
OLAJÁG

2022/4. szám

Magazin

„Mi azért vagyunk, hogy Önöknek jó legyen!”

Juhász – Betuker Beáta
mentálhigiénés asszisztens
8. oldal

„Szinte minden élethelyzetre, legyen az öröm vagy bánat, találunk egy-egy szép nótát vagy mozdulatot népi kultúránkban.”

Nyitrai Tamás prímás,
MÁNE

**Címlapon:
MÁNE**

Magyar Állami Népi Együttes
4. oldal

„Érezhesse mindenki, az idős vendégek/ dolgozók, hogy ők igenis fontosak, kapnak figyelmet, köszönetet!”

Malics Szilvia,
Adrienne és Brigitta
hozzátartozók
10. oldal

„A küldetésemet úgy érzem, teljesíthetem.”

Lovász Hajnalka
programszervező
9. oldal



Tartalomjegyzék

Magyar Állami Népi Együttes4



Bemutakozás - Ádám Rita7

Bemutakozás - Páty, Mentálhigiénés csoport...8

Bemutakozás - Lovász Hajnalka9

Hozzáértő szemmel10

Kerekdő Óvoda Erdőtárcsa11

Jogi Rovat - Ajándékozás.....12

Karácsonyi ünnepekör13

A fenyőfa.....15

Irodalmi rovat - "Amíg élünk"17

Egészség rovat - Gyógyszereim.....18

Soproni séta Nordic Walking bottal20

Magyar Szabadidősport Szövetség
Világ Gyalogló (Hó)Nap 2022.21



Programok - Zugló23



Programok - Újpalota25

Programok - Csepel27

Programok - Törökbálint29

Programok - Páty32

Programok - Mátyás tér34

Vallás - A zsidó újév kezdete35

Határon átnyúló szakmai együttműködések..36

Nagyszalontai kirándulás37

Zsebinfo - Betű és hang.....38

Gasztronómia39

Büszkeségünk - Kováts Miklós42

Önkéntesek az intézményben43

Miniatűr világ44

Természetfotó pályázat46

Fotókollázs pályázat.....47

Rejtvény oldalak50

Kedves Olvasó!



dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Szeretettel köszöntöm Önt ez évi utolsó lapszámunk megjelenése alkalmából!

Magazinunk ismét bővült néhány rovattal, ahogy azt kedves lakóink kérték tőlünk. Több területen kalandozunk, legyen az gasztronómia vagy határon túli kirándulások, Senior Akadémiai előadás vagy az agyag megmunkálása. Megszólalnak lakóink, dolgozóink, sőt hozzátartozók is. Megtapasztalni a magazin születése során érezhető együttműködést, a folyamatos jobbító szándékot, a cikkek szerzőinek lelkes hozzáállását, igazi öröm számomra. Remélem Önök is hasonló örömmel forgatják majd a kiadvány lapjait.

Olvasóink megismerkedhetnek új kollégákkal is, akikkel a jövőben napi szinten fognak találkozni.

Korábbi ígéretünkhöz híven, a lakói elégedettségi kutatásról is beszámolunk Önöknek.

Neves fellépőkről, finomabbnál-finomabb ételekről, szebbnél-szebb tájakról olvashatnak, lakói mesében mélyedhetnek el, sőt a korábbi természetfotó pályázatra később érkezett képek mellett az aktuális fotómontázsokat is megnézhetik. Köszönjük a beküldőknek a szemléletes, érzelmeket sem nélkülöző anyagokat, cserében meglepetés csomagot küldünk nekik.

Az elmúlt és közelgő ünnepek hangulatát is megidézzük Önöknek. Jó egészséget, békés elmélyülést és jókedvű együttlétet kívánok lakói és dolgozói közösségünknek egyaránt!



csepeli hozzáértők

Magyar Állami Népi Együttes



Egy óra időutazás, egy óra varázslat, egy óra identitástréning. Ezt és még ennél is többet adott a Magyar Állami Népi Együttes műsora, melyet otthonainkban láthattak lakóink. Önmagában nagy szó, hogy a műfajban hazánk legjobbjait saját otthonainkban köszönthettük, az élmény, amit kaptunk tőlük, bennünk él és elkísér utunkon hosszú-hosszú ideig. Tavasszal visszavárjuk őket!

Kérjük, meséljenek a néptáncos, népzenei közösségről, mert kívülálló szemével rendkívül összetartónak tűnik. Valóban ilyen?

Patócs Donát táncművész (P.D.): Ez nagyon jó megfigyelés, mert abszolút erről van szó. A néptánc egy olyan építő erő, amely megmozgatja a legkülönbözőbb embereket és egy irányba tereli őket. Színes kavalkád ez, mert néptáncos, népzenei, folklorista, koreográfus, táncművész, táncpedagógus egyaránt része ennek a nagy egésznek, mely milliárdnyi kisebb-nagyobb közösségre bomlik. De ha mondjuk egy hagyományos értelemben vett táncgyűttest nézünk, akkor beszélhetünk csak igazán összetartásról.

Én semmilyen szférában nem találkoztam még hasonlóan harmonikus közösségekkel sem. És ezt is tartom a legfontosabbnak. Mert az összetartás elősegíti például a szakmaiságot is, de ha ez hiányzik, akkor minden más is csorbul.

Mennyi gyakorlás van egy-egy komplett műsor mögött?

Hetényi-Kulcsár Klára táncművész (H-K.K.): A gyakorlás mennyisége mindig az adott feladattól függ, de mindenképpen hónapokban mérhető. Ha a kárpát-medencei folklorikincsek számunkra ismert tájegységeiből készül egy

autentikus műsor, akkor az általában kevesebb gyakorlást igényel, hiszen a magyar néptánc-kincs ismerete alapvető követelmény az együttesben. Ha viszont a folklórt csak alapul vevő, de merőben más mozgáskombinációkból, modern tánctechnikai elemekből álló tematikus, táncszínházi darabot készítünk, az mindenképpen több időt igényel.

A táncon, zenén kívül, mit szeretnek a legjobban a fellépéseken?

Nyitrai Tamás, prímás (Ny.T.): Szerintem ez mindenkinél más és más. Én szeretem, hogy új helyszíneket, új embereket ismerhetünk meg a fellépéseinken és talán, ami mindenkinél ugyanaz, hogy szeretjük az előadás végén felcsattanó tapsot, ami visszaigazolja számunkra, hogy jó úton járunk.

Meséljenek, kérem, egy nagyon emlékeztető fellépésükről!

P:D: Szerencsére van miből válogatni, mert pár év alatt is rengeteg helyre eljut a Magyar Állami Népi Együttes, de nekem mindig a határon túli magyaroknak adott műsoraink a legkataraktikusabbak. Mindig ott van a színpad és a nézőtér között egy kimondatlan vágy a kapcsolatra, közvetlenségre és szeretetre. Nem rágjuk szájba, de mi táncosok és az ottani magyarok is tudják, mit akarunk közvetíteni. Mindegy, hogy Nagyvárad, Kassa, Kolozsvár vagy Újvidék, a fogadtatásunk és a lelkiállapot ugyanaz. Kivétel nélkül teltház, ováció, vastaps és megmelengetett magyar szívek!

Van-e idejük egy-egy fellépés előtt, után megnézni az adott települést, országot?

H-K.K.: Mikor Budapesten kívül van előadásunk, akkor műsorkezdés előtt általában 3-4 órával érkezünk az adott helyszínre. A színpadbejáráshoz, a helyszínen történő korrekciós próbához és az előadásra való felkészüléshez (sminkelés, hajfonás, viseletek, jelmezek, kellékek előkészítése a gyors öltözésekhez) szükség

van ennyi időre, így sokszor csak egy gyors kávézásra marad időnk.

Ha turnéra indulunk, legyen az belföldi vagy külföldi, akkor a vezetőink – a lehetőségeikhez képest – mindig biztosítanak annyi szabadidőt, hogy ne csak a színházakat lássuk belülről, hanem az adott ország látnivalóival, gasztronómiájával is megismerkedhessünk.

Miért tartják fontosnak a magyar népzene, néptánc ismeretét, szeretetének átadását?

Ny.T.: Olyan hihetetlenül gazdag népzenei és néptáncinccsel rendelkezünk itt a Kárpát-medencében, amelyet kár volna a szőnyeg alá söpörni. Szinte minden élethelyzetre, legyen az öröm vagy bánat, találunk egy-egy szép nótát vagy mozdulatot népi kultúránkban. Ez kapaszkodó tud lenni a mindennapokban és segít, hogy megőrizzük identitásunkat.

Miért lesz valakiből néptáncos?

P.D.: Akinek ez az útja azzal előbb utóbb szembejön és érezni fogja. Nincsen miért, csak igen vagy nem.

Bár az idősek talán már nem terveznek néptáncos karriert, de ha az unokák megkérdezik, hogy mi lehet az együttesbe kerülésük útja-feltétele, mit válaszolhatunk nekik?

H-K.K.: Az együttesünkbe való bekerülés alapvető feltétele néhány éve a szakirányú végzettség (Táncművészeti Egyetemi diploma) és egy „felvételi vizsga”, inkább úgy mondanám: próbatánc. Ilyenkor a táncos adottságait, tanulmányosságát, tánc- és énektudását, mozgásának sokrétűségét veszik figyelembe. Mindenképpen nagy elszántságra, hivatástudatra és nyitottságra van szükség ahhoz, hogy valaki megállja a helyét.



Milyen tapasztalatokat, emlékeket vittek magukkal az Olajág Otthonokban történt fellépésekről?

Ny.T.: Nagyon felemelő volt tapasztalni azt az érdeklődést, nyitottságot, szeretetet, amellyel az otthonok lakói és munkatársai fogadták előadásainkat. Nekem személy szerint minden előadás kedves emlék marad.

A néptánc melyik testrészüket veszi leginkább, vagy túlzottan igénybe a lábukon kívül?

P.D.: Határozottan állítom, hogy az agyat. Nem csupán a fizikai és szellemi leterhelés miatt, hanem mert a motivációért, a lelki nehézségekért, de ugyanúgy a testi fáradalmak ellen is mind mentálisan kell harcolni. A tánc alapvetően lefáraszt igen, de az csak a tárgyalás része a fogalmazásnak. Ideális esetben rákészülünk a napi munkára, fejben átvesszük a közvetlenül előttünk álló feladatokat, odafigyelünk a testünkre, inspirálódunk a tánc által, memorizáljuk a műsorainkat, motiváljuk magunkat és egymást, átvészelve a kemény időszakokat. Ehhez mind mentális erő és szellemi frissesség szükséges. De a tánc a gondolkodást is serkenti, úgyhogy bezárul a kör, csak táncolni kell és minden rendben lesz!

A Magyar Állami Népi Együttesben mennyi a táncosok átlag életkora, hány éves a legidősebb tagjuk?

H-K.K.: Jelenleg elég nagy a szórás, de a 25-35 év közötti korosztály az, aki a legnagyobb létszámban képviselteti magát. Legfiatalabb kollégánk alig múlt 20 éves, az idősebb generáció tagjai pedig 40 év felett vannak. Szerencsés az, aki frissdiplomásként bekerülhet az együttesbe, és elkötelezettségének, elhivatottságának köszönhetően akár 25 év táncművészként eltöltött idő után innen mehet nyugdíjba.

Mikor találkozhatnak Önökkel lakóink a legközelebb? Tervezik, hogy újra ellátogatnak az Olajág Otthonokba?

Illés Gábor, szervező: Szándékaink szerint a társulat jövő év tavaszán folytatja az intézménylátogatást. Tavaszhívogató címmel olyan interaktív, változatos műsort állítunk össze, amely az autentikus népzene és néptáncra épül, egyben az évkör népszokásait is érinti.

*Szász Krisztina marketingvezető,
Baráth Emma marketing asszisztens*

Bemutakozás



Ádám Rita

Az Olajág Otthonokhoz augusztusban csatlakozott pátyi intézményeinek vezetője.

Több, mint 20 éve élek Pátyon, a budai agglomeráció egyik nagyon szép, folyamatosan fejlődő településén.

Az idősök tisztelete, szeretete mindig az életem szerves része volt, de pályafutásom első felében egészen más területeken dolgoztam. 1997-ben végeztem a Külkereskedelmi Főiskola külgazdasági szakán, ezt követően többnyire multinacionális cégeknél dolgoztam könyvvizsgáló asszisztensként, irodavezetőként, majd sokáig ingatlanvagyon-értékbecslőként. Az ingatlanértékbecslés területén felsőfokú szakképesítéssel rendelkezem, valamint ingatlangazdálkodó szakközgazdász mesterdiplomát is szereztem az évek során.

Valami mégis hiányzott... A pusztai számok világa sosem töltött el igazi belső elégedettséggel, nem tudtam hivatásomként tekinteni a vagyonértékelési szakmára. Jól fizetett, de üres volt. Hiányzott belőle a lélek. A váltást végül a harmadik gyermekem óvodába kerülésekor hozta el számomra az élet. Tudtam, hogy van egy ismeretlen terület, mely lassan, de biztosan közeledik felém, hiszen drága szüleim nem lesznek már fiatalabbak. Szerettem volna elébe menni az idő kihívásainak, megismerni az időskor problémáival, elsajátítani az idősgondozás fortélyait, ezért jelentkeztem az akkor még magánkézben lévő Levendula nyugdíjházba, ahol 2017 januárjában gondozóként kezdtem el dolgozni.

Kezdetől fogva nagyon szeretem a Levendula Házat, és észrevétlenül beleszerettem ebbe az érzelmileg sokszor nehéz, ám mégis nagyon szép hivatásba. Az idősgondozásban minden

nap megélünk mély érzelmeket, együtt örülünk lakóinkkal és átérezzük fájdalmaikat; minden nap adunk segítséget, támogatást - de köszönetet, hálát is bőven kapunk cserébe.

Az itt töltött évek során a gondozási területről fokozatosan áttértem adminisztratív, szervezési és gazdasági területekre, de igyekeztem a közvetlen kapcsolatomat sem elveszíteni a lakókkal, mert valójában ebből meríték erőt a munkához. Megtiszteltetés számomra, hogy az Olajág Otthonok főigazgatója idén augusztusban megbízott az intézmény vezetésével.

Céломnak tekintem azt, hogy az intézmény magával ragadó miliője megmaradjon a jövőben is, ugyanakkor a korábbi években nyújtott szolgáltatásainak köre, állandó és eseti programkínálata az Olajág Otthonok háttérének köszönhetően érezhetően bővüljön, magasabb minőségű életet lehetővé téve ezzel lakóink számára. Fontosnak tartom a lakók és a vezetőség közötti párbeszéd, együttműködés megerősítését, a különböző érdekegyeztetési fórumok létrehozását követően azok hatékony működtetését, melyek lakóink elégedettségének növelését szolgálják. Terveimben szerepel az intézmény fokozatos bekapcsolása a pátyi közösségi élet vérkeringésébe, valamint a helyi oktatási és gyermeknevelési intézményekkel történő együttműködés szorosabbá tétele is.

Várjuk leendő Kedves Lakóinkat az Olajág Otthonok X-XI. számú intézményeiben!

Páty, Mentálhigiénés csoport

Szekeres-Kamondi Zsuzsanna

Az Olajág Otthonok pátyi intézményének mentálhigiénés és szociális csoportjának vezetőjeként dolgozom.

Alapvégzettségem szerint védőnő vagyok. Sokáig dolgoztam az egészségügy területén, így alapvető érték számomra az egészség megőrzése, a prevenció szerepe. 2016-ban végeztem a Károli Gáspár Református Egyetemen, mint mentálhigiénés segítő szakember. Ezen a ponton vált számomra kiemelkedően fontosá, hogy foglalkozzak a körülöttem élők és a hozzám fordulóknak lelki egészségével. Szabadidőmben élménypedagógiai tréningeket vezetek, illetve hátrányos helyzetű gyermekeket táboroztatok.

2020-ban költöztünk férjemmel és kislányunkkal Pátyra. Sokszor sétáltam el az idősek otthona előtt, és mindig úgy éreztem, hogy egyszer még közelebről is ismerni fogom ezt az épületet és az itt lakókat. Szeptember elején ez az érzés valósággá vált. Bár még rövid ideje dolgozom itt, de azt tudom, hogy igazán a helyemen vagyok.

Ami az egyik legfőbb célom, hogy rengeteg olyan programot hívjunk életre, ami lehetőséget nyújt az itt lakóknak abban, hogy jól érzék magukat. Mindamellet szeretném elősegíteni, hogy az idősek a helyi közösségben meg tudják élni, milyen nagy értékeket képviselnek és az általuk őrzött hagyományoktól mindannyian csak gazdagodhatunk.

Jelenlét, értő figyelem, feltétel nélküli elfogadás és rengeteg humor, amivel a csoportunk szeretné körbeölelni az idősek mindennapjait.

Juhász - Betuker Beáta

A pátyi Olajág Otthonok mentálhigiénés asszisztenseként végzem munkámat.

Kisgyermekgondozó-, nevelőként dolgoztam, majd saját 3 gyermekem nevelését koordináltam évekig. Nagyon szeretem a gyermekeket, de mégis valami hiányzott. Sokáig kerestem azt a lehetőséget, ami kreatív, segítő, fejlesztő, építő és szeretetteljes, mígnem megtaláltam azt a munkakört, amiben jelenleg is dolgozom.

„Mi azért vagyunk, hogy Önöknek jó legyen!” - ez a jelmondatom az idősek felé.

Célom, hogy mentális egészségüket minél tovább és minél teljesebben megőrizzük, fejlesszük a kreatív oldalukat, bevonjuk őket a programokba, sokat beszélgesünk és viccelődünk, biztosítjuk a jóllétüket, amíg lehet, minél tovább.



Lovász Hajnalka

programszervező
pszichológus

Hosszú utat tettem meg, amíg megérkeztem a zuglói Olajág Otthonba. A hosszú utak sosem egyszerűek, kuszák, néha göröngyösek, persze egyenes életszakaszokkal megkönnyítve.

Gyergyószentmiklóson, számomra „Székelyföld szívében” születtem. Önfelelt gyermekkor, szeretetteljes család, bölcs nagyszülők életre szóló tanácsával a tarsolyomban, 14 éves koromban a Kolozsvári Tanítóképzőbe felvételiztem sikeresen. Bár nem ez volt a gyermekkorom álom, ugyanis kisgyerekként gyógyszerész akartam lenni, mert úgy gondoltam, hogy a beteg nagyszüleimet akkor hosszú ideig életben tudom tartani. Nem létezett akkor időérzés, csak gyermeki vágy.

A tanítói szerep is közel állt hozzám, fontosnak tartottam átadni a tudást, de a segítői szerep itt is fontos volt számomra. Miután 21 évesen tanítani kezdtem a szülővárosomban, legfőbb célom az volt, hogy a nehéz helyzetben élő tanítványaim, vagy a tanulási nehézséggel küzdő gyermekek helyzetét próbáljam egyszerűbbé tenni. Szép, eredményes éveket töltöttem otthon, de be kell vallanom, nem találtam meg a saját boldogságomat.

2000-ben költöztem Budapestre, már itt élő testvéremhez. Nem volt egyszerű a beilleszkedés az akkori rendszerben. Megküzdöttünk testvéremmel együtt, és beindult az életszeker. Megismerkedtem a férjemmel, boldog családot alapítottunk, két csodálatos gyermek édesanyja vagyok immáron.

Közben, míg a gyermekeket neveltem, érzem, hogy életem ezen szakasza, az életutam kialakulásáról kell szólnom. Elérkeztem a pszichológiai tanulmányaim időszakához. Nehéz, de szép évek voltak ezek. Sok megválaszolatlan

kérdésre kaptam választ, többek között arra is, hogy fészkelte magát mélyen belém a segítségnyújtás igénye, mit jelent a család szerepe és fontossága az ember számára, hogy mit jelent a tanult minta, és milyen mértékben egészséges alkalmazni. Szóval szépen összeállt a kép, ha fogalmazhatok ilyen bátran. Ekkor végképp tudtam, hogy életünk egyik legerősebb alappillére amire építkezni lehet, hogy az igényeinket sosem szabad elfojtani.

Dolgoztam mentálhigiénés asszisztensként pszichiátriai idősek otthonában, fejlesztettem gyermekeket, tanultam komplex mozgásterápiát, ami megkönnyíti a tanulási kudarcok leküzdését.

Három éves angliai élet után, ahová családommal költöztünk, és bevándorlóként becsületesen megjártuk a hadak útját, sok nehéz és eredményes tapasztalatra téve szert ez év márciusában hazaköltöztünk, haza, Budapestre.

Amikor bejöttem az Olajág Otthonok aulájába, úgy éreztem megérkeztem. Kollégáimmal találkozáva azon gondolkodtam, hogy itt mindenki lélekben kicsit egyforma. Első perctől megértő, befogadó, empatikus.

És itt vagyok, magamról írok. A küldetésemet úgy érzem, teljesíthetem.

A szép szó, a kedves mosoly, időnként egy minden érzelmeket magában foglaló ölelés a feladat. Olyan programok szervezése, ami örömet okoz, közös szép élményt nyújt... Lehet ennél nemesebb az ember munkája?

Köszönöm szépen az égieknek, az itt lakóknak, és a kollégáknak, hogy lehetőségem van nap, mint nap megmutatni magam, és megvalósítani mindazt, amit már gyermekként megálmodtam.

Hozzáértő szemmel

Kedves Olajág nővérek, segítők és gondos kezek!

Ezúton szeretnénk megköszönni Önöknek azt a sok szeretetet, gondoskodást, amit Önök édesapánk és családjuk irányában nyújtanak napi szinten. A Mátyás téri Olajág Otthon dolgozói mind nagyon kedvesek, figyelmesek és végzik a mérhetetlen sok munkát csendben, és sok türelemmel.

Családjuk nevében, ahol tudunk, segítünk. Már, ha csak egy mosolyt, egy simogatást, egy kis napfényt vihetünk az idős egyszerű életébe, a dolgozók sokszor megpróbáltató körülményeibe, az már nekünk csodálatos elégtétel.

Csekély ajándékainkkal tiszteljük meg a bent lakó idősöket, akik egész életükben rendületlenül szolgálták családjukat, szeretteiket. Most rajtunk a sor, hogy kedvességgel, figyelemmel, alázattal szolgáljuk apáinkat, anyáinkat, rokonainkat. Egy egyszerű székpárna, ami kellemessé teszi a székeken való ülést az idősöknek, egy kis sütemény, egy kis odaadás, beszélgetés, mérhetetlen érték egy bent lakó idős számára. Örültünk, amikor felajánlhattunk egy videózásra alkalmas Tablet-et a lakók részére, hogy tudjanak szeretteikkel, ha nem is személyesen, de legalábbis videón keresztül kapcsolatot tartani.

Szeretettel: Malics Szilvia, Adrienne és Brigitta hozzáértők, Mátyás tér

Minden egyes dolgozó megérdemli a legmagasabb hálanyilvánítást, azért a sok szeretetért, gondoskodásért, türelemért, amit az idősöknek napi szinten adnak. Nekünk, családtagoknak az a feladatunk, hogy amiben tudunk, segítsünk. Nyitott szemmel látni kell a szükségleteket, legyen az egy kis ünnepi ajándék, egy kávé, egy kis csokoládé, pár perc beszélgetés és köszönetnyilvánítás. A mi feladatunk az, hogy példát mutassunk, mint hozzáértők, hogy ránk is lehet számítani, és a sok gondoskodás nem marad köszönet nélkül.

Mi miért igyekszünk segíteni?

- Mert úgy gondoljuk közös érdekünk az, hogy együttműködés legyen a családok és az idősöket "helyettünk" gondozó otthon között.
- Mert próbáljuk az idős embereket segíteni olyan apró dolgokkal, ami nekünk is jólesne hasonló helyzetben, mivel nekik a lehetőségeik már jobban korlátozottak.
- Egyszerűen jólesik, jó érzés, ha valami konkrét és hasznos dolgot ajánlhatunk fel az otthonnak.
- Érezhesse mindenki, az idős vendégek/dolgozók, hogy ők igenis fontosak, kapnak figyelmet, köszönetet!

Kerekerdő Óvoda Erdőtarcsa



Ajándék a gyerekektől ...

és a csepeli lakóktól a gyerekeknek.

Ahogy azt lakóink és dolgozóink is tudják - hiszen részesei - minden évben egy velünk együttműködő, rászoruló szervezet kap adományt a lakói és dolgozói közösség nevében. Így adtunk korábban GPS eszközöket az Országos Mentőszolgálatnak, nyújtottunk segítséget a nálunk többször fellépő kerekeszékes táncosoknak, az idei évben az Óvodai Projektünk jegyében, egy Nógrád megyei, kicsi, hátrányos helyzetű gyerekeket ellátó óvodára esett a választás.

Október 26-án, csepeli lakóinkkal jártunk Erdőtarcán az óvodában. Édes, fegyelmezett gyerekek fogadtak bennünket, csillogó szemekkel, tele várakozással. Énekeltek nekünk, mondókáztak, megmutatták az óvodájukat, az óvodapedagógusokkal közösen készített dekorációt. Kicsi kezükkel pogácsát szaggattak és sütöttek nekünk, sütőtökkel, cukorba és fahéjba forgatott birsalmával együtt.

Az Olajág Otthonok lakói és dolgozói közössége nevében gyerekerképpárral leptük meg őket, illetve a vezető óvónő jelzése alapján gyerekfogkeféket, fertőtlenítő kézmosót és papírtörölkőt vittünk, mert ebből van hiány. Dolgozóink segítségével összeszedett gyermekruhákkal is megleptük őket, melyet az oda járó gyerekek és kistestvéreik között tudnak az óvónők szétosztani.

Csepeli lakóink, akikkel utaztunk, még menet közben is kérték, hogy álljunk meg egy élelmiszerboltnál, mert egy kis édességet is szeretnének adni a saját nevükben is. Az édesség is nagy sikert aratott a gyermekek körében.

Bátran mondhatom, hogy az ott töltött egy órát minden résztvevő élvezte és azzal búcsúztunk, hogy találkozunk még. Erre csábít bennünket a régi kastélyban, mely ugyan felújításra szorul, lévő óvoda és a környezetében lévő csodaszép park is, mely hosszú sétákra ösztönzi a látogatót.

Szász Krisztina marketingvezető

Ajándékozás

Nemcsak Karácsony idején, hanem a hétköznapiakban is a gyakori az ajándékozás.

Minden ajándékozás egyben szerződés is, amely egyik oldalról az ajándékozó, másik oldalról a megajándékozott között jön létre.

Mivel a szerződések írásban, de szóban, illetve úgynevezett ráutaló magatartással is létrejöhetnek, ezért az ajándékozási szerződés sokszor már azzal is létrejön, ha valaki az ajándékot elfogadja. Ez alól kivételt képez az ingatlan ajándékozása, amely csak akkor érvényes, ha írásba foglalják.

Előfordulhat, hogy az ajándékba adott tárgy valamilyen hibában szenved. Hibás teljesítés esetén rendszerint igényel (pl. kicserélés, kijavítás) lehet fellépni. Azonban az olyan szerződéseknél, ahol az egyik fél nem ad ellenszolgáltatást (azaz a szerződés ingyenes) nem lehet ilyen szavatossági igényt támasztani. Jogilag sem alaptalan tehát az a közmondás, hogy „Ajándék lónak ne nézd a fogát!”

Ez azt jelenti, ha az ajándék hibás, akkor az ajándékozóval szemben nem lehet szavatossági igényrel élni. Így például nem lehet tőle követelni az ajándék kijavítását vagy kicserélését.

Az ajándék átadása és az ajándékozási szerződés megkötése általában egybeesik. Azonban lehetséges, hogy előbb kerül sor a szerződéskötésre, majd az ajándék átadása ezt követően később történik.

Utóbbi esetben az ajándékozó megtagadhatja az ajándékozás teljesítését, ha bizonyítja, hogy a szerződés megkötése után saját körülményében vagy a megajándékozotthoz fűződő viszonyában olyan lényeges változás állt be, hogy a szerződés teljesítése tőle nem várható el.

Ajándékozás esetén a megajándékozottnak főszabály szerint illetéket kell fizetnie. Az illeték alapja az ajándék tiszta értéke. A tiszta

értéket úgy kapjuk meg, ha az ajándék forgalmi értékéből kivonjuk az ajándék tárgyát terhelő tartozások értékét. Az ajándékot terhelő tartozás például ingatlan esetén az ingatlant terhelő hiteltartozás.

Az ajándékozási illeték általános mértéke a tiszta érték 18%-a. Lakástulajdon ajándékozása esetén az illeték a tiszta érték 9%-a.

Gépjárművek esetén az illetéket a fentiekől eltérően a motorjának teljesítménye alapján kell kiszámolni. A gépjármű ajándékozási illetéke kétszerese annak az illetéknek, amelyet a gépjármű adásvétele esetén kellene fizetni.

Az ajándékozási illeték alól számos, törvényben meghatározott mentességi ok van.

- Ezek közül a legismertebb, hogy illetékmentes az egyenesági rokonok közötti ajándékozás, valamint a házastársak közötti ajándékozás.
- Szintén mentes az ajándékozási illeték alól a lakóház építésére alkalmas telektulajdon ajándékozása. Ennek feltétele, hogy a megajándékozott az ingatlanon 4 éven belül lakóházat épít, és a felépített lakóházban a lakás hasznos alapterülete eléri a településrendezési tervben meghatározott maximális beépíthetőség legalább 10%-át.
- Érdemes tudni, hogy az ingóságok ajándékozása csak akkor esik illetékfizetés alá, ha az ajándék forgalmi értéke magasabb, mint 150.000,-Ft. Ez alól kivételt képez, ha az ajándékozási okirat készült (pl. gépjármű ajándékozása), mert akkor nincs alsó határ. Fontos, hogy a pénz ingóságnak számít, ezért a pénz ajándékozása is csak 150.000,-Ft-ig illetékmentes, feltéve, hogy arról okirat nem készült.

Dr. Böhm András

Karácsonyi ünnepekör

Molnár Mária Magdolna, Néprajzkutató és etnológus írása alapján



Gerard van Honthorst: A pásztorok imádata (1622 - részlet)

A Karácsony a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, Jézus születésnapja. Rómában kezdték ünnepelni a 4. század közepétől és innen terjedt el. Az 5. század elején Rómában már az állam is elismerte Karácsony ünnepét.

Az ünnep dátuma december 25. lett. Az ókori Rómában ezen a napon ünnepelték a téli napfordulót, a napistenek újjászületését, ekkor kezdtek el hosszabbodni a nappalok. Ezt a napot tartották alkalmasnak Krisztus születésnapjának megünneplésére, mivel szimbolikusan Krisztust a Nappal azonosították, amit legyőzhetetlennek tartottak.

A Karácsony négyhetes előkészületi ideje az Advent és a vigíliája december 24. Ehhez az időszakhoz számos népszokás, babona kapcsolódott, amely előzménye a kereszténység előtti idő elképzelései, a téli napforduló eseményei, az újév varázslásai és az ünnep keresztény jellege.

Az előkészületi idő - Advent

A vallási előkészületekhez tartozott a böjtölés és a hajnali mise. Ez időszakban több jeles naphoz - Miklós napja, Luca napja - kötöttek olyan cselekedeteket, amelyek a következő év gazdasági és családi, egyéni boldogulást segítették a hitük szerint. Emellett a rossz szellemek és boszorkányok elűzését szolgálták. A Miklós napi szokásnap tanító, oktató jellege volt, amit

az ajándékozás követett. A szokás osztrák eredetű (18.sz.), jelenlegi formája az 1920-as évektől kezdődően terjedt el. Ennél sokkal korábbi adat bizonyítja, hogy Magyarországon volt előzménye a Miklós napi szokásnak. A legények maskarába öltözve, bekormozott arccal, láncot csörgetve ijesztgették a gyerekeket, lányokat. Másik formája a középkori diákhagyományból

ered, amikor püspöknek, ministránsnak, harangozónak öltöztek, járták a házakat, gyóntatták, vizsgáztatták a gyerekeket és a fonóban lévő lányokat, asszonyokat.

Luca napjához sok hiedelem és szokás kapcsolódott (dec.13.), valamennyi célja a termékenységvarázslás, főként a tyúkokra vonatkozóan és a jóslás - várható házasságról, halálról, időjárásról. Sok helyen a múlt század közepén még jártak a fiúk házról házra „lucázni”, jókívánságaikat versbe szedve kántálták el.

Ezen a napon kezdték el készíteni a Luca székét, aminek Karácsonyra kellett elkészülnie, hogy

Karácsony estéje, december 24.

Különböző életkorú csoportok járták a falut Karácsonyt köszönteni, más néven kántálni. Ebéd után a gyerekek, késő délután a legények, este a házas emberek. A köszöntésért ajándékot kaptak régen, diót, almát, kalácsot, az utóbbi időben pénzt.

A legismertebb karácsonyi szokás a betlehemezés, amely a mai napig népszerű. Ez egy többszereplős, egy vagy több rövid jelenet, amelynek van bábos változata is. Mária és József szálláskeresése, a pásztorok és a napkeleti bölcsek látogatása a jelenetek témája. A játékot ének kíséri és a pásztorok tréfás párbeszédet adnak elő. Megterítik az asztalt a különleges alkalomra.

A december 24-i karácsonyi asztalra kerülnek azok az ételek és eszközök, amelyeknek fontos szerep jut. Az asztalon lévő ételek mind a család javát, gazdagságát, egészségét szolgálják, a kenyér, az alma, bor, a dió, a méz, a fokhagyma, még a morzsát is felhasználták az emberi betegségek gyógyítására, az abroszból pedig magot vetettek, hogy jó legyen a termés.

Legfontosabb kellék az asztalon az ostya. Eredetileg a kántortanító küldte a gyerekekkel az ostyákat a Karácsony előtti héten, amiért cserébe lisztet, babot, kolbászt kapott a

az éjféli misén ráállva felismerjék a boszorkányokat. Számos munka tiltott volt ezen a napon. Közismert, hogy Luca napján nem szabad varrni, mert akkor nem tojnak a tyúkok, mert ha varrnak, bevarrják a tyúkok fenekét.

Ma már csak a szólás emlékeztet a Luca napi szokásra; ha valami lassan készül el, azt mondjuk: Úgy készül, mint a Luca széke.

Ugyancsak az Advent idején készültek fel a karácsonyi játékok résztvevői a betlehemezésre, az ostyahordásra és a köszöntésekre.

tanító a családoktól. Az ostya mellé köszöntőt is mondtak a gyerekek.

A Karácsonyfa állítás nem régi szokás Magyarországon, a második világháború után vált általánossá. Előtte faágat, termőágot akasztottak fel, almát, diót tettek rá. Karácsonyfát először az arisztokrácia tagjai állítottak, aztán a városi polgárság, az értelmiségiek, és végül a falu lakosai, a parasztság. Az első Karácsonyfát Brunswick Teréz állította 1824-ben.

A karácsonyi ajándék szokása egészen az ókorig nyúlik vissza. Az ókori Rómában újjévkor adtak egymásnak az emberek ajándékokat, süteményt, gyümölcsöt. Az ajándékozás a 17. századtól vált családi szokássá, amikor a szülők-től kaptak ajándékot a gyerekek.

Karácsony napján, december 25-én, minden hétköznapi, ház körüli munka tiltott volt, még az edények mosogatását is másnapra halasztották.

December 26-án István napját, 27-én János napját köszöntötték. Mindkét név nagyon gyakori volt akkor Magyarországon. János napjához a bor szentelése is hozzátartozott.

December 31-én Szilveszterkor nagy zajjal búcsúztatták az évet és ez így van ma is.

A fenyőfa



Fotó: Sebastian Unrau

Egy csodálatosan szép téli nap december 25-e. A gyenge téli napsugár hiába küzdött, nem tudta áttörni a fekete erdő komor sötétségét. Egyszer csak egy kis tisztást talált, középen egy kecsesen álló fenyőfácska büszkélkedett szépségével. Ennek a Nap úgy megörült, hogy minden sugarát a fenyőcskére ontotta. A közeli patakocska is örömmel fogadta a kellemes meleget és a hó alatt lassan csörgedezett.

Ez a látvány olyan megható volt, hogy a tisztás szélén táplálékot kereső őzikecsoport mozdulatlanul csodálta percekig. Hirtelen elsötétült az égbolt, egy nagy raj angyalka szárnycsattogással, hangos csevegéssel törte meg a csendet. Felfedezték a fenyőfát. Őket is megragadta a fácska szépsége, vidáman szállodogáltak körülötte. Egyszer csak egy lágy fuvallat melegségére lettek figyelmesek az angyalkák. A déli szél suttogetta a fülükbe:

„Hallottátok, hallottátok? Megérkezett.”

„Egy fiúcska született! Egy megváltó! – susogta tovább.”

„Betlehemben!”

„Hát az meg hol van?” – kérdezték a meglepett angyalkák.

„Messze van innen?”

„Meglátogatjuk a kisgyereket?”

„Persze!”- válaszolta a szellőcske.

„Nektek csak dél felé kell repülni, de elég sokáig. Aztán láttok egy nagy csillagot az égen, ő megmutatja a további utat.” – suttogetta tovább és mire felocsúdtak az angyalkák és kérdezősködtek volna, elsuhan.

Nagy volt a kíváncsiság. Rövid tanácskozás után máris elhatározták, hogy megkeresik az újszülöttet. Nem tűnt egyszerűnek, hiszen az angysereg legfiatalabbjai még nem voltak felkészülve ilyen hosszú útra, de egyszer csak meglátták a nagy csillagot és segítségével megtalálták az istállót.

„Milyen szokatlan, érdekes, furcsa.” - gondolta egyik-másik anyyalka.

„Istálló? Még egy szegény szobácska sem? Se bölcső, csak úgy szénára fektetve a kisgyereket?”

De senki nem szólt egy szót sem.

Fáradtan, pihegve üldögéltek, ki hol talált helyet, és elvárásolva csodálták az újszülöttet, akit a számár, a báránycsókák és a tehének lehetne melegített. A boldog kismama - Máriának hívták - hálás mosollyal és meleg szavakkal köszönte meg az anyyalkáknak a kedves látogatást. Az újszülött boldogan tapsolt örömeiben kis kezecskéivel. Ennyi anyyalka, és mind őt jött meglátogatni. Meghatódva, különösen szép és felemelő érzéssel figyelték az anyyalkák a boldog kisgyereket minden mozdulatát, eltelődtek ettől a szép hangulattól. Aztán lassan-lassan, kicsit megerősödve kezdtek mind a visszaindulásra gondolni.

Szeretettel búcsúzott el mindenki a kisfiútól és minden jót kívánva elrepültek. A tisztásra érkezve, magukat kipihenve rögtön elindult az élmények megbeszélése, amiből pillanatok alatt nagy zűrzavar lett. Mindenki tele volt kérdéssel.

„Jaj, de jó, hogy meglátogattuk ezt a csodálatos újszülöttet. Milyen egyszerű, szegényes, de csodaszép volt Betlehemben.”

Egyszer csak váratlanul szinte maga elé szólva azt suttogja a legfiatalabb anyyalka: „És mi még egy apró ajándékot sem vittünk! Semmit!”

Ijedt volt a csönd. „Tényleg, egyikünk sem gondolta rá. És most mit csináljunk? Egy olyan ajándékot kell kitalálnunk, amit a fiúcska Betlehemben nem kap!”

„Igaz! Jó, de mit?” - sokáig diskuráltak, mindenkinek volt több, de nem egészen elfogadható ötlete. Aztán megint a legifjabb szólalt meg halkán. „A fenyőfa!” Ez az! A fenyőfa! Ilyen Betlehemben nincs, vagy legalábbis én nem láttam!” A csodálatosan szép formájú fenyőcske rögtön egyetértett a javaslatral. „Ő lesz az újszülött ajándéka!” „De ő olyan csupasz, meg szúr is!”

Ebben a pillanatban egy egész felhő csillagsereg pottyant le az égből, pont a fenyőcskére, ettől ő felragyogott. A második legifjabb anyyalkának voltak gyönyörű fűrtjei, gondolkodás nélkül levágta a legszebbeket, és a fenyőágaira tette. Megkönnyebbülten, boldogan nézték az anyyalkák a fenyőcskét. „Ilyen ajándék Betlehemben nincs!” Minden fáradságukat elfelejtve azonnal elindultak dél felé. Egy esti csillag magáról megfedekezve üldögélt egy felhőpadkán, fönnakadt a fenyőcske csúcsán. Így lett teljes az újszülött ajándéka. A fiúcska a jászolban nagyra tágult szemekkel csodálta a fenyőcskét. Öröme határtalan volt. Az anyyalkák boldogan, megelégedéssel pihentették szárnyaikat. Egyszer csak halkán, de meleg hangon megszólalt a fiúcska:

„Nagy szeretettel köszönöm nektek ezt a csodálatos meglepetést, de ennek a fiúcskának itt Betlehemben túl meleg van. Egy-két nap és kiszárad, túlleveleit elveszíti. Ennek nem szabad bekövetkeznie! Legyetek olyan jók, vigyétek őt vissza északra, ahol ő otthon van. Ő legyen minden évben az emlékeztető arra, hogy én megszülettem, eljöttem a világot megváltani, a szívekbe örömet és békét hozni.”

Meglepődve és egy kicsit csalódottan fogadták az anyyalkák e szavakat, de aztán hamar belátták, hogy ez így igaz.

Egyre fáradtabbak voltak, meg-megálltak pihenni. Ahol csak megálltak, pillanatok alatt sok ember szaladt össze és csodálták a fenyőcskét. Így tudta meg a világ, hogy megszületett a megváltó, és így lett az anyyalkák születésnap ajándéka a szeretet, az öröm és a béke szimbóluma.

Fóti Mara lakó, Zugló és Ilona Banzhas

„Amíg élünk” a 85 éves Hendrik Groen újabb titkos naplója

Egy világsikert aratott holland író, Hendrik Groen könyvét ajánlom az Olajág Otthonok lakóinak a figyelmébe. A könyv címe azt állítja, hogy titkos napló, de persze erről szó sincs; nagyon is nyilvános. A 85 éves író nyilván annak is köszönheti a sikerét, hogy egyre több az idős ember, egyre több az idősotthon, aminek következtében a könyv egyre több embert érint és érdekel, tehát a siker egyik oka a témaválasztás.

De nemcsak az. Hanem az a feltétel nélküli őszinteség, érzelmegzsdagság, emberközpon-tú életszemlélet, írói érzékenység, meg elementáris humorérzék, amellyel az idősotthon világát ábrázolja. Fájdalmak és remények, könnyek és kacagások, szabályok és szabálysze-gések, haragok és szerelmek, főzőcskézések és kirándulások, petíciók, sütevések, gondok a balesetekkel, a pénz beosztásával, szóval minden-minden, ami annyira ismerős! Az író szereti könyvének szereplőit, de tiszteli is az olvasóit annyira, hogy nemcsak a szépségekről és örömeikről, hanem a küzdelmeikről, a lakók és a vezetők gyarlóságairól is őszintén beszél. Természetesen nem létezhet két teljesen egyforma idősotthon, de bárhol működjenek is, nyilván nagyobb köztük a hasonlóság, mint a különbség. Ezért ennek a könyvnek az olvasása éppen a ráismerésnek a derűjét nyújthatja a magyar olvasónak, hogy lám ott is, ők is, nekik is, velük is, ugyanazért, ugyanazok..., és így tovább. A lakók és az ellátásukért, gondozásukért felelős emberek élethű, frappáns portréinak a sokaságát kaphatjuk, rengeteg történettel - vagyis az eleven élet szórakoztató ábrázolását.

Minden olvasni szerető embernek akadnak az életében olyan könyvek, amelyekhez különösen vonzódik. Néha nem is tudható pontosan, hogy miért. Én ezt a könyvet nyilvánvalóan azért is kedvelem, mert szintén naplóformájú könyvet írtam a mi otthonunkról, a Covid-járvány legkeservebb 66 napjáról, amelyeken ki se léphettünk az apartmanunkból. De nemcsak ezért ajánlom, hanem főként azért a szellemiségért, amit a könyv zárómondata pontosan fejez ki.

Idézem:

”Bátran tarts előre, amíg csak élsz!”

Ha a gyerek vagy az unoka megkérdezi, mit ajándékozzon a nagynak Karácsonyra, érdemes ezt a könyvet megemlíteni.

Cserhalmi Imre



Cserhalmi Imre lakó, Zugló

Gyógyszereim

Készült a Gyógyszereim 5xM - lakossági tájékoztató alapján

A gyógyszeres kezelés messze a leggyakoribb orvosi beavatkozási forma a legtöbb akut vagy krónikus megbetegedés esetén. Mit tehetünk mi magunk a biztonságos és hatékony gyógyszeres kezelésért, a gyógyszeres terápia sikeréért?

A helyes gyógyszeralkalmazás 5 alapkérdése:

- **MIT?** a gyógyszer hatáserőssége (általában mg)
- **MIÉRT?** milyen tünetre, betegségre való az adott szer
- **MENNYIT?** pl. 2 tableta naponta
- **MIKOR?** pl. reggel 1 és este 1
- **MIKÉNT?** pl. étkezés előtt egészben lenyelni

Előfordulhat, hogy még a minden nap használt és jól ismert készítményei nevét is elfelejti. Készítsen listát gyógyszereiről, sokat segít, ha a lista mellé írja, hogy melyik szer mire való, valamint a pontos adagolást, alkalmazást is. Tüntesse fel ezen a listán az esetleges gyógyszerallergiáit is, a lista legyen naprakész, és szükség esetén elérhető. Gyógyszerelési listát kezelőorvosától is kérhet!

A felírt gyógyszereiről először kezelőorvosával egyeztessen, azonban az alkalmazás módjáról érdeklődhet egészségügyi dolgozóinknál is. Nem mindegy például, hogy a gyógyszert étkezés előtt vagy után veszi be. Léteznek olyan tabletták, amelyeket nem szabad megfelelni, összetörni, vagy egyes kapszulafajtákat nem ajánlott felnyitni. A gyógyszerek csak akkor hatékonyak, ha pontosan betartjuk az utasítást, ellenkező esetben előfordulhat, hogy hiába várjuk a hatást.

Egészségügyi dolgozóinktól kérhet tájékoztatást, hogy van-e olyan gyógyszer, amit olcsóbb készítménnyel lehetne helyettesíteni, vagy van-e olyan étel vagy egyéb termék, amelyeket nem fogyaszthat az adott gyógyszer szedése mellett. Fontos, hogy ismerje gyógyszereit!

Az inhalátor, a gyógyszeres tapasz, az injekciós toll használata megfelelő tudást igényel.

Sose szégyellje, ha nincs tisztában ezen eszközök használatával! Amennyiben szükségét érzi, kérje meg egészségügyi dolgozóinkat, hogy mutassák be lépésről lépésre, hogyan kell alkalmazni ezen gyógyszereit.

A kezelésnek, gyógyulásnak, tünetek elkerülésének egyik legfontosabb útja: a gyógyszert be kell venni...

A gyógyszerek hatékonysága az Ön együttműködésén is múlik. A gyógyszeres utasítások és javaslatok követése nem mindig egyszerű, de nagyon fontos. A beteg tájékoztatótól való eltérésnek, a helytelen alkalmazásnak kockázatai vannak. A gyógyszerek helytelen alkalmazása csökkenti a gyógyító terápia hatékonyságát, és megnehezíti a további terápia meghatározását. Hányszor hallja az ember, hogy „én csak minden másodikat veszem be”, „elég a fele is”, „jaj, elfelejtettem, de nem baj, így is sok gyógyszert szedek” vagy azt, hogy „most jól vagyok, inkább nem veszem be a gyógyszert”. Gondolja csak meg, ha egy gyógyszer a helytelen alkalmazás miatt nem hat, orvosa egy újabb gyógyszert ír fel, vagy újabb vizsgálatot javasol, így próbál segíteni a panaszok enyhítésében, betegsége kezelésében. Vannak olyan készítmények, amelyeket folyamatosan kell szedni, és vannak, amelyeket csak időszakosan, de mindig a meghatározott mennyiséget!

Ha valamilyen oknál fogva a gyógyszeresedésben mégis eltér az előírt javallattól, vagy egyszerűen csak elbizonytalanodik a beteg tájékoztatóban olvasottak hatására, kérjük, ezt az információt ossza meg orvosával, egészségügyi dolgozóinkkal. Együtt könnyebb mérlegelni a kockázatokat!

Amennyiben szükségét érzi, kérje az egészségügyi dolgozóink segítségét a gyógyszerek megfelelő kiadagolásában.

Gyógyszer mellékhatás

Előfordulhat, hogy a gyógyszerek alkalmazása során mellékhatásokat tapasztalhat (pl. fejfájás, hányinger, szédülés stb.) Fontos, hogy ezt mindenképp jelezze kezelőorvosának, vagy egészségügyi dolgozóinknak. Ilyen esetben több megoldás is létezhet, lehet, hogy a gyógyszer adagolásán kell módosítani, az is lehet, hogy másik készítményt kap, ami nem okoz kellemetlen tüneteket.

Lényeges, hogy van-e olyan mellékhatása a gyógyszernek (pl. fáradékonyság), ami befolyásolhatja a napi tevékenységében (pl. fáradtság). Lehetősége van a tapasztalt gyógyszer mellékhatások jelentésére is, kiemelten fontos ez a háromszöggel jelölt gyógyszerek esetén.

Gyógyszer-gyógyszer kölcsönhatás

Nem kívánt kölcsönhatás felléphet az egymás mellett szedett vényköteles gyógyszerei között, vagy akár a gyógyszerei mellett szedett vény nélkül kapható gyógyszerek, étrend-kiegészítők együttes alkalmazásakor is. Kérjen tanácsot, hogy folyamatosan szedett gyógyszerei mellett milyen recept nélkül kapható gyógyszereket vagy étrend-kiegészítő termékeket szedhet.

Gyógyszer-élelmiszer kölcsönhatás

Egyes gyógyszerek hatóanyagai nem kívánt, akár veszélyes kölcsönhatásba léphetnek az elfogyasztott élelmiszerekkel. Elsősorban egyes zöldségek, gyümölcsök és az alkohol jelenthet problémát. Megelőzheti ezen problémákat, ha tanácsot kér egészségügyi dolgozóinktól.

Gyógyszerek tárolása

Általában szobahőmérsékleten (20-25 °C), páratól, melegtől és fénytől védve tartsa gyógyszereit, hacsak nincs más utasítás (pl. hűtőben tárolandó)! A konyha, vagy a fürdőszoba nem a legmegfelelőbb hely a gyógyszerek tárolására.

Célszerű minden gyógyszert egy helyen, eredeti csomagolásukban tartani.

Lejárt szavatosságú termékek

Soha ne vegye be a lejárt szavatosságú gyógyszerét! A lejárt szavatosságú, vagy fel nem használt gyógyszereket adja le a gyógyszeres szobában, esetleg közvetlenül az ápolóknak, ők gondoskodnak ezen gyógyszerek megfelelő kezeléséről. Kérjük, használja ezt a lehetőséget bátran, hiszen a környezet szempontjából a legtöbb gyógyszer veszélyes hulladéknak minősül.

Egyéb tanácsok

- Gyógyszereiből ne adjon betegtársainak, akkor sem, ha az Önéhez hasonló tünetek vannak, valamint ne fogadjon el betegtársaitól sem gyógyszereket.
- Bizonyos időközönként szükséges lehet gyógyszerelésének orvosi, gyógyszerészi áttekintése. Így eldönthető mely gyógyszereket kell folyamatosan, tovább szedni, mi az, ami esetleg elhagyható.
- Időben írassa fel kezelőorvosával a következő adag gyógyszereit, kiemelten figyeljen erre a hosszabb ünnepek előtt!
- Ne halmozza fel gyógyszereit!
- Bármilyen gyógyszereit érintő kérdés esetén forduljon bizalommal kezelőorvosához, egészségügyi dolgozóinkhoz.

Jó egészséget kívánunk!

*Dr. Csihi-Szabó Adrienn
szakgyógyorvos*

Bemutkozás:

Dr. Csihi-Szabó Adrienn, gyógyszerész, gyógyszeres terápia szakirányon szerzett szakvizsgát. 2022. március óta segíti a gyógyszerellátást az Olajág Otthonokban, elsősorban a zuglói telephelyen. Fő feladata, célja a lakók hatékony, biztonságos, költséghatékony gyógyszeres terápiájának elősegítése.

Egyéni kérdésekben elérhető a **szabo.adrienn@olajagotthonok.hu** e-mail címen.

Soproni séta Nordic Walking bottal



zuglói lakóink a Sopron környéki erdőben

A zuglói Olajág Otthonban nemrég kezdődött el a Nordic Walking oktatás Gárdos Anett oktatóval.

Pár találkozás után Sopronba mentünk kirándulni. A soproni Lővérek erdeiben a Soproni Gyalogló Idősklub túravezetői vártak és kalauzoltak bennünket.

Az erdőben gyönyörködhettünk a különleges természeti szépségben és feltöltődhettünk a jó levegővel. Észre sem vettük az 5 km-es gyaloglást az üde levegő és a Nordic Walkingozás úgy felfrissített bennünket, nem is éreztük a fáradtságot. Ingyenes piknik ebéddel és ásványvízzel vendégelték meg bennünket, mely mindnyájunknak nagyon ízlett.

Vezetőink a Harrer Choklet cukrászdába hívtak meg bennünket, ahol mindenki választhatott kedvenc süteményeiből. A cukrászmesterek négy generáció óta kényeztetik vendégeiket a legkülönbözőbb édes, osztrák finomságokkal. Nemcsak a süteményeik, hanem a csokoládéik is saját feldolgozásúak. A világ különböző ültetvényeiből érkező kakaóbabokból készülnek.

Köszönet vezetőinknek a szervezésért. Mindnyájan jól éreztük magunkat, soha nem feledjük el az átélt élményeket és Sopront.

Kovácsné Éva lakó, Zugló

Magyar Szabadidősport Szövetség Világ Gyalogló (Hó)Nap 2022.



törökbálinti lakóink a túra során

Törökbálinti lakóinkkal Tihanyban és Balatonfüreden teljesítettük az hat kilométeres gyalogtúrát. Lakóink így emlékeznek a napra.

Október 14-én, pénteken a Nordic Walking csapatunkkal kirándulni és természetesen gyalogni voltunk a Balatonnál.

Igazi Indián nyár. A Tihanyi Bencés Apátságánál kezdtük a gyaloglótúrát, még a korai idő miatt sejtelmes párába burkolózik a Balaton, de sejtlik, hogy ez a fátyolosság nem tart sokáig, és már látszanak a vízre kifutó vitorlások. Egyre melegebben süt a nap, és a Tihanyi Belső-tó már igazi pompájában mutatja magát. Nehezen szakadunk el a gyönyörű Tihanytól ezért egy kis buszos "városnézés" után indulunk tovább Füredre. A Tagore sétányon már kellemesen

melegíti hátunkat a nap, a Balaton kis csillogó hullámokat vetve vidáman kísér minket az étteremig, ahol az összesen öt kilométer gyalogolt éhes csapatot már finom étek várták.

A Balaton mindig rabul ejt! Ötvenegy évig nyaranta, majd tíz év télen-nyáron, összesen hatvanegy évig élvezhettem a csodálatos Balaton-felvidék varázsát és a Balaton illatát, hűsítő selymes vizét, a naplementék fényét, a néha haragos-viharos vizet, tehát mindazt a csodát, amit nekem a Balaton jelent. Igen a Balaton mindig rabul ejt, de otthonom most már Törökbálint.

Wohlmuth Edit lakó, Törökbálint

Az út elején tudtuk meg, hogy Tihanyba is megyünk. Én ennek különösen örültem, mert reméltem, hogy viszontláthatom azt az üdülőt ahol kis családommal jó pár évvel ezelőtt többször nyaraltunk és felejthetetlen időt töltöttünk együtt. Az utat Szász Krisztina, az Olajág Otthonok marketingvezetője szervezte.

Tihany és az idő is csodálatos volt valódi „Indián nyár”. Megtaláltam az üdülőt a hegyoldalban rossz állapotban, de nekem így is sokat jelentett. Nem győztem csodálkozni a sok új láttán.

Számomra felejthetetlen volt ez a nap. Köszönöm szépen mindenkinek, aki lehetővé tett nekem ezt az élményt.

Kis csapatunk mintegy 6 km-t gyalogolt dicséretet is kaptunk érte.

Papp Miklósné lakó, Törökbálint

„Első állomásunk Tihany volt - ami a Balaton egy igazi kincses ládikája - a legendás tihanyi visszhanggal.

A csodálatos Pisky sétányon gyalogoltunk el a közeli visszhang dombra.”

Túszné Éva lakó, Törökbálint

„Szerencsénkre a program úgy alakult, hogy szabadon választhattuk meg a séta helyszínét, így először Tihanyba mentünk. Örömkre kevés turista kereste fel aznap a templomhegyet, így kényelmesen meneteltünk botjainkkal a gyönyörű sétautakon. Bejártuk az összes látnivalót, miközben fotóztunk és bábáztunk. Észre sem vettük, hogy végül, 6 km körüli utat tettünk meg, fáradság nélkül. Tihany után ráadásul a füredi mólón és a Tagore sétányon meneteltünk, nagyokat szippantva a jó levegőből, az ősz közeledtét jelző színesedő fák, és pompás virágokban gyönyörködve. Így

értünk a sétány végére, ahol az elegáns Borcsa Étteremben ebédeltünk. Jutalmul még kitűnő sütit is kaptunk. Mindannyian boldogan értünk haza, köszönjük a lehetőséget. Továbbra is lelkesen fogjuk kezünkbe botjainkat.”

István Mihályné Ági lakó, Törökbálint

„A desszertet a Bergmann Cukrászdában fogyasztottuk el, ami nagyon régi és kettő is található belőle Füreden. Nagyon hangulatos volt a hely, és a sütik nagyon finomak voltak. Kellőképpen elfáradva indultunk haza a jó hangulatú, kellemes nap után.”

Verseghiné - Bolváriné - Kollárné lakók, Törökbálint



Tihanyban törökbálinti lakóinkkal

Zugló

Közös programok

Paskál B és D épület



bográcsoszás zuglóban

A D épület lakói számára három alkalommal szerveztünk kerti programot. Bográcsban főztünk július, augusztus és szeptember hónapban a lakók segítségével. Első alkalommal paprikás krumplira esett a választás, majd az elmaradhatatlan lecsó következett és gulyás levestel zártuk a kerti évadot.

Mindhárom délelőtt folyamán lakóink jó hangulatú előkészítésben vettek részt. Beszélgetés közben, néha potyogó könnyekkel, hol a hagyománytól, hol a nevetéstől, főzésre kész lett minden. A tűzrakásban és tűzgyújtásban (férfi feladat) lelkesen segítettek férfi lakóink, akik a tűz őrzőivé és az étel kevergetőivé váltak. A kiszolgálásban és a lebonyolításban természetesen szociális asszisztens munkatársaink folyamatos jelenlétükkel vállaltak szerepet. A vásárlás, az asztalok előkészítése, a terítés és a tálalás mindenkinek feladatot adott.

A délután, nagyon jó hangulatban telt, lakóink felszabadultak voltak, énekeltek, beszélgettek, ezek a szervezések kimozdítják őket a monotonitásból, kikapcsolják a napi panaszokat, az esetleges betegségek miatt érzett szomorúságot.

B épület lakói részére az extrém meleg, majd később az esős idő miatt, folyamatosan tolódott

a bográcsoszás ideje. Végül egy alkalommal lecsófőzésre került sor. Az épület lakói nagyon jó kedvűen készítették elő a főznievalókat, majd a tálalás és kínálás után jóízűen fogyasztották el az ételt. A délután jó hangulatban, beszélgetéssel telt.

A jó tapasztalat és a kellemes hangulat kapcsán felmerült, hogy a jövőben szívesen vennének részt hasonló összejöveteleken.

Összevont szüreti multság

A B és D épület lakói a mentálcsoport vezetőivel, illetve a szociális asszisztensekkel történő egyeztetés és megbeszélés alapján úgy döntöttek, hogy szeretnének egy kicsit kikapcsolódni közösen. Az étkezéseknél az ebédlőben is születnek ismeretségek, akár barátságok, de ezek rövid idők, egy kis kötetlen összejövetel mindenkinek jólesik. Így esett választás a szürethez köthető eseményre.

Zenés, jó hangulatú szervezésre vágytak, így egy zenész meghívásával ezt a kérést teljesíteni tudtuk. A kezdeti szégyenlősnek tűnő ücsörgés után, a mozgékonyabb lakók és a szociális asszisztensek „kirángatták” a székeken búslakodókat. Végül a táncolás, vonatozás, igazi mulatozás vette kezdetét.

Volt szőlő, édes és sós sütemények, és ami a legfontosabb, jó hangulat, igazi kikapcsolódás.

Ilyet még kell szervezni, vonták le a végső konklúziót. Láthatóan nagyon jól érezték magukat, majd „véget vetnek a zenének s hazamennek a legények”....és asszonyok.

Lakóink közül többen úgy táncoltak, hogy egy edzésnek megfelelhettek volna. Megfeledeztek a betegségről, bánatokról, sőt a korukról is.

Folytatás következik!

Dóczy Erika intézményvezető, Zugló

Zugló



***Legnagyobb cél pedig, itt, e földi létben,
Ember lenni mindig, minden körülményben.”***

Arany János

Irodalmi előadás

A Paskál Otthonokban már régóta van hagyománya az irodalom szeretetének, hiszen vannak író-olvasó találkozók, évek óta működnek különböző formákban az irodalomkedvelők klubjai és a könyvtár is népszerű. Ez alkalommal Arany János kedvelőknek kedvezett az előadás. Novemberben újra itt volt velünk Sóki Diána a Petőfi Irodalmi Múzeum múzeumpedagógusa. Képeken, hangos verseken át mutatta be nekünk a költő életútját.

1817. március 2-án látta meg a napvilágot Nagyszalontán Arany János, a magyar nyelv és verselés legnagyobb mestere, irodalmunk legismertebb epikus költője, a Kisfaludy Társaság és a Magyar Tudományos Akadémia tagja, a Toldi trilógia, számtalan megrendítő ballada és sok-sok szép vers alkotója. Nem volt sem hős, sem lángelkű forradalmár, de hazáját mindvégig hűen szerette. Hosszú életművet hagyott maga után. Ugyan elszegényedett nemesek sarjaként nem vette körül anyagi jólét, és kilenc

idősebb testvére közül csak egy, Sára élte túl a gyerekkort, fiatal évei idilli meghittségben teltek. Szülei egy kis házzal és egy kis földdel bíró földművesek voltak. A gyermek Arany igazi csodagyerekeknek számított. Gyerekkorának legmeghatározóbb könyvélménye Ilosvai Selymes Péter Toldi Miklós históriája volt, amit még iskolaévei előtt édesapja adott a kezébe, aki sokat foglalkozott vele, mesélt neki. Hamuban rajzolt betűk segítségével már négy éves korában olvasott. A nagyszalontai iskolában tanult és már 14 évesen segédtanítónak dolgozott, és az iskolában lakott, ezzel támogatta a szüleit. Később a híres Debreceni Református Kollégiumban jogásznak készült.

Különben pedig korántsem volt unalmas alak. Ő is lázadt, beállt vándorszínésznek, igaz megbánta, de volt benne kurázszi. A környezete nagyra értékelte sajátos humorát, a Petőfivel való barátsága és levelezése irodalmi kuriózum.

Csécsi Zsófia programszervező

Újpalota

Nótadélután Zoli-bulival



újpalotai táncoslábú lakóink és Tolnai András, a Nótakirály

Nem tudom, ki hogy van vele, de az idei nyár szép hosszúra sikeredett, amit roppantul élveztem. Sőt, megkaptuk ráadásként a „szépaszszonyok” nyarát. Bónuszként ez sem volt rövid. Többet voltunk a szabadban, szívtuk magunkba a napfényt, energiát. Kedvünk volt sétálni, piacra menni, padon ülni a kertben. De hát minden dolognak vége szakad egyszer. Kevesebb napsütés, rövid nappalok, álmosító félhomály. Ez vár ránk most egy darabig. De ne hagyjuk magunkat elcsüggedni! Keressük a lehetőségeket, amik örömet okoznak nekünk! Előkerülhetnek a jó könyvek, lehetnek azért hűvösebb időben is rövidebb séták a szabadban, kereshetjük a társaságot. Kártya, dominó, társasjáték, bármi jöhet, ami leköt minket egy időre.

Bánkút utcában, hogy felpezsdítsük a hangulatot, egy jó kis nyárzáró partival kezdtük az őszi szezont. Először Tolnai András, a Nótakirály énekelt nekünk. Lakóink nagyon szeretik erőteljes, de bársonyos hangját. Sorban jöttek a régi szép dalok, sokan bekapcsolódtak a nótázásba. Nemsokára igen emelkedett lett a hangulat,

(lehet ezt a kis vörösbor számlájára is írni). Bár, igaz, ami igaz, lakóinknak ez bor nélkül is megy! A táncos lábúak már a parkettre is pattantak, meg sem várva Maderspach Zoli fellépését. A buli folytatódott. Ha valaki ilyenkor beleszne az ebédlőnkbe, el sem hinné, hogy időseink hogy ropják! Botok, rolátorok félretéve, magányosan várakoznak. A táncparketten pörögnek-forgognak gazdáik is, elcsábította őket a zene ritmusa. Lehet, hogy másnap többet pihennek, de szerintem egy-két tornaórával felér ez a mozgás mindenképpen! Az pedig, hogy társaságban vagyunk, mentális egészségünkre is válik. A lényeg, hogy érezzük jól magunkat. Zoli sem tud nálunk úgy befejezni egy bulit, hogy ne lenne néhány ráadás szám a végén. Gyorsan eltelik az idő, és itt a következő alkalom, amikor ismét mulathatunk együtt. Tegyük derűssé napjainkat, legyünk többet együtt, keressük a programokat. Higgyék el, gyorsabban jön el így a tavasz, ha elfoglaljuk magunkat valamivel!

Leskó Ildikó programszervező, Újpalota

Újpalota

Senior Akadémia, avagy tanulni sosem késő

Otthonunkban sokan vesznek részt a Senior Akadémia előadásain. Nagyon érdekes témákat hoznak az előadók, mindig vannak kérdések, észrevételek. Az előadások után jó néhányan még körbeállják az előadót: kérdeznek, gratulálnak. Aztán egymással is megbeszélnek az elhangzottakat, közben pedig csemegézni lehet. Így akár egy félórával is meghosszabbítjuk a programot, de ezt senki sem bánja. Megkérdeztem erről két kedves lakónkat, hogy milyen benyomásuk van az előadásokról.

Erdeiné, Rozika

„Ma újra a kezembe vettem a Senior Akadémia Leckekönyvemét. Már három előadáson is részt vettem. Mindegyik nagyszerű volt, azt éreztem, hogy érdemes még 91 évesen is tanulni. Különösen sok új gondolat fogalmazódott meg bennem Trenka Andrea Réka és Cserhalmi Imre figyelemreméltó előadásán. Saját magamon is megtapasztaltam ezeket az érzéseket. Eddig nem is gondoltam bele, hogy hány részből adódik össze immunrendszerünk. Ezekről külön-külön szót ejtett Andrea. Cserhalmi Úr az időskor érzelmeiről tartott nagyszerű előadást. Számomra nagyon érdekes, sokszor pedig meglepő volt. Remek előadó, élvezettel hallgattuk minden szavát. (Magamban, azóta csak Professzor Úrnak hívom!) Ahogy tudtam, jegyzeteltem. Azóta is többször belenézek ezekbe a papírokba, és mindig erőt merítek belőlük. Remélem, még találkozunk vele, akár egy másik téma előadójaként!

Trenka Andrea dietetikus előadását is vártam nagyon. Ami a legérdekesebb volt ebből, és nagyon megjegyeztem, az alábbi mondat: Egy

negatív érzést, gondolatot, tíz pozitív ellensúlyozhat. Sok jó tanácsot adott cukorbetegséggel, vagy a bélfőrák átalakításával kapcsolatban. Szó esett a mozgás fontosságáról, a depresszióról is. Már nagyon várom a következő előadást, ott is biztosan jegyzetelni fogok, hogy többször bele tudjak olvasni az elhangzottakba.”

Fehérné, Anna

„Otthonunkban minden napra jut valamilyen elfoglaltság: pl. zenés, táncos, kézműves, irodalmi kör, torna, rejtvényfejtés, filmvetítés. Nagyon örültem, amikor elkezdődtek az akadémia előadásai. Szeretek kicsit komolyabb dolgokba is belemerülni. Ezért számomra ez egy kiemelkedő program. Itt olyan témákról hallhatunk komoly szakértőktől, ami mindannyiunk számára érdekes lehet, tanulhatunk belőle, sőt alkalmazhatjuk is. Nagyon érdekes volt a külvilág pszichénkre gyakorolt hatásáról szóló gondolat, de az is, hogyan befolyásolhatjuk rostban, színben gazdag étellel azt. Izgalommal várom, mi lesz a következő téma!”

Remélem, ezeket a sorokat olvasva még több lakónkat vonzza majd a Senior Akadémia! Ne felejtsük mit mondott Rozika néni: „Tanulni sohasem késő!”

Leskó Ildikó programszervező, Újpalota

Csepel

Szüreti mulatság



Ebben az évben különösen sokat készültünk a szüreti bálra, hiszen tavaly elmaradt. Készültünk azért is, mert ezen a bálon mindenki szeretett volna készülni valamivel. Ezért úgy döntöttünk, hogy mindenkinek lehetőséget adunk!

Boda Jánosné Marika néni, kedves lakónk volt az egyik fő meglepetés, vele már a járvány kitörése előtt megállapodtunk, hogy egy régi-régi kedves emlékét fogja feleleveníteni, hogy táncba csábítsa lakótársait.

1956-ban járta el többedmagával Somogyban a seprútáncot és arra gondolt, hogy feleleveníti az emlékeit. Három nótát választott ki a táncához, amit fiatalként is énekeltek a seprútánc kíséretére.

- Seprik a pápai utcát
- Balaton közepe náddal van kerítve
- Dorozsmai szélmalom

Marika néni rengeteget gyakorolt otthon a tükör előtt, visszaemlékezett a lépésekre, forgásokra, végül külön cipőt is csináltatott erre az alkalomra, a ruha kiválasztására is nagyon odafigyelt.

Csodálatos produkciójával nagy örömet okozott mindenkinek, Szer Péterné Klári néni még egy fűrt szőlővel a fején táncba is állt vele.

Nem ez volt az egyetlen meglepetés a bálon. Kondér-körünk finom szüreti lecsóval kedveskedett, melyet igazi kovászos parasztkenyérral kínáltak fel, a bál végére olyan jó hangulatban voltak, hogy még egy saját tánca is kivonultak, hatalmas tapsvihar közepette.

Mentálhigiénés munkatársaink pedig segítettek, hogy a bál alatt finom falatok, ízletes friss fröccs és szőlőlé kerüljön mindenki kezébe. Volt házi kőrözött és sült zsír finom hagymával.

Szüreti mulatságunk jó hangulatáról Maderspach Zoltán gondoskodott, akinek köszönjük fáradhatatlan lelkesedését és jókedvét!

A rendezvény fő támogatója a Nyugdíjasok Szociális Fóruma volt, mindamellett, hogy köszönjük nagylelkű támogatásukat, hálásak vagyunk, hogy ilyen gazdag és szép délelőttöt tudtunk együtt tölteni!

Marika néninek is köszönjük, hogy velünk tartott és megosztotta velünk régi szép emlékét!

*Sztanev Zsolt mentálhigiénés munkatárs,
programszerző, Csepel*

Csepel

Állatsimogató



Guszti néni



A Kanga Alapítvány nem először járt nálunk és Guszti néni sem most kezdte el szeretni az állatokat. Nagy öröm volt mindenkinek, hogy Csepelre újra jönnek az állatkák, ahogy lakóink mondják.

Guszti néni is nagyon készült, már kora reggel felvágta az almákat és bekészítette rolátorába, hogy nehogy otthon maradjon.

Szép, napfényes reggelre virradt az állatsimogató napja, a hűvös, harmatos időben érkeztek az állatok, kedves kísérőjük társaságában. Nem sokáig kellett a hűvösben várakozniuk, Guszti néni feltűnt és szóval tartotta őket. Előkerültek az almák is, meg a két barátságos, simogató kéz.

Nem csak Guszti néni volt ilyen fürge, megérkezett Gyuri bácsi is. Gyuri bácsi 98 éves, most már keveset mozog, szinte csak a legszükségesebb dolgokat intézi maga, ezen a reggelen azonban ő is ott volt Guszti néni mellett. Gyorsan szedtünk egy kis friss füvet, falevelet és elindultunk együtt megsimogatni mindenkit. Kérdeztem Gyuri bácsit, hogy elég lesz-e, de ő mindig azt mondta, hogy nem, még ide is, oda

is kell menni, simogatni, enni adni. Akkor jöttem rá, hogy mennyire várta már ezt az alkalmat!

Később Guszti néniékhez még sokan csatlakoztak, nem csak lakók, hanem dolgozók is! Olyan jókedv kerekedett, hogy már majdnem dél lett, mire az állatok visszakérültek utazóketrecekbe.

Nekem, mint programszervezőnek nem maradt más dolgom, minthogy füvet és friss zöldséget szedjek és a szerető idős kezekbe adjam!

Köszönjük, hogy lehetőségünk volt újra átélni ezt a fantasztikus élményt, köszönjük, hogy ezzel is támogathattuk a Kanga Alapítvány áldozatos munkáját!

Terveikről mesélve az alapítvány vezetője elmondta, hogy a megnövekedett közterhek miatt lehet, hogy jövőre már nem tudnak működni. Olyan jó lenne, ha ezek a szép és fontos dolgok megmaradnának mindannyiunknak!

Sztanév Zsolt mentálhigiénés munkatárs, programszervező, Csepel

Törökbálint

Szüreti bál

Végre újra eljött az az idő, amikor együtt lehetünk, beszélgetünk, közösen játszunk, finomat eszünk és jó bort iszunk.

A zene kiváló, régi zenésznők jöttek vissza a talpalávalót húzni, amely a fiatal korunkat idézte föl.

Közös vidám játékkal kezdődött a délután, mindenki belebújhatott egy állat bőrébe, hangutánzás alapján kellett egymást megtalálni. Az étterem egy vidám vásári hangulatot idézett meg, majd folytatva egy söprű is előkerült és elkezdődött a tánc.

Meghívott vendégeink a helyi nyugdíjasklub tagjai sem vonták ki magukat a táncból, majd rögtönzött koncertet adtak, amelyen vidám népdalcsokrot énekeltek. Férfitársaink bátrak voltak

ezen a délutánon, sok hölgyet megtáncoltattak. A táncverseny győztese ajándékot kapott.

De ne hagyjuk ki az ízlésesen, őszi hangulatra földíszített asztalokat sem. Szőlő, saját készítésű sós sütemény, és a bográcásban szabad tűzön készített pincepörkölt koronázta meg az ételek sorát, majd a finomságokat Tokaji borral öblítettük le. Ez a mentálhigiénés csoport meglepetése volt részünkre.

A mulatságon nemcsak mi éreztük ragyogóan magunkat, hanem a minket segítő dolgozók is. Szeretjük a meglepetéseket és várjuk a következő eseménysort!

Dr. Bóta Lászlóné lakó, Törökbálint

Palacsintázás

Október 13-án, délután palacsintasütést rendeztek az ebédlőben a mentálhigiénés munkatársak. A palacsinták többféle töltelékkel nagyon finomak voltak. A társalgóban tálalták fel, mintegy 14-15 lakótársunkkal jó hangulatban, jó étvággal falatoztunk. Lakótársunkat, a gyengén látó Annát is elkísértem, mivel ritkán tud a társadalmi összejöveteleken megjelenni.

Jól érezte magát, még csomagoltak is neki hazavitelre. Kellemes társaságban, gyorsan telt az idő. Köszönjük a szervezőknek, reméljük többször lesz hasonlóban részünk!

Köszönjük!

Bolváriné Margó lakó, Törökbálint

Törökbálint



Agyagozás Törökbálinton

Az agyagot megmunkálni, formákat életre kelteni, önmagunkat jobban megismerni, a kreativitásunkat kiaknázni egyszerre megnyugtató, ugyanakkor izgalmas és ösztönző is. Kikapcsolódás és alkotás, fejlődés és ráeszmélés. Az agyagban ott a természet, a fazekasságban jelen van az agyag, mint föld, víz segítségével formáljuk, a levegőn szárítjuk és tűzzel égetjük ki. Alkímia a javából. Igazi öröm félretenni a telefont, számítógépet, minden modern technikai eszközt és csak a természet adta agyagra és a kezünkre koncentrálni, ahogy alakot ölt, ahogy egyre inkább kifejezi személyiségünket a készülő forma. Rácsodálkozni a végeredményre, amikor kezünkben tarthatjuk

a saját magunk által formált, kiégetett, kifestett csodát, az maga a varázslat.

Egész életemben szerettem a kézműves alkotást, melynek három gyerek mellett nagy hasznát is vettem, hiszen a nappal együtt olvasott mese szereplője horgolással, kötéssel, egyéb technikával éjjel - míg a gyermek alszik, anyuka teremt - életre kel, és reggel a gyerek nagy csodálkozó szeme, öröme a jutalom érte. Szeretnék az alkotás örömeiből átadni az Olajág Otthonok lakóinak is. Az együtt töltött idő igazi töltekezés, a születő alkotások pedig szép ajándékok barátoknak, családtagoknak. Várom Önöket!

Gulyás Enikő fazekas



Szeptember elején, amikor a „szocos” nővérek kirakták a heti programokat a falújságra, felfigyeltem az agyagozás szóra.

Kíváncsi voltam, hogy az agyag és én, mire megyünk ketten. Kreatív kikapcsolódásnak gondoltam, és jó lehetőséget láttam ötleteim megvalósítására. Barátnőmet, Ibolyát is rábeszéltem, hogy vegyünk részt a foglalkozásokon. Az erre kijelölt „műhelyben” egy nagyon aranyos, szimpatikus fazekasmester, Enikő fogadott bennünket. Minden alapanyagot biztosított, agyagot, szerszámokat, festékeket, ecseteket stb. Kedvcsinálónak általa készített mintákat mutatott nekünk. Egyszerre ötten, hatan kényelmesen, egymás zavarása nélkül, sőt egymást segíthetve alkothattunk. Enikő ismertette velünk a készítés izgalmas, ezerarcú világát. A fazekasság apró trükkjeibe is beavatott bennünket. Biztatott és dicsért minket folyamatosan, és segítő keze mindenkire elért. Hangoztatta, hogy az agyagozás kreatív hobbi és szeretettel ajánlja. A foglalkozások nemcsak kreativitásunkat segítették elő, hanem az együtt dolgozás

örömét is nyújtották. Ajándékozni mindannyian szeretünk, mert adni talán jobb is, mint kapni. Jól tudjuk, hogy saját kezűleg készített tárgyakkal biztos sikert érhetünk el. Hálásak vagyunk a szervező és az aktívan közreműködő „nővéreknek”, hogy 2 hetente lehetőséget és teret kapunk erre az érdekes tevékenységre.

Az apró ajándékokon kívül fali képek, ajtódíszek, tálcák, tökök, teknősbékák stb., készültek. Enikő vállalta a kiégetésüket és szó van a későbbi zománcozó munkáról is. Szerénytelenség nélkül mondom el, hogy a szobámban kirakott műveket minden hozzám érkező megdicsérte. Az pedig bearanyozta a napomat, mikor látogatóba jött három unokám mindegyike nagy boldogan választott magának egy - egy számára kedves terméket. Hasonló élményekről számoltak be alkotólakótársaim is. Ezt a programot mindenkinek ajánlani tudjuk, szeretettel, akinek alkotó kedve és kreativitása van, nem fognak csalódnai.

Hevesiné Erzsike lakó, Törökbálint

Páty



Kirándulás Tatán

Nagyon régen vártuk már az október 27-ét, hogy elmenjünk Tatára, remélve egy szép napos időt. Reggel mikor indultunk az orrunkig nem láttunk a ködtől, sebaj, a kedvünk derűs volt. Egy jól szervezett és sikeres kirándulásban volt részünk. Az Esterházy-kastély nagyon szépen rendbe hozott részében egy roppant felkészült vezető vitt körbe minket. Rengeteg tönkrement berendezést restauráltak, egy néhány eredeti darab, hála előkerült még Ausztráliából. Ez a rész most már az eredeti fényében ragyog, nem csak nekünk magyarok számára, hanem a

külföldi látogatóknak is. Büszkék lehetünk rá. A látogatás végén megkóstoltunk egy finom Eszterházy tortát. Utána az étterembe mentünk, egy szép, megterített asztalnál finom ebédet kaptunk. Azután a tó körül tettünk egy kiadós sétát. Megcsodáltuk a 230 éves hatalmas 6 méter átmérőjű platán fát is. A tatai várromjai csodásak voltak, itt van még mit feltárni. Szép az egész környék.

Bölcsey Gézné Magdi lakó, Páty

Páty

A kézműves foglalkozásainkról

Élménybeszámoló a pátyi intézményből



Nagyszerűek, változatosak, jó hangulatúak és kreativitást fejlesztőek a szerda délelőtti összejöveteleink. Mire odaérünk a 2. emeleti könyvtárba, már az asztalon sorakoznak a felhasználandó anyagok, eszközök, kellékek, valamint a belőlük készített pár mintadarab. Minden alkalommal új kihívás elé állítanak bennünket. Mindenki saját ízlése, elképzelése, kreatív ötletei alapján többféle változatot készíthet saját magának vagy szeretteinek. (névnap, születésnap...) Barátságos a légkör. Egymást segítjük, ha elakad valamelyikünk. A foglalkozás végén fényképek készülnek a kész művekről. A legötletesebb darabokat kiállítják a földszinten.

Köszönet és hála ezért Eszternek és Beának!

Mindannyiunk nevében írta:

Solymosi Margó lakó, Páty



Némedi Varga Tímea a pátyi otthonban

Nagyon örültünk a hírnak, hogy újabb vendég érkezik hozzánk, ilyenkor mindig van egy kis eszem-iszom is, és az mindig jó. A kis hölgy nagyon szépen énekelt, csodálattal hallgattuk selymes hangját és lelkesen tapsoltunk a műsorszámok között.

A teadélután jól sikerült és a sütemények is nagyon finomak voltak. Nagyon jól éreztük magunkat!

Üdvözlettel,

Kis Miklós lakó, Páty

Mátyás tér

Az őszt Arany János hozta Mátyás térre



Otthonukat már egy éve rendszeresen látogatják meg a Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársai, havonta két alkalommal. Igazi különlegesség ez számunkra, hiszen lakóink többségének az egészségi állapota már nem enged meg egy hosszabb sétát a múzeumokban. Hozzáuk házhoz jön a sok lebilincselő érdekesség. A foglalkozások az évszaknak megfelelően, illetve a jeles ünnepek mentén épülnek fel. Az előadók nagy hangsúlyt fektetnek a foglalkozás interaktív részére, készítettünk már nyomtatott, könyvjelzőt, képeslapot és egyéb izgalmas dolgokat. Az itt készült kitűzőket sok lakónk hordja még ma is. Minden alkalommal van egy, a témához kapcsolódó körkérdés, amely a fiatal felnőtt korhoz vagy a gyermekkorhoz kötődik, ezzel bevonva minket a beszélgetésbe. Az adott témát, mint például a kert, az őszt, a régi fotók, mindig egy íróhoz, költőhöz kötik, akit minél szemléletesebben próbálnak bemutatni számunkra képekkel, személyes tárgyakkal, versekkel, esetleg zenével.

A legutóbbi alkalom során a falevelek, és ehhez kapcsolódóan az idős korú Arany János hozta el otthonunkba az őszi hangulatot.

Sóki Diána múzeumpedagógus és kollégái a résztvevőknek faleveleket hoztak, majd később megbeszélték ki milyen fának a levelét kapta. Arany János nagyon szeretett sétálni, és sétái során a fák voltak a kedvencei, ezért őt választották a témához kapcsolódó költőnek. Arany Jánosról olyan érdekességeket ismertettek meg velünk, amelyek nem köztudottak, például mennyi kávét ivott naponta, vagy hogy nem szerette, ha valaki portrét készített róla. Azért, hogy igazán bele tudjuk élni magunkat az 1800-as évek hangulatába, még egy korabeli kabátot is megnézhattunk, sőt, fel is próbálhattuk. A költő kapcsos könyvének másolatát, amelybe költeményeit írta, szintén megnézhattuk.

Délelőtti programunk a Kaláka együttes által megzenésített egyik Arany János vers dalával zárult. Sokan nem tudják, hogy a költő nem csak verseket írt, hanem tamburáján dalokat is szerzett.

*Petőváry Ágnes gyógytornász és Sárdy Zsuzsa,
Mátyás tér*

A zsidó újév kezdete

A zsidó újév kezdete - Ros hasana a zuglói Olajág Otthonokban

Az ünnepre hozzánk Nógrádi Bálint rabbi érkezett, aki elmagyarázta a megjelenteknek az ünnep mondanivalóját és gazdag belső tartalmát. Megtudhattuk tőle, hogy a Tóra ünnepei között ez az ötödik ünnep, és az első az őszi ünnepek sorozatában. Emlékezés arra, hogy az Örökkévaló szövetséget kötött Izrael népével.

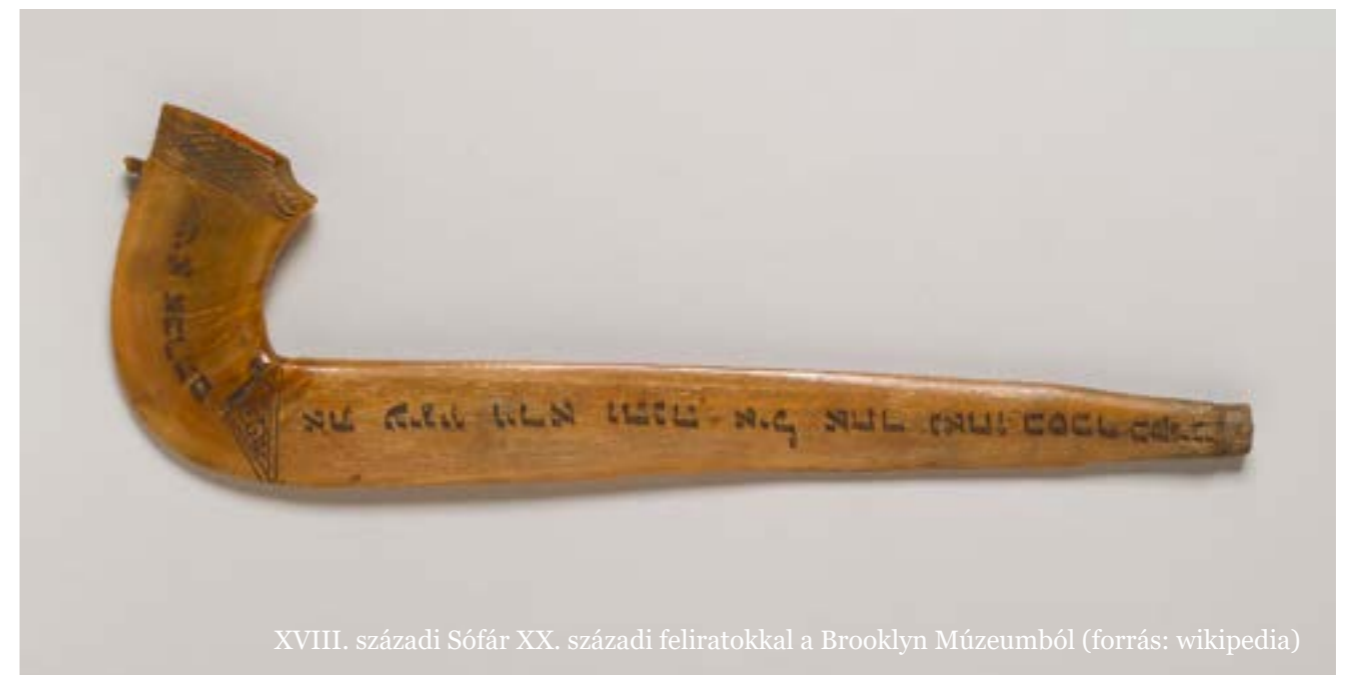
Ezután került sor a sófár megfújására. A sófár, a kos szarvából készült kürt a legrégebbi zsidó hangszer. A legenda szerint az első sófár az Izsákot helyettesítő áldozati kos szarvából készült. Megszólaltatása különleges szempontokkal rendelkezik a zsidó hagyományban. Nógrádi rabbi magyarázata szerint a választott nép végső összegyűjtésének és a halottak felátadásának jelképe a Messiás eljövetelének.

A sófár hangja elől menekül a Sátán, mert ez a hang felhívás megtérésre. A zsidó bölcsek szerint a megtérés két részből áll: egyrészt a múltban elkövetett rossz megtagadása, másrészt az ünnepélyes fogadalom, hogy a jövőben jobb leszek, mint voltam.

Miután meghallgattuk a sófárt, a hagyomány szerint mézbe mártott almaszeletekkel és kóser borral kezdtük az újévet, az 5783. évet a világ teremtése óta, amint azt több más érdekesség mellett a kiosztott zsidó naptárban olvashattuk.

Nagy örömünkre szolgál, hogy az Olajág Otthonokban tevékenyen részt vehetünk ezeken a szép ünnepeken.

Balogh Péter „örökös” programszervező, Zugló



XVIII. századi Sófár XX. századi feliratokkal a Brooklyn Múzeumból (forrás: wikipedia)

Határon átnyúló szakmai együttműködések

A szakmai kapcsolatok építését, az együttműködések kialakítását és ápolását nagyon fontosnak tartjuk, hiszen ezek adnak alkalmat többek között a jó gyakorlatok átadására, átvételére, melyből minden fél profitál. Ezek a kapcsolatok a szakmai tudáson, információkon felül emberi kapcsolatokat, barátságokat, közösen eltöltött időt és emlékeket is hoznak magukkal.

Szeptember 15-én a Soproni Idősek Európai Háza Alapítvány által működtetett Soproni Alzheimer Caféhoz csatlakozva, Kalotaszentkirályon jártunk. A demenciáról szóló előadást követően, az Olajág Otthonokban zajló senior tánc foglalkozásokat élő bemutatóval prezentálta Csécsi Zsófi kolléganőnk, aki otthonainkban a senior tánc képzett oktatója. A résztvevők mindegyike - kalotaszentkirályi lakosok, helyi és vendég szakemberek - lelkesen mozogtak együtt Zsófi-val. Ezt követően az intézményeinkben meghonosított Nordic Walking tapasztalatokat osztottuk meg a gyaloglás hasznát elemző előadást követően a helyiekkel. Nagyon jó

hangulatban, értő és figyelő közönséggel oszthattuk meg szakmai tapasztalatainkat a senior mozgás e két fontos ágáról.

Szeptember 21-én Burgenlandban, Neudorfban jártunk St. Nikolaus Idősek Otthonában, ahol demenciával élők és pszichiátriai kezelésre szoruló lakók is élnek. A lakók kézműves tevékenysége mutatkozott igazán érdekesnek, melynek átvételén mi is dolgozunk.

Szeptember 30-án Nagyszalontán voltunk a zuglói lakókkal, melyről a magazinban is található olvasóink lakói élménybeszámolót. Három helyi nyugdíjas szervezettel kerültünk látogatásunk alkalmával kapcsolatba, akikkel - a tervek szerint - a jövőben is találkozunk határon innen vagy határon túl.

A jövőben is törekszünk a szakmai kapcsolatok építésére, az azokból származó tapasztalatok kamatoztatására az Olajág Otthonokban.

Szász Krisztina marketingvezető



Nagyszalontai kirándulás



Szeptember végén abban a megtiszteltetésben részesültünk a párommal, hogy részt vehettünk azon a nyugdíjas találkozón, melynek helyszíne Nagyszalonta volt. A kirándulást Szász Krisztina, az Olajág Otthonok marketing igazgatója vezette.

A nyugdíjas találkozó célja nem volt más, mint a nyugdíjas szervezetek részéről egymás kölcsönös megismerése, a kapcsolatok felvétele és annak további ápolása. Ezen út a Nyugdíjasok Szociális Fóruma támogatásával valósult meg, melynek elnöke Semmelweis Ferenc. Tisztelettel köszönjük.

Izgatottan vártuk az indulás napját és reggel fél 6-kor már indult is a kisbusz Nagyszalonta felé. Sajnos az idő nem támogott bennünket, utunk során szinte végig szemerkélt az eső. Teli várakozással érkeztünk meg a városba. Nem is okozott csalódást. Ha létezik gyönyörű belváros, tele emlékszobrokkal, akkor az Nagyszalonta. Minden emlékhely Arany Jánosra, a város szülöttjére emlékeztetett.

Meghatódtunk, nagyon jó érzés volt magyarnak lenni, hiszen ez a hely egykor Magyarország szerves része volt, és az a tisztaság a belvárosban, az utak, a járdák mind - mind. Megérkezésünk után felkerestük az Arany Portát. Ennek a portának a helyén volt híres költőnk szülőháza, melynek hasonmását építették a helyére.

Sétálva haladtunk tovább. Meglátogattuk a híres Csonkatornyot, s benne megtekintettük az Emlékmúzeumot. Az ebédre egy étterembe fogadtak bennünket, gyönyörűen megterített asztalnál foglaltunk helyet. A menü fenomenális volt. A délutáni program a Magyarok Házában folytatódott.

Három nyugdíjas csoport érkezett Nagyszalontáról. A kölcsönös megismerkedés után elmondták programjaikat. Külön említést érdemel Magyar Barna előadása Sinka Istvánról. Az előadás módja, nagyon eredeti hanghordozása igen megnyerő volt. Az előadást követően Pánti Anna operaénekes örvendeztetett meg bennünket néhány dalával és gyönyörű hangjával.

A délutáni program a Magyarok Háza kistermében folytatódott, ahol láthattuk a város jeles fotográfusának képeit, melyek mind Nagyszalontáról készültek. Ezt követően megajándékoztak bennünket - mint az Olajág Otthonok nyugdíjasait egy-egy Arany - Szalontája - Szalonta Aranya című emlékönyvvel. Köszönettel elfogadtuk.

A napi programok befejezése után megköszöntük a szíves fogadtatást. Nagyszerű élményekkel gazdagodva búcsúztunk el vendéglátóinktól.

Vártok Károly és Ilona lakók, Zugló

Zsebinfó

Betű és hang

Gyakori probléma az idősebb generáció körében a bejövő hívások, üzenetek vagy a különféle értesítő jelzések túl alacsony hangereje. A kényelem szempontjából a betűméreteket is lehet változtatni, mellyel könnyen és gyorsan tudnak olvasni.



Hangerő beállítása

Android rendszerű készülékeken a következőképpen érhetjük el az **ideális hangerőt**:

1. nyissuk meg a **Beállítások**,
2. majd a **Hangok és rezgés menüpontot**,
3. majd a **hangerőre** kattintsunk rá!
4. Itt a csengőhangnak és az értesítéseknek a rezgésszintjét is beállíthatjuk.



Betűméret beállítása

Ha a betűméreten szeretnénk változtatni:

1. nyissuk meg a **Beállítások**,
2. majd a **Kijelző menüpontot**,
3. válasszuk ki a **betűméret** lehetőséget!
4. majd **húzzuk el a csúszkát** a beállításhoz.



Szemkímélő üzemmód

Az egészségünk és a **szemünk védelmének érdekében** az esti órákra bekapcsolható a szemkímélő éjszakai mód. Android 7-től kezdve ez szintén egy beépített funkció, amit általában a **Beállítások > Kijelző > Szemkímélő mód** választásával érhetünk el.



TUDOD-E?

Videofelvétel közben készített felvétel: Nem kell leállítani a videózást, ha közben képet szeretnénk készíteni. Egyszerűen meg kell érinteni a képernyőn megjelenő fényképezőgombot, majd az exponáló gombot.

Fókuszban a sütőtök

A színek tárháza

A narancssárga különböző árnyalataiban pompázó sütőtök nem csak asztalunk és konyhánk díszé, étrendünk ízletes alapanyaga, hanem egészségünk fenntartásához nélkülözhetetlen anyagok tárháza is egyben. A sütőtök színét többek között a fitonutriens vegyületek adják, a karotinoidok felelősek a sárga, vörös és narancsszín különböző árnyalataiért.



A „látásból” ismert karotinoidok

A karotinoidokhoz tartozik a sütőtök vidám színét adó béta-karotin. Az összes karotinoidról elmondható, hogy erős antioxidánsok és gyökfogók. A béta-karotin javítja a látást és a hámszövetek állapotát. Mint a zsírban oldódó A-vitamin előanyaga, a szervezetben raktározódik, felhalmozódik. Megfelelő mennyiségben

fogyasztva - amit természetes forrásai, a zöldségek és gyümölcsök biztosítanak - szerepe van a daganatos, valamint a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében.

Sütőtök víztartalma: 80-95%

Tápanyagok, hatóanyagok és a szem egészsége

A béta-karotin az A-vitamin előanyaga, antioxidáns, amely a makuladegeneráció folyamatát lassíthatja. A szervezetben átalakul A-vitaminná, így segít megelőzni a szemszárazságot és a farkasvakságot. Az A-vitamin és a béta-karotin megfelelő bevitele csökkenti a szemfertőzések kockázatát. Jó béta-karotin forrás a sárgarépa, sütőtök, spenót, kajsziarack,

sárgadinnye; A-vitaminban bővelkedik a máj, tojás, tengeri halak, stb.

A-vitamin és a karotinoidok: védenek az oxigén-szabadgyökökkel szemben, közömbösítik a peroxidgyököket. A látás, az immunfolyamatok, csontanyagcsere, növekedés, hámképződés folyamatában is részt vesznek. Fontosak a szív-és érrendszeri betegségek, a rosszindulatú daganatok megelőzésében. A-vitamin

előfordulása: tojássárgája, vaj, margarin, halmáj-olaj. A karotinoidokhoz tartozik a likopin, béta-karotin, lutein, zeaxantin, kapszaicin, kapszorubin. A karotinoidok forrása: mélyzöld levelű zöldségek, sárga, piros, narancsszínű gyümölcsök, mint például paradicsom, sárgarépa, sütőtök, sárgabarack, sárgadinnye, paprika, homoktövis bogyója, brokkoli, paraj, cékla. Likopin elsősorban a paradicsomban és a belőle készült ételekben, élelmiszerekben van, de megtalálható

Fókuszban a folát és a B12-vitamin

Vérszegénység alakul ki folát vagy B12-vitamin hiánya esetén is. Táplálékunkban folát van, amely átfogja az összes foláthatású vegyületet, folsavat jellemzően gyógyszerek, esetleg étrend-kiegészítők tartalmaznak. 1 mikrogramm táplálékfolát 0,5 mikrogramm szintetikus folsavval egyenlő. Ritkán fordul elő a B12-vitamin hiánya, de ha huzamosabb ideig fennáll a szervezetben, súlyos, akár irreverzibilis folyamatokat generálhat, főként az emésztőrendszerben, de akár az idegrendszerben is. B12-vitamin csak állati eredetű táplálékokkal kerülhet be a szervezetbe.

A foláthiány leggyakoribb okai:

- a táplálékkal történő bevitel elégtelensége
- a csökkent felszívódás

Mire jó a sütőtök?

Szeptembertől januárig tart a sütőtök szezonja, nevével ellentétben azonban nemcsak sütni lehet, hanem finom desszerteket, leveseket, köretek is készíthetünk ebből a vitaminokban gazdag és olcsó zöldségből.

Így került Európába

Kedvező élettani hatásai ugyanis már régóta ismertek, a szeplő és egyéb bőrhibák kezelésétől kezdve egészen a kigyómarásig kúráltak vele különböző betegségeket. Európába a spanyol hódítók hozták, hazánkban is nagyon

a görögdinnyében, rózsaszín grapefruitban. A paradicsom likopintartalma változó, az érés, továbbá a feldolgozás (paradicsompüré) során növekszik. A likopin felszívódását elősegíti a melegítés, feldarabolás és a kevés zsiradék. A daganatos betegségek néhány típusának kialakulási lehetőségét csökkenti. Zeaxantin a kukoricában, sütőtökben, parajban fordul elő.

Sütőtök: nagy fruktóz tartalmú zöldség

- megnövekedett igény például terheseknél, rosszindulatú daganatos betegségekben vagy krónikus gyulladással járó betegségekben
- az alkohol csökkenti a folátszintet, ezért az alkoholistáknál gyakori jelenség

A folát legnagyobb mennyiségben a májban, élesztőben, zöldségekben és főzelékfélékben (spenót, sóska, kelkáposzta, kelbimbó, fejes saláta, sütőtök, cékla, paradicsom), szárazhüvelyesekben, búzacsírában, szójababban, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukban, olajos magvakban, diófélékben, banánban, narancsban, sárgadinnyében található. A folát hőre nagyon érzékeny, sütés, főzés, hosszas melegen tartás következtében 30-90%-a elpusztulhat. Ezért fontos a kíméletes ételkészítés, minél több nyers saláta és gyümölcs fogyasztása.

A sütőtök őshazájaként egyes források Észak-Amerikát, mások Közép-, és Dél-Amerika trópusi vidékét említik, ahol texasi és mexikói indiánok természetesen ültetvényeiken.

régen termelik táplálkozás-élettani értékei miatt, a második világháborút követő szűkös esztendőben szinte néptápláléknak számított. A húsa - mint azt sárga színe is mutatja - igen gazdag karotinoidokban, C- és B-vitaminokban.

Gyermekkorú késő őszi esték emlékét idézi a konyhát betöltő sütőtök illata. A cikkekre vágott, dércsípte termés a sütőben sül készre.

A sütőtök a kabakosok vagy tökfélék családjába tartozik, rokonai a főzőtök, laskatök, cukkini, patisszon, görögdinnye és az uborka is. Így nem

Mire jó?

A sütőtök kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A, B1, B2, B6 vitaminok és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító hatással bír. Gyulladásos betegségek, megfázásos, meghűléses problémák, de tüdőgyulladás és egyéb tüdőkárosodások kezelésekor se feledkezzünk meg róla. Enyhíti az allergikus köhögést, tüszögést, csökkenti az asztmarohamokat.

Fogyasztása szebbé teszi bőrünket, a népi gyógyászatban hashajtóként és béltisztítóként használták.

meglepő, hogy 90 százaléka víz, húsán és magján kívül virága is ehető, ami sült különleges csemegének számít. Termesztési hely szerint legismertebb hazai változatai a nagydobosi, a kiszombori és az óvári sütőtök.

Jóhatással van az emésztési problémákra, serkenti a máj működését, segít a szív és koszorúér problémák megelőzésében, fogyasztásával csökkenthető a prosztatatabajok és a szürkületesi vakság kialakulásának kockázata.

Nem csak a sütőtök veszi elejét a megbetegedéseknek, vétek lenne kidobni magját, hiszen a tökmag is gyógyító hatással bír. Vértisztító hatása miatt a köszvény kitűnő ellenszere, esszenciális olaja serkenti az A-vitamin felszívódását. Férgesedés ellen évszázadok óta használják.

Recept: SÜTŐTÖKCSIPSZ

Hozzávalók:

- 0,5 kg sütőtök
- 4 evőkanál napraforgó olaj
- 1 teáskanál só

Elkészítés:

A sütőtököt megtisztítjuk és a lehető legvékonyabb szeleteket vágjuk belőle. Zöldségghamozó nagy segítség a vékony szeletek levágásában.

A sütőt 200 fokra melegítjük elő. A tepsit sütőpapírral kibéleljük, olajjal megkenjük, majd elterítjük rajta a sütőtökszeleteket. Figyeljünk arra, hogy ne legyenek egymás tetején a szeletek, mert csak így tudnak ropogósra sülni. Megsózzuk őket és egy kis olajjal is meglocsoljuk.

Maximum 20 perc alatt ropogósra sütjük, időnként meg-rázogatva a tepsit. Unokavárónak sem rossz!

Jó étvágyat!



Barcsa Ildikó dietetikus

Büszkeségünk!

Rómában, 2022
augusztusának utolsó hetében
rendezték a

Senior Úszó Európa Bajnokságot.

Törökbálinti lakótársunk indult
a versenyen.

Örömmel és büszkeséggel tölt el bennünket, hogy

Kováts Miklós

két váltóban **aranyérm**, az egyéni
számokban pedig egy **ezüst-**, és
egy **bronzérm** szerzett.

Gratulálunk és köszönjük Miklós!

a törökbálinti otthon lakói

Önkéntesek

Önkéntesek az intézményben

Engedjék meg, hogy bemutassam a jelenleg intézményünkben tevékenykedő önkénteseinket:

Hidas Dávid intézményünk egyháza, az EMIH segítségével került intézményeink falain belülre. A családalapítás, a gyermekvárás adta öröök arra készítette, hogy tetteikkel hálálja meg az Örökkévalónak a sok csodát, amit kapott. Dávid így került a covid járvány időszak alatt önkéntesként intézményünkbe. Az emberek szeretete alaptermészete, mélységes tisztelettel fordult Lakóink felé. Örömmel teltek vele a társasjátékozás, terepasztal készítés és beszélgetés percei. Kényeztetett minket lelki táplálékkal, és munkahelyének, a KEKSZ étteremnek finomságaival is. A covid járvány lezárultával, gyermekének születésével, a szabadidejének sajnos leáldozott, így egyelőre csak öröm könnyekkel és nosztalgikusan emlékezhetünk - ezen cikken keresztül - a Dáviddal töltött időre. Innen kívánunk jó egészséget Dávidnak, az őt ilyen csodálatosra formáló szüleinek, családjának, és az őt támogató Kollégáinak is!

Horváth Annamária iskolatitkár, önkormányzati képviselői tag, nagynéni a Balaton mellől érkezik hozzánk időszakosan. Határozott, mindig mosolygós személyiségével, minden búra derűt talál. Aktívan részt vett a terepasztal befejezésében, kézműves és terápiás foglalkozások előkészítésében. A távolság miatt, inkább az esti, hétvégi órákban találkozhatnak vele. Köszönjük a segítő munkáját!

Ancsa így mesélt itteni tevékenységéről: „Nagy örömmel jövök önkénteskedni az Olajág Otthonok csepeli intézményébe, ahogy időm engedi. Sajnos szinte csak hétvégén van időm ellátogatni ide. Nagyon szeretek itt lenni, minden dolgozó szinte régi ismerősként köszönt, ha találkozunk a folyósón, udvaron, közösségi terekben. Barátságosak, mosolygósak, öröm

velük pár mondatot váltani. Az önkénteskedés régi álmom volt, így külön öröm volt számomra, hogy barátnőm Anikó megkérdezte, lenne e kedvem néha az idősoththonban segíteni. Boldogan mondtam igent, hisz a nagyszüleim halála óta különösen fontos számomra, hogy ha lehetséges az idős emberek számára segítséget, pár kedves szót, egy mosolyt adjak. Így tisztelettel tudok adózni az emléküknél és jó érzés boldog mosolyt kapni cserébe az idős lakóktól.

Az itteni lakókon látszik az elégedettség, hogy jól érzik magukat és lelkesen vesznek részt egy-egy kézműves foglalkozáson, örömmel segítenek akár a könyvtárban rendszerezni a könyveket. Szívesen beszélgetnek és hálásak minden kedves szóért.

Jó látni ilyen szellemiségű intézményt ahol ennyire fontos a lakók és dolgozók testi-lelki egészsége.

Bízom benne, hogy még sokszor lesz lehetőségem segítő kezet nyújtani.”

Tóth Borbála énekes, csodaszép, gondoskodó feleség, 5 gyermek boldog édesanyja. Támogatásával sok festmény került az intézmény falaira, melyet édesanyja festett, aki maga is demenciával élt. Jelenleg kutyusával látogatja a bent élőket, mosolyt csalva az arcokra.

Bocz Renáta intézményvezető, Csepel

Miniatűr világ

utazás a terepasztal körül



Sajnos a Covid világjárvány idején az utazások, kirándulások száma, lehetősége a minimálisra csökkent. A pandémia alatt legtöbbször a képzelet erejét kihasználva kelhetünk útra a nagyvilágban.

Ebből adódott, hogy büfésünk - „mindenki Lacija” arra az elhatározásra jutott, hogy lakóink számára adományozza egy terepasztal beépítéséhez szükséges miniatűr világ elemeit.

A terepasztal alapját Kapronczai Gyula az intézmény műszaki vezetője készítette elő.

Az apró részletekből, elemekből összeállított házakat, kerítéseket, vasúti síneket, fenyőfákat összefogással, közös munkával lakóink, dolgozóink és az önkéntesek varázsolták igazi terepasztallá, Barkó Anikó vezetésével. A terepasztal építésekor még mindannyian maszkot hordtunk, de lelkesen vágtunk bele a nagy munkának, hogy enyhítse a félelmünket a járvány miatt, és jobban teljen az idő

ebben a kicsit korlátozott, ingerszegényebb járványos időszakban.

Az asztal a maga pompájával legkorábban Karácsonykor lesz elérhető az otthon lakói számára.

Egy mesebeli hangulatot árasztó képzeletvilág tárul fel a szemünk előtt, gazdasági épülettel, vonatra várakozó utasokkal, fenyőerdővel, kiránduló turistákkal és padon ülő házaspárral.

Jó érzés, hogy a nehéz időkben is összefogás van az intézményben, és minden rossz ellenére próbáljuk a jót meglátni a hétköznapi életben.

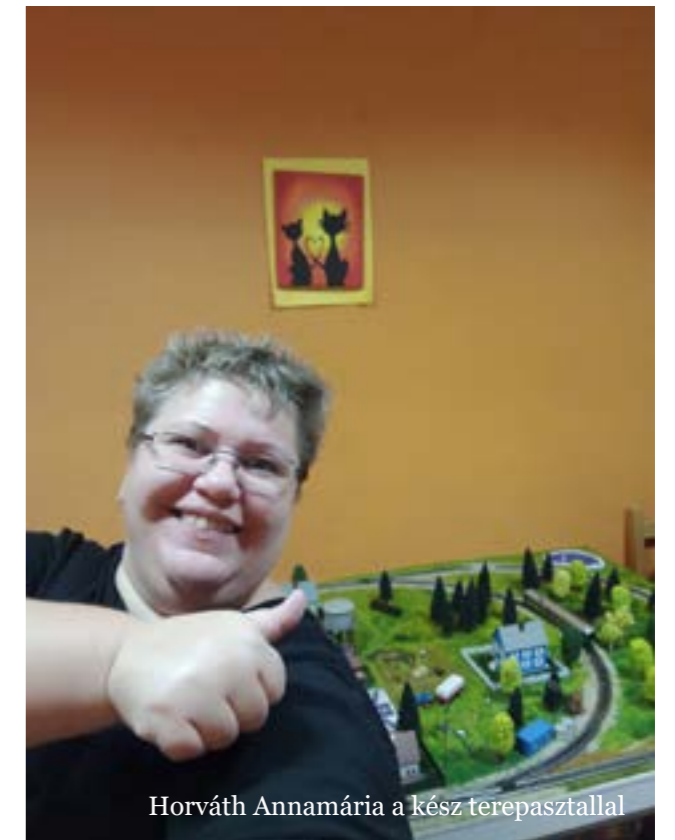
Hálásan köszönjük mindenki munkáját, aki bármilyen módon hozzájárult ahhoz, hogy ha csak rövid időre is, de a képzelet világában elutazhassunk majd egy kis kirándulásra, ahol a terepasztalt szemlélve talán még a mókusokat is észrevehetjük a fenyőfák ágai között.

Barkó Anikó Beatrix, Csepel

”

Az utakat sokáig nem érti meg az ember. Csak lépdél az utakon és másra gondol. Néha széles az egyik út, aszfaltos, néha rögös, barázdás, meredek. Az utakat sokáig csak alkalomnak tekintjük, lehetőségnek, melynek segítségével elmehetünk a hivatalba vagy kedvesünkhöz vagy a rikkantó, tavaszi erdőbe. Egy napon megtudjuk, hogy az utaknak értelmük van: elvezetnek valahová. Nemcsak mi haladunk az utakon; az utak is haladnak velünk. Az utaknak céljuk van. Minden út összefut végül egyetlen közös célban. S akkor megállunk és csodálkozunk, tátott szájjal bámészkodunk, csodáljuk azt a rejtelmes rendet a sok út szövevényében, csodáljuk a sugárutak, országutak és ösvények sokaságát, melyeken áthaladva végül eljutottunk ugyanahhoz a célhoz. Igen, az utaknak értelmük van. De ezt csak utolsó pillanatban értjük meg, közvetlenül a cél előtt.”

Márai Sándor



Horváth Annamária a kész terepasztallal

Természetfotó pályázat



Szépség - Cservenkey Mariann, Törökbálint



Hervadó magány - Tálasi György, Csepel



Mi öregek összetartunk - Antal Erzsi és György, Páty - Az év fája, Tata

Fotókollázs pályázat



A hit ereje - Cservenkey Mariann, Törökbálint



Szép az élet a virágaim között - Kótai Klára, Zugló

Fotókollázs pályázat



Komoly+Humor=Esztétikum - dr. Molnár Ferenc, Törökbálint



Teremtés - dr. Molnár Ferencné, Törökbálint

Fotókollázs pályázat



Színpompás ősz - Németh Zsuzsa, Zugló



Berci kutyám élete - Batáry Ildikó, Zugló

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!

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

- | | | | | |
|--------------|------------|----------|-------------|-------------------|
| BUNDA | FAHÉJ | HÓEKE | KORCSOLYA | PEZSGÓ |
| CINEGE | FAKOPÁNC | HÓFÚVÁS | KRISTÁLY | PORHÓ |
| CSALÁD | FAKUTYA | HÓLAPÁT | KUCSMA | PRÉM |
| CSERÉPKÁLYHA | FENYŐ | JÉGCSAP | LATYAK | RAGYOG |
| CSIPKEBOGYÓ | FORRALTBOR | JÉGMADÁR | MADÁRETETŐ | SELYMES |
| CSÖNDES | GYERTYA | JÉGVIRÁG | MAGVAK | SZÁNKÓ |
| DISZNÓTOROS | HALK | KANDALLÓ | MEGHITT | SÍTALP |
| EZÜST | HARSONASZÓ | KOCSONYA | MÉZESKALÁCS | ŐSZAPÓ |
| FAGYOTT | HURKA | KOLBÁSZ | ORGONA | |

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

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

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

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

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

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



IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: dr. Szirmai Viktor
 Kiadó: Olajág Otthonok
 OAP: 0014
 Szerkesztő: Szász Krisztina
 Tördelte: Olajág DTP - Nagy Gábor
 A kiadó és a szerkesztőség címe: 1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.
 Telefon: 06 1 510 0010
 E-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu

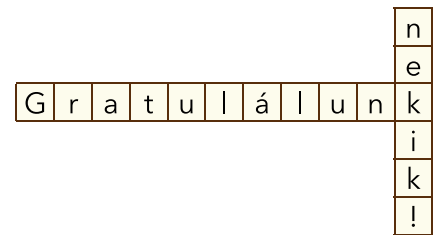


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal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

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2022/3. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Járfás Jánosné - Csepel
- Asztalos Zoltán - Zugló
- Szabó József - Mátyás tér
- Szabóné Cserenkay Mariann - Törökbálint
- Szalkai Jánosné - Újpalota
- Varga Dezsőné - Páty



*Mi a tűzhely rideg háznak,
 Mi a fészek kis madárnak,
 Mi a harmat szomju gyepre,
 Mi a balzsam égő sebre;
 Mi a lámpa sötét éjben,
 Mi az árnyék forró délben,...
 S mire nincs szó, nincsen képzet:
!*

Arany János

				ÖRMÉNY DALNOK	KALAMAJKA	RÓMAI 6	AMPER	ROMÁN KÖLTŐ	
1									Y ↓
		... LANKA (CEYLON)					FORRASZTÓ-FÉM		
		UTÓIRAT				ÉLETKOR ANGOLUL	IDEGEN NŐI NÉV		
		TÖMÍTŐ-ANYAG				BUDAÓRSI CENTRUM!			
2	KÖTŐSZÓ	KILOGRAMM			FORMA, IDOM				
		TALÁL, MEGTALÁL			TEHÁT?				
KÖZSÉG KAPUVÁRNÁL				FEMININ				LENMAG!	
				ASSZONYNÉV KÉPZŐ				MAJDNEM OTT!	
PLANCK-ÁLLANDÓ	ELÓTAG: NÉPI					ERDEI GYÚMÖLCS			
	TÖKMAG!					ZORRO JEL			
K									

Név:

Intézmény: