai napig ismert és betartott szabály, hogy baromfit tilos enni az új év napján, mert az elkaparja a szerencsét, viszont malacot fogyasztani kifejezetten ajánlott, mert az a hiedelmek szerint házhoz

túrja a szerencsét. A lencsét, babot pedig azért fogyasztunk, mert a gazdagságot jelképezik, és úgy tarják, hogy pénzt hoznak a házhoz. A bab és a lencse emellett rendkívül jó növényi eredetű fehérjeforrás, valamint élelmi rost tartalmuk is igen magas, mely számos már korábban említett jótékony hatással rendelkezik. Az otthon lakói szilveszterkor lencsefőzeléket füstölt tarjával és mákos tésztát fogyaszthatnak, a hagyományok jegyében.

Hogyan étkezzünk az ünnepek alatt?

A decemberi ünnepi időszakban a családdal, barátokkal együtt elfogyasztott ételek fontos részét képezik a hagyományoknak, azonban nem kell, hogy az ünnepeket a hasfájás,

gyomorrontás, hányinger elrontsa a mértékletes evés miatt. Pár trükkel és technikával kiküszöbölhetjük a túlevést és az ezáltal okozta panaszokat.

- Minden a mértékletességen múlik, ha gyakrabban eszünk kis mennyiséget és nem hagyunk ki étkezést, elkerülhetjük a rosszullétet a hirtelen elfogyasztott nagy mennyiségű zsíros ételektől, ezért ilyenkor is javasolt a napi ötszöri étkezés, de figyeljünk arra, hogy az 1-1 elfogyasztott sütemény és szaloncukor is étkezésnek számít.
- Rágjunk lassabban, élvezzük ki az ízeket, ezáltal a jóllakottság érzete is hamarabb ki fog alakulni.
- Ne feledkezzünk meg a folyadék fogyasztásról, amely naponta minimum 1,5-2 liter csapvíz vagy ásványvíz formájában javasolt.
- Fontos a gyümölcs-, és zöldségfogyasztás, lehetőleg minden étkezés tartalmazzon zöldséget vagy gyümölcsöt. Sütemények esetében válasszuk azokat, amelyek nagy mennyiségű gyümölcsöt tartalmaznak.
- Mozogjunk minden nap a friss levegőn, különösen étkezések után, hiszen az az emésztésre rendkívül jótékony hatással van.
- Fontos, hogy lefekvés előtt már 2-3 órával ne étkezzünk.
- Ha egy-két pohár alkoholt fogyasztunk, inkább válasszuk a száraz vörösborokat, mert kevesebb energiát tartalmaznak, mint az édes borok vagy likőrök.



Móróc Boglárka vagyok, 2023-ban szereztem dietetikusi diplomát a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi karán. Friss diplomásként elkötelezett vagyok, hogy a táplálkozás minden területén segítséget nyújthatok a felém fordulóknak számára. Mint sok más, a dietetika is egy folyamatosan fejlődő tudományág, ezért fontos számomra, hogy a munkám során a megfelelő szakirodalmi háttérrel és naprakész információkkal álljak a pácienseim rendelkezésére.

A konzultációk során lényegesnek tartom, hogy nem csak a betegséget, illetve a diagnózist figyelembe véve kezeljem a hozzám fordulókat, hanem az érintett igényeit is előtérbe helyezve, személyre szabott dietoterápiában részesüljenek.



a CivilÚt Alapítvány Szeretettől Édes Főzősulijának receptje

séf: Vrábel Krisztina

Zöldfűszeres túrókrémkoszorú

Elkészítés:

A túrot keverjük össze a juhtúróval, adjunk a keverékhez egy nagy kanál tejfölt), a zúzott fokhagymával, a finomra vágott rozmaringlevelekkel, frissen őrölt borssal ízesítsük, sózni nem biztos, hogy szükséges, ha juhtúró elég sós.

Kanállal adagoljuk kör alakban egy kínálótálra, majd a kanál segítségével formázzuk meg a koszorú alapját a krémből. Helyezzük rá a fodros salátát, a vékonyra szelt sonkaszeleteket.

Szalámirózsa: a szobahőmérsékletű szalámi szeleteket félbehajtva tegyük több körben egy kisméretű pohár karimájára úgy, hogy a szalámik egyik fele kívül, másik belül legyen, majd óvatosan emeljük le a pohárról, helyezzük a koszorúra.

Díszítsük tovább a túrókoszorút fémkiszúróval csillagformájúra formázott sajttal, a bogyóval, gyöngyhagymával, ribizlivel.

Pirítós kenyérral kínáljuk.

Jó étvágyat!

Hozzávalók (kb. 8 személyre):

- 25 dkg tehéntúró
- 15 dkg juhtúró,
- 1 ek. tejföl,
- 1 gerezd fokhagyma,
- kis csokor rozmaring,
- frissen őrölt bors,
- só;

díszítéshez:

- pl. 15 dkg szeletelt szalámi,
- 10 dkg vékonyra szelt főtt sonka,
- fodros zöldsaláta,
- magozott olívabogyó,
- gyöngyhagyma,
- félkemény sajt,
- ribizli/gránátalma,
- koktélpáradicsom

Kedves Lakóink,

Szeretnénk Önöket meglepni néhány extra fejtörővel, de most is csak az utolsó oldalon lévő keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet nyereményjátékunkban részt venni. Jó szórakozást kívánunk!

H A C M G Y E R T Y A F É N Y G A K Z H
Y J J A G S S Í L É C I L E N G V J Q D
X Á W X C B J S U P H W U N T V C C N C
V N L C G P E Z Z H U I J P G D D V C Y
R D F V P R K I D A R X É A O T L K S V
V É W O D W O L U N K H V Z W B U X Z U
I K M Q T M C V M U A F N Z T V X M Ő R
R O S Y J K S E S K F E N Y V E S I R S
G Z P N L R O S Z A U Y Z C W J C L M H
Á Á E L W H N Z Á I R H A B U N D A E Ó
C S Z J N K Y T N S Z E K F Ű S Z E G P
S H S J A E A E K A L R S J P E G P Q E
P Ó G É R S T R Ó I M F M G Z W J L K H
H G Ő G A Z E J B D E M S H G Q X K A E
A O A C N T K U V Q N M I K U L Á S A L
B L C S C Y P N T L Ó K A R Á C S O N Y
C Y O A S Ű V C K O R C S O L Y A H Z L
S Ó E P M É Z E S K A L Á C S I Z M A Z
Ó K A N D A L L Ó F O R R A L T B O R U
K S S M F H Ó K I F L I B Q S C O T U A

- | | | | | |
|-------------|-------------|------------|-------------|-----------------|
| PEZSGÓ | HÓPEHELY | SÍLÉC | NARANCS | MENÓRA |
| CSIZMA | FENYVES | SZÁNKÓ | VIRGÁCS | IRHABUNDA |
| HANUKA | MÉZESKALÁCS | JÉGCSPAP | SZILVESZTER | KOCSONYA |
| GYERTYAFÉNY | HABCSÓK | KORCSOLYA | MIKULÁS | HURKA |
| KARÁCSONY | HÓKIFLI | FORRALTBOR | HÓGOLYÓ | AJÁNDÉKOZÁS |
| SZŐRME | KANDALLÓ | SZEKFÚSZEG | KESZTYŰ | ÚJÉV |

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

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

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

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

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

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

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

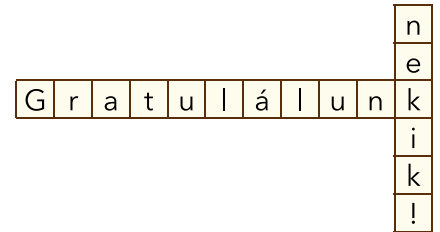


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal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

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2023/3. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Kovács Gusztávné - Csepel
- Balassa Jenőné - Újpalota
- Horváth Gyula Géza - Zugló
- Erényi Gabriella - Törökbálint
- Szabó József - Mátyás tér



<p><i>Kívánok szép füstött képet, Égboltból mindig csak kéket, Szövetből végtelen véget, Bort, búzát és békességet, Bölgömbikát, banyát, béget, Halom betűt, nem csak béket, S még sok mást,</i></p> <p><i>Lackfi János: Újévi kéregető (részlet)</i></p>				ANGOL NŐI NÉV	KIÚT KÖZEPE!	VIETNAMEI HOLDÚJÉV	KIS VÍZFOLYÁS	A NEUTRON JELE	
				1					N ↓
				OSZTRÁK FIZIKUS				ELEKTRON JELE	
				A SUGÁR JELE	AZ IDŐ JELE	PÁROS SZÁM!		A VÉGÉN ERESZT!	
	NYAKKENDŐ ANGOLUL	INTÓ	HALOGÉN ELEM						
2	ZELL AM ...	ODIN FIA; HADISTEN ..., A HANGYA		CÉGFORMA		ANGOL PÁSTÉTOM			
				EGYIK VÉRCSOPORT					
GÖRÖG BETŰ		VÁLTOTT EVEZŐLAPÁT			PARKOLÓ				
		VEGYJEL LAURENCIUM			RÓMÁBAN ÖT				
ÉRME SZÉLE!		PRINCÍPIUM		A BÖLCSIT KÖVETI!					
		"HAMANY" VEGYJELE		RÓMAI EZER					
			OROSZ RENDEZŐ			SPANYOL AUTÓJEL			

Név:

Intézmény: