
OLAJÁG

2023/3. szám

Magazin

**Van olyan is,
mikor azt érzem,
hogy a szívem körül
kisüt a nap.**

Jeszenszki Józsefné
lakó, Zugló
30. oldal

**Ha a zene elhallgat,
megáll az ecset.**

Barkó Anikó
Csepel
29. oldal

**Ha esélyt
biztosítunk,
ha lehetőséget
és eszközöket
teremtünk, akkor
legyőzhetjük a
korlátokat.**

Gulyás Andrea kurátor,
Civilút Alapítvány
4. oldal

**Címlapon:
Gulyás Andrea**

Tartalomjegyzék

Interjú Gulyás Andreával,
a Civilút Alapítvány kurátorával **4**



Vendégünk a Magyar Állami Népi Együttes.. **7**

Alkotni soha nem késő! **8**

Kopogtat már az ősz... **9**

Irodalmi ajánló
Egy felejthetetlen könyvről..... **10**

Azok a Pál utcai fiúk!..... **11**

Őszi vitaminfeltöltés **12**

Mozogj, neved és érezd jól magad! **16**

A gyaloglás előnyei..... **18**

Amit a részletre vásárlásról
tudni érdemes..... **19**

Beköltözés és hatásai..... **21**

Programok - Mátyás tér **22**

Programok - Újpalota..... **26**

Programok - Csepel..... **28**

Programok - Zugló **30**

Programok - Törökbálint..... **32**

Programok - Páty **34**

Pályázat - Olajág Értéktérítő..... **35**

Dolgozói fotópályázat eredményei..... **36**

Petőfi 200 - beérkezett művek **37**

Petőfi-pályázat második állomás **40**



Felhívás! **41**

Jogom van **42**

Recept **44**

Villanások az Olajág életéből..... **45**

Rejtvény oldalak **46**

Kedves Olvasó!

Remélem, hogy ez évi harmadik, őszi lapszámunkat lapozgatva, egyetértenek majd velem abban, hogy egy rendkívül színes, sokrétű magazin állt össze a lakók, dolgozók, együttműködő partnerek írásaiból. Köszönöm minden résztvevőnek, hogy segítette a lap színvonalát emelni, a tartalmát érdekfeszítővé tenni.

A Civilút Egyesülettel történő együttműködés a jövőben sok érdekes senior akadémiai előadást hoz magával, ezen kívül lakóinknak lehetőséget nyújt majd - Olajág Ringató programunk - az óvodás korúaknál fiatalabb apróságokkal találkozni. Dr. Jászberényi József Cserhalmi Imrét felkérte, a jövőben tartson olyan remek előadásokat különböző helyszíneken, amelyeket az Olajág Otthonban is tartott.

Sokan találkozhattak már Vrábel Krisztina nevével is, akinek több szakácskönyve is megjelent, illetve több ismert magazinban is olvashatók receptjei. Most lakóink számára is állított össze egy érdekes gasztronómiai anyagot.

Az előző számban megjelenő - a Pál utcai fiúkkal kapcsolatos cikket - a valódi szerzőjének, Kövecses Vilmos zuglói lakónak nevével betettük a kiadványba, mert tudjuk, milyen fontos szerzőinknek, hogy az olvasók számára ismert legyen, hogy kinek köszönhetik az élményt.

Az Olajág Magazin közösségformáló képességét mutatja, hogy lakóink milyen magas számban vettek részt a dolgozóink fotói kapcsán kiírt szavazáson. Gratulálunk minden résztvevőnek, csodálatos fotók születtek!

Jelen kiadványunk is bővelkedik lehetőségekben, ha valaki a kreatív energiáit szeretné kamatoztatni. Folytatódik a Petőfi-pályázatunk, illetve úti beszámolókat várunk kedves lakóinktól, melyeket az Olajág Otthonok honlapján szeretnénk megjelentetni. Természetesen itt korábbi emlékek felidézésére is lehetőség nyílik, hiszen lehet, hogy egy gyerekként átélt sítúra vagy egy nászút alkalmával megismert ország jut eszébe lakóinknak. Várjuk írásaikat!

Egy új programot is újtára indítunk, Olajág Értéktérítő címmel. Reméljük a jövőben sok olyan embert mutathatunk majd be - legyenek lakók, dolgozók vagy partnerek - akiket Önök javasolnak, tisztelt Olvasók!

Meleg őszi napokat, jó egészséget kívánok kedves Lakóinknak, kedves Kollegáimnak, és természetesen forgassák örömmel az Olajág Magazint és látogassák gyakran az Olajág Otthonok YouTube csatornáját! <https://www.youtube.com/@olajag-otthonok>



dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Gulyás Andreával, a Civilút Alapítvány kurátorával



Szenior Akadémia előadás, Pomáz

Mi volt a Civilút Alapítvány létrehozásának alapgondolata?

Gulyás Andrea: Van egy mondás: ha gyorsan akarsz menni, menj egyedül, ha messzire akarsz jutni, menj együtt másokkal. Engem nagyon megérintett ez a gondolat. Talán azért, mert magam is nap, mint nap tapasztalom, hogy milyen sok helyen van szükség a közösségi gondolkodásra, és együttműködéssel többet tudunk elérni. Felelősek vagyunk egymásért és csak együtt, közösen, egymást támogatva érjük el céljainkat. Az élmények, a személyes tapasztalatok végül abba az irányba tereltek, hogy 2020-ban létrehoztuk a Civilút Alapítványt. A legfontosabb célunk, vagy ha úgy tetszik, küldetésünk, hogy civil, társadalmi szerveződésként összekötő, közvetítő szerepet töltsünk be a civil szervezetek, valamint a civil szféra és a

közszolgálati intézményrendszer között, miközben az egyéni és társadalmi felelősségvállalást erősítjük, legyen szó edukációról, szemléletformálásról, jószolgálati programokról vagy jótékonysági akciókról. Az együttműködések eredményeként egyrészt átfogó programokat tudunk megvalósítani, amelyek erősítik a szervezetek közötti kommunikációt, elősegítik a meglévő tapasztalatok és jó gyakorlatok megosztását. Másrészt pedig az összetett tevékenység okán széles körben segítünk különböző társadalmi csoportokat.

Mely területeket érinti a működésük és miért kerültek az adott területek kiválasztásra?

Rendhagyó módon foglalkozunk egyaránt szociális és társadalmi értelemben sokszor nehéz helyzetben lévő, mégis nagyszámú

célközönséget érintő kérdésekkel - mint a fogyatékosokkal, neheztettséggel élők, családok, időskorúak informálása, segítése. Minden esetben az egyéni és a társadalmi felelősségvállalás erősítésére, a társadalmi, szociális érzékenység növelésére, az együttműködésen, szolidaritáson alapuló valódi partneri kapcsolat kialakítására, a szemléletformálásra és az új perspektívák nyitására helyezük a hangsúlyt.

Miért tartják fontosnak a szemléletformálást az adott területeken?

Mind a fogyatékosokkal, neheztettséggel élő emberek, mind az idősek esetében azért tartjuk fontosnak a szemléletformálást, mert ezzel segítjük egymás megismerését és megértését. Mi azt valljuk: ha esélyt biztosítunk, ha lehetőséget és eszközöket teremtünk, akkor legyőzhetjük a korlátokat. A Civilút Alapítvány számára ilyen eszköz a kommunikáció, az edukáció és a szemléletformálás. Ismeretanyagot, tudást, információkat adunk át, legyen szó akár a fogyatékosokkal élő emberek viselkedési szokásairól, kultúrájáról, speciális igényeiről, akár az idősebb generációt foglalkoztató témákról. Azt szeretnénk minél szélesebb nyilvánosság számára bemutatni, hogy a fogyatékosokkal élő emberek hasznos, értékteremtő, egyenjogú tagjai a társadalomnak. Másként képesek bizonyos dolgokra, másként tehetnek a közösségért.

Milyen egyedi programokat indítanak és milyen céllal?

Nagyon sok programon dolgozunk egyszerre, de amit az Olajág Magazin olvasóinak mindenképpen szeretnék kiemelni és bemutatni, az az Odaadó, amely kifejezetten az idősekkel foglalkozik. Közismert tény, hogy Európában, így Magyarországon is egyre jelentősebb az idős emberek aránya a társadalomban. Az EU országokban 1960-2011 között a 65 év feletti lakosság aránya másfélszeresére 9,6 százalékról 16 százalékra emelkedett. Szakértők azt vetítik előre, hogy 2010-2060 között a 65 év feletti

generáció aránya tovább nő: 16 százalékról 29,3 százalékra emelkedik. Emellett egyre nő az egészségben eltöltött évek száma is, így az idősek egyre nagyobb értéket adnak hozzá a társadalmi és gazdaság folyamatokhoz, egyre nagyobb szerepet kapnak a termelésben, a szolgáltatásban és a fogyasztásban is.

Az Odaadó Program egyik célja éppen az, hogy az idősek által képviselt értékekre és az ő igényeikre hívja fel a figyelmet. Jelenleg az idősgondozás elsősorban fizikai és egészségügyi vonatkozásban tekint az idősekre, a szellemi, lelki és spirituális dimenziók csak ritkán jelennek meg, holott az idősek képzése, a tanulás, a mentális gondozás, a sport vagy kulturális lehetőségek nagyban hozzájárulnak az aktív és független idős kor megteremtéséhez, az egészségben eltöltött évekhez. Nagyszüleink, szüleink odaadással gondoskodtak rólunk, a mi feladatunk, hogy ezt egyrészt visszaadjuk nekik, másrészt továbbadjuk a következő generációknak. Ahogyan Sütő András írja: „Önmagát becsüli meg minden nemzedék azáltal, hogy tudomásul veszi: a világ nem vele kezdődött.”



Csordás-Novák Mária
geronto-andragógus, szenior tréner,
az Odaadó Támogató Szakértője

Az egyén vagy a családok a célcsoport?

Mindkettő. Az Odaadó Program egyszerre segíti az időseket, és azokat a családokat, akik mondjuk távol élnek az idősebb rokonoktól, de szeretnének számukra információt, programlehetőséget biztosítani vagy éppen megfelelő, idősbárát szakembert találni.

Hogyan fordulnak a különböző korosztályok felé?

Felmértük, hogy melyik korosztályt hogyan és mivel tudjuk a leghatékonyabban megszólítani. Az idősebb generáció számára ez az Odaadó, míg a fiatalabbakat például a TikTok csatornánkon és a Youtube csatornánkon keresztül tudjuk megszólítani.

Miért tartják fontosnak az Olajág Otthonokkal történő együttműködést?

Jól látható, hogy az időskor átalakul. Az idősgondozásban egyre nagyobb az igény az olyan, az egyéni szükségletekre is reagáló megoldásokra, amelyek a digitális technológia biztosította lehetőségek felhasználásával elősegítik az idősek informálódását, az oktatást, a részvételt a különböző kulturális, sport és közösségi programokban. Ezért indítottuk el az Odaadó Tudástárat, amely számos témával foglalkozik és naprakész tudást ad az időseknek.

Mozgással az egészségért címmel rendszeresen készítünk videókat, amelyekben Csordás-Novák Mária geronto-andragógus, komplex mozgásfejlesztő tréner és szenior tréner kifejezetten az idősek számára mutat be otthon is elvégezhető mozgásgyakorlatokat. Dr. Jászberényi József gerontológiai kutató vezetésével elindítottuk a Civilút Szenior Akadémiát. A célunk nemcsak az idősek szellemi frissességének a megtartása, az idősek képzése, de az ilyen programok igazi közösségépítő erőt is jelentenek. A terveink szerint az Olajág Otthonokban is tartunk Civilút Szenior Akadémia előadásokat.



Milyen eredményekre számítanak az együttműködés során?

Bízunk benne, hogy minél többen csatlakoznak az Odaadóhoz, használják a weboldalunkat, és részt vesznek a közösségi programokon.

Hogyan tud a szenior korosztály csatlakozni az Önök céljaihoz?

Erre is nagyon sok lehetőség van. Érdekes feliratkozni a Hírlevelünkre, hogy naprakész információkat kapjanak a tevékenységünkről és azt megosszák a környezetükkel. Emellett számos olyan programunk van, ahol számítnak önkéntesekre is.

Mit üzennek az Olajág Otthonok lakóinak?

Mindenkit szeretettel várunk az Odaadó Közösségben. Regisztráljanak a honlapunkra, kövessenek minket a Facebookon!

civilut.hu

www.facebook.com/civilutalapitvany

Baráth Emma marketing asszisztens

Vendégünk a Magyar Állami Népi Együttes



2023. augusztus 24-én nagy eseménynek lehettek részesei az Olajág Otthonok zuglói lakói. A kulturális programszervezőknek hála, egy kiemelkedően magas színvonalú népzenei műsort láthattunk, hallhattunk a Magyar Állami Népi Együttes előadásában.

A hatalmas étterem zsúfolásig megtelt, s mi nagy izgalommal vártuk a megérkező művészek változatos, tartalmas, táncos - zenés - énekes programját. Mindannyiunk számára ünnepnap volt ez a mai. Személy szerint nekem még ennél is többet jelentett, hiszen régebben, jó néhány évig én is taníthattam énekelni az együttes táncosait.

Soha nem felejttem el, hogy Amerikában a táncos lányok milyen hatalmas sikert arattak az általam betanított dudaimitációs műsorszámmal. Ma is kíváncsian vártuk az újabb generációk által bemutatott számokat, muzsikát és dalokat, és őszintén bevallom nem csalódtunk.

A színvonal ugyanolyan magas, mint régen volt. Ma Kalotaszegről, Somogyból és Szatmár vidékéről mutattak be fergeteges táncokat, muzsikát és dalokat.

A táncosok hihetetlen energiával, bravúrosan táncoltak, s a zenés és énekes számok is elbűvölték szépségükkel a lakókat. A mostani műsor különlegessége abban rejlett, hogy az énekesnő segítségével a hallgatóság együtt énekelhette a dalokat a bemutatott táncok alatt. Ez az élmény felejthetetlen élménnyé varázsolta a műsort a jelenlevők számára.

Köszönjük az élményt mindazoknak, akik ezt lehetővé tették számunkra!



*Bodza Klára
lakó, Zugló*

Alkotni soha nem késő!

A festményeket mindig is szerettem, de soha nem gondoltam, hogy magam is festeni fogok.

Férjem halála után 2015-ben kezdtem festő iskolába járni, 78 évesen, Vágó Zoltán festőművész csoportjába. Nagy szabadságot hagyott a témaválasztásban, így azon vettem észre magam, hogy olyan témákat választok, mely férjemmel töltött időre, kirándulásokra emlékeztet. Úgy gondolom segítette a gyász feldolgozását.

Az első képek akvarell munkák voltak, de hamar rátértem az olajfestésre, mivel azt könnyebb javítani.

Öt kiállításon vettem részt eddig, három alkalommal a Rembrandt Festőiskola szervezésében Budapesten, és két alkalommal az Erkel Ferenc Művelődési Házban, Budakeszin.

Az elmúlt 7 évben mintegy 190 képet festettem. Több Esztergomot ábrázolja, például az itt látható kép is. Megragadott az előtérben lévő virágok élénksége és a háttérben, a kissé homályba vesző klasszikus esztergomi látkép.

Jelenleg ez a kép, a pátyi otthon fő folyosóján található alkotói falon tekinthető meg élőben.

*Dr. Dobóné Dr. Bán Mária
lakó, Páty*



Kopogtat már az ősz...

Eljött az ősz ismét, megkeresni minket,
színessé varázsolni a lombos környéket!
Morcos az idő, kedvünket kissé szegi,
de sebaj, azért örülünk is neki!

Levelek zizegve suttojják; itt az ősz, és várják,
meg-meg borzonganak tőle, de azért imádják!
Ők is élő-érző szervek, még ha nem is szólnak,
érezik ereikben, - nyáron újra megújulnak.

A növények sok fajtája színes tarka-barka,
sárga, vörös, zöld, közülük sok meg sötétbarna.
Hevesen versenyeznek, színük legyen megnyerő,
természet szépségversenyét szeretné elnyerni ő.

A fák ága ruhát cserél zöldről szép színesre,
kicsit később megunja s lecseréli fehérre.
A szép virágok fázósan megadják magukat,
összeroskadva várják, tűrik elmúlásukat.

De tán ők is érzik s tudják, nincs elveszve semmi,
jön a vidám, kedves tavasz s újra ki fognak nyílni.
Szarvasbögés visszhangzik az álmos őszi erdőn,
kiszidáknak örülhetnek a jövő esztendőn!

Harmatgyöngyök csillognak a selymes zöld fűvön,
télen elnyújtózik a kemény, nyirkos földön.
Idén már nem tipeg rajta a gyermek lába,
s hideg ahhoz, hogy napozhatnánk is rajta.

Fátyolos köd ereszkedik meglepően csendben,
leheletével takarja a növényeket menten.
Bogarak elbújnak menhelyet keresve,
jöhet most már a hó - életük megmentve.

Kicsiny állatok búvóhelyet keresnek,
ahonnan a zord télre ügyet sem vetnek.
Az eső is csak esik, esik, itatva a föld gyomrát
Bepótolva az ellustított nyári záporát!

Potyorog a hűvös eső, de pityeregve,
sajnálkozva simul a fázós levelekre.
Huncut a szél meg-meg legyinti a faágakat,
mely rezgéstől levelei lassan földre hullanak.

Fák és bokrok ledobják kopottas ruhájuk,
tavasszal szebbet kap, ha a napocska süt rájuk.
Megpihenni készül a csodás természet,
Simogató napsugártól tavasszal majd felébred.

Szippantsuk be mélyen az avar őszi illatát,
s gyönyörködve nézzük a vadon színes világát.

*Szalkai Jánosné Zsuzsa,
újjalotai lakónk verse*

Irodalmi ajánló

Egy felejthetetlen könyvről

Ahol, és amikor csak lehet, mindenhol elmondom, hogy - a csacska fiatalok tévedésével ellentétben - az idős ember előtt halálról beszélni egyáltalán nem tapintatlanság vagy illetlenség. Sőt éppenséggel szolgálat is lehet, ha segít a nagyon is természetes gondok, szorongások, előítéletek, félelmek kezelésében, annak a minden idős embert foglalkoztató vágyának a támogatásában, hogy a létéből való távozása olyan legyen, amilyennek a leginkább tartaná elviselhetőnek, önmagához méltónak.

Éppen ilyen könyvet ajánlok ezúttal, teszem hozzá: gyönyörű könyvet, amelynek a címe ropant egyszerű és kifejező: Halálról és életről.

Az ismertetést a szerzőkről szóló tájékoztatással kell kezdenem, ugyanis a könyvet egy nagyon idős házaspár írta (már túl a 65. házassági évfordulójukon), egymást váltva az egymást követő fejezetekben, naplószerűen.

A férj Irvin D. Yalom, orosz zsidó bevándorló szülők gyermeke, aki hatalmas utat tesz egy amerikai város bűnözőkkel teli negyedéből odáig, hogy világhírű pszichoanalitikusként az úgynevezett egzisztenciális pszichoterápia modelljének a létrehozója legyen, ráadásul számos világsikerű ismeretterjesztő könyv írója is. A felesége, Marilyn Yalom csikágói lány, író, történész, több amerikai egyetem tanára. Már mind a négy gyermekük felnőtt, amikor kiderül, hogy az asszony a myeloma multiplex nevű, gyógyíthatatlan betegségben szenved (a ráknak olyan formája, amely a csontvelőt is érinti), és akkor elhatározzák, hogy közös életük betetőzéseként az utolsó könyvüket közösen írják meg.

Így is történik. Felemelő, ahogyan a sírig tartó szerelem hatalmas erejével birkóznak meg a

közelítő vég fájdalomával. Küzdelem, elválás, szorongás, ragaszkodás, búcsú! Szívbemarkoló jelenetek és gyakorlatias tennivalók, egy kiválóan működő egészségügyi háttér és a család érzelmi biztonsága, az utolsó útra kísérés méltósága, a gazdag élet tudata és az ismeretlennel való szembenézés bátorsága. A halál előszobájában derül ki igazán, hogy mi is volt és lett igazán fontos az életben, és hogy a halál tudatos vállalásának is mennyi emberi, sőt emelkedett motivációja lehetséges.

A halálról is szól a könyv, de ennek közelében legalább annyira, sőt még inkább az életről. És nem lehet megrendülés nélkül olvasni mindkettőjük beszámolóját az utolsó közösen tett útjukról, amelyen az utolsó pillanatig is gazdagságot önmismeretben, szeretetben. Az asszony meghal, s az idős férj a gyász által szinte összetörve is teljesíti felesége kívánságát: tovább írja a könyvet, amelynek a végén gyönyörű, szerelmi vallomásnak is beillő levélben búcsúzik már elhunyt hitvesétől.

Nincs ebben a könyvben semmi szentimentalizmus, semmi olcsó könnyfakasztó szándék. De a kikerülhetetlen tények csaknem tárgyilagos közlését mégis líraivá emeli az a humánus tartalom, amely átfénylik a könyv minden során.

Ezért nem csak idős embereknek ajánlható, hanem kivétel nélkül mindenkinek, akinek a kezére, lelkére, tudására és felelősségére idős emberek sorsa van bízva.



Cserhalmi Imre

Azok a Pál utcai fiúk!

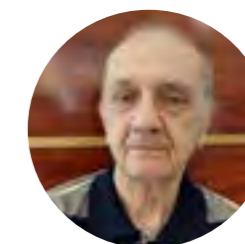
A 2023.04.13-án „A Pál utcai fiúk”-ról címmel, az Olajág Otthonok Vezér utcai intézményében megtartott irodalmi előadáson Sóki Diana múzeumpedagógus a tőle megszokott széleskörű tájékozottsággal és különleges ismeretekkel párosult magabiztossággal, kedves közvetlenséggel beszélt Molnár Ferenc életéről.



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

Korabeli és újonnan készült képek, fotók, rajzok segítségével bejártuk a Pál utcát és a cselekmény helyszínét többek között a Nemzeti Múzeum környékét, a Pál utca, Mária utca, Baross utca által közbezárt városrészt. Számomra újdonság volt, hogy Diana beszélt azokról a valóban élt személyekről, akiről Molnár a regény különböző szereplőit megformálta. Nagyon tetszett, hogy most is - mint mindig - ismert és kevésbé ismert válaszokat igénylő kérdéseivel bevonta hallgatóságát a regény cselekményeivel, helyszíneivel kapcsolatos képzeletbeli sétánkon. Végül még arra is jutott idő, hogy aki akarta, elmondhatta személyes élményeit a regénnyel kapcsolatban. Elmeséltem, hogy nyolcadik általános iskolás koromban a magyar tanárnőnk betanította nekünk, mint színdarabot (Nemecsek voltam) és talán kétszer is előadtuk a bonyhádi nagyközségi művelődési házában a színpadán. (kb.

67 évvel ezelőtt, természetesen nagy sikerrel!) Annál a jelenetnél azonban amikor Nemecsek gyakorlatilag a halálos ágyán van és pajtásai meglátogatják, a Bokát alakító osztálytársam - amikor nem nálam volt a szó - bosszantásul oda nem illő, csúnya dolgokat suttogott a fülembe. No, negatív élmény ellenére akkor is és mindig is szerettem A Pál utcai fiúkat, és ide akartam tartozni, nem a vörösingesek közé. Összességében kellemes élmény volt emlékezni a „fiúkra”- és talán egy kicsit saját ifjúkorunkra, és várjuk az előadás folytatását.



Kövecses Vilmos
lakó, Zugló

Őszi vitaminfeltöltés



Amint vége a nyárnak, és beköszönt a hűvös idő, a szervezetünk vitaminfeltöltésének egyre nagyobb szerep jut, de nem csupán a vitaminokat érdemes számba venni. Arra is ügyelni kell ilyenkor, hogy a nyáron, a meleg időben leadott kilók ne csússzanak vissza ránk észrevétlenül.

Az iskolaév kezdetével nem csak a gyerekek, de a szülők, nagyszülők is több időt töltenek a szobában, televízió képernyője, vagy a számítógép előtt. A bent töltött idő természetesen több alkalmat ad az étkezésre, nassolásra is. Érdekes ilyenkor figyelmet fordítani arra, hogy vitaminokban gazdag, ám energiában szegényebb fogásokat készítsünk, megszóktatott ételünket zsírszegényen készítsük, illetve részesítsük előnyben a friss, nyers zöldségeket és gyümölcsöket. A választék rendkívül gazdag ebben az időszakban.

Az őszi termő gyümölcsökből, és zöldségfélékből remek fogások készíthetők, felhasználási

lehetőségeik sokfélék, és mind jó választás, ha a vitamintartalmukat tekintjük. Ezen felül nagyon mutatósak is, nézzünk meg egy szép zöld brokkolit, vagy egy fürt rózsaszínű szőlőt, narancssárga édesburgonyát. Egy ízléses gyümölcsöstál az étkezőasztal, vagy konyhapult éke lehet ebben az időszakban. Az asztalra kihelyezve jóval nagyobb eséllyel fogyasztjuk a friss gyümölcsöt, ami az egészségünk számára rendkívül hasznos.

Nézzünk meg a teljesség igénye nélkül néhány zöldséget, és gyümölcsöt, melyekkel nem foghatunk mellé, ha az egészséges, és változatos étkezés a célunk az őszi időszakban is.

Kelbimbó



A késő őszi, de még tél elején is frissen szedhető bimbós kel íze a káposztáéra emlékeztető, de annál sokkal lágyabb, rostjai is könnyebben emészthetők, emellett az energiaértéke nem túl jelentős, éppen ezért nem csak az őszi vitamintöltés idején, de diétában is jó szolgálatot tehet. Betakarítása egészen az első fagyokig lehetséges, így a késő őszi időszakban is értékes táplálékunk lehet.

Vitamin és ásványi anyag tartalma jelentős: C-vitamin, B-vitaminok, K-vitamin, béta-karotin, valamint kálium, kalcium, magnézium, foszfor, nátrium, vas, kén, króm, gazdag forrása.

Felhasználható levesbe önállóan, vagy más zöldségekkel párosítva, főzelék-ként, rántva, csőben sült, vagy rakott zöldségként is könnyen elkészíthető.

Brokkoli



Szintén a keresztesvirágúak családjába tartozó zöldség, akár csak a kelbimbó.

Igazi Jolly Joker. Amellett, hogy C-vitamin bomba: 200 gramm nyers, fel-darabolt brokkoli annyi C-vitamint tartalmaz, mint egy kisebb narancs. Gazdag B1-, B2-, B3-vitaminban is, amelyek erősítik immunrendszert, segítenek a stresszel szembeni ellenállás erősítésében és a csökkentik a „rossz” koleszterin szintjét is. Kiemelkedő folsav-forrás: nyers formájában 100 gramm brokkoli 110-200 mg folsavat tartalmazhat. Folsav hiányának tünete lehet a fáradtság, gyengeség, fejfájás, sápadt bőr, fakó haj.

Vashiányos vérszegénységgel küzdőknek is ajánlják, mivel ahhoz, hogy szervezetünk hasznosítani tudja a vasat, C-vitaminra és folsavra is szüksége van – márpedig a brokkoliban mindhárom megtalálható! Ezen kívül megemlíthető a jelentős rosttartalma is, ami elősegíti a megfelelő bélperisztaltikát, segíthet a székelési problémák esetében. A többi káposztafélével ellentétben könnyen emészthető, így kímélő étrendben is helyt kaphat.

Változatosan felhasználható: sütve, főzve, levesbe, rakottakba, és még nagyon sokféle módon. Fagyasztva sokáig eltartható, dekoratív jellegét nem veszti el.

Karfiol



Érdekességként érdemes megemlíteni, hogy léteznek különböző karfiolfajták. Fehér, zöld, narancssárga, vagy lila változatokon kívül a pagodakarfiol is igen különösen néz ki.

Energiatartalma alacsony, így diétában is remekül felhasználható. Szénhidrátartalma csekély, C-vitamin, és rosttartalma azonban jelentős, ezáltal elősegíti a megfelelő emésztést. Lisztérzékenyek, és a reformkonyha előszeretettel használja gluténtartalmú kenyerek helyettesítésére, lepények, és pizza készítésére. Húspótlóként is jól megállja a helyét.

Felhasználható levesnek többféle verzióban, köretként, sütve, főzve, párolva, illetve savanyúságnak is kiváló.

Dió



A héjas termésű gyümölcsökből ez a legelterjedtebb hazánkban. Energiatartalma igen magas, így egyszerre csak kis mennyiség fogyasztása javasolt, ugyanakkor értékes rostforrás, B- és E-vitaminforrás, valamint magas a réz, foszfor, mangán, magnézium, vas és cink tartalma. A dióból sajtolt olaj gazdag esszenciális, többszörösen telítetlen n-6, és n-3 zsírsavakban.

Az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hatóság szerint a csekély telített zsírsav és koleszterin tartalmú étrend, amennyiben nem párosul az energiafelvétel növekedésével napi 42g dió fogyasztása esetén csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

Felhasználható édességekbe, zabkásába, joghurtba roppanós ízesítőként, mártások alapanyagaként.

Szőlő



A nagyszemű, ropogós, gyakran mag nélküli, édes csemegeszőlők - legyenek halványzöldek, rozé árnyalatúak vagy mély bordók - frissen fogyasztva a legízletesebbek.

A vékonyabb héjjal és magasabb cukortartalommal rendelkező borszőlők sokféle fajtájából pedig remek borok, sherryk, borpárlatok, pálinkák készülnek. A szőlőből nyert különböző gyümölcslevek, lekvárok, zselék, a süteményeket gazdagító mazsola, sőt a szőlő magjából sajtolt, rendkívül jótékony hatású olaj, mind értékes elemei lehetnek a kiegyensúlyozott táplálkozásnak. A salátákat ízesítő vörös vagy fehér borecet is szőlő felhasználásával készül.

A szőlőtermesztés igen régi időkre nyúlik vissza. A nemesítések következtében, a különböző éghajlati és talajviszonyokhoz alkalmazkodva, valamint a betegségeknek mindinkább ellenálló fajták elterjedésének köszönhetően ma világszerte sokféle szőlővel lehet találkozni, a szinte áttetszően fehér színűtől a mélyfeketéig, a fürtök nagyságát, tömörségét, összetett ízeit is a sokféleség határozza meg a savanykástól a mézédesséig.

Magas energiatartalma miatt csak kis mennyiségben ajánlott a fogyasztása, ugyanakkor igen jótékony hatása van a frissen fogyasztott szőlőnek. A rosttartalma miatt kedvező hatása az emésztésre. A vérképzésben a magas vas- és folsavtartalma fontos szerepet játszik, a vérszegénységben szenvedőknek érdemes belőle rendszeresen fogyasztaniuk. Ha sportolunk, akkor is érdemes beiktatni az étrendünkbe, mert remekül regenerálja a megfáradt izmokat.

A friss csemegeszőlő dióval, rokforttal vagy más kéksajttal és jókora maroknyi vegyes salátával előétel vagy könnyű ebéd, vacsora is lehet - kevés borecettel és szőlőmagolajjal locsolva maga a tökéletes őszi harapnivaló.

Füge



A friss füge magas vitamin- és rosttartalmú gyümölcs, már nemcsak a mediterrán országokban, hanem Magyarországon is elérhető, sokak kertjében áll fügefá, amely roskadozik a friss gyümölcstől.

Frissen a legfinomabb, azonban a fáról leszedve nehezen tárolható, hamar penészedésnek indul. Sokan ezért szárított formában fogyasztják szívesebben. Magas energiatartalma és rosttartalma teszi igazán értékessé.

A füge kalcium- és káliumforrás, erősíti a csontokat. A C- és E-vitaminnal, valamint antioxidánsokkal teli füge fogyasztásától egészségesebbé, élettelivé válik a bőr - késlelteti az öregedés jeleit, kisimítja a ráncokat, jó a pattanások ellen. C-vitamin tartalma elengedhetetlen a kollagén termeléséhez, amely segít megőrizni a bőr fiatalos állapotát. A füge antioxidánsai csökkentik az oxidatív stresszt a szervezetben, támogatják az immunrendszer működését. A C-vitamin segít a fehérvérsejtek termelésében, hogy a szervezet még jobban fel tudja venni a harcot a vírusok ellen.

Édesburgonya



Termesztése, és tárolása megegyezik a burgonyáéval. Valójában a beltartalmi értékei sem sokban térnek el. A kalóriaértéke, és a szénhidráttartalma is hasonló a burgonyáéhoz. Emellett azonban rendkívül gazdag antioxidánsokban, elsősorban a C-, E- és A- vitaminban.

Sokan a burgonya egészségesebb alternatívájaként tartják számon, ez azonban ebben a formájában nem állja meg a helyét. A táplálkozásunk változatosabbá tételére tökéletes választás.

Felhasználása, ahogy a burgonyáé is, rendkívül változatos. Jól párosítható a különböző intenzív fűszerekkel, süttekkel, de akár gyümölcsökkel sütvé is kiváló húsmentes fogás készíthető az édesburgonyából.

Körte



Az ókor gyümölcse. Már az ókori sumér agyagtáblákon is szerepelt. Hazánkban igen nagy mennyiségben termelik, ez körülbelül évente 35-40 ezer tonnát is elérhet. Legnépszerűbb fajtája a vilmoskörte, ami tárolástól függően 2-3 hónapig is eltartható. Gyümölcse 160-200 g is lehet.

Igazi immunerősítő gyümölcs, a téli időszak előtt fogyasztva hozzájárul a vitaminraktáraink feltöltéséhez. Kevés kalóriát tartalmaz, ugyanakkor édes, zamatos gyümölcs, így igazán remekül felhasználható desszertek összetevőjeként, vagy előételként fogyasztva. Nagyon jól párosítható más gyümölcsökkel, különböző sajtokkal.

Számos vitamint tartalmaz: A-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-vitamin tartalma jelentős. Egy átlagos méretű körte elfogyasztása már fedezi a napi C-vitamin-szükségletünket. Nyersen fogyasztva kálium- és rézforrás. Élelmi rostokban és antioxidánsokban is igen gazdag.

A kedvelt őszi gyümölcsből akár egy egész menüsört is összeállíthatunk a konyhában. Előétel gyanánt a kéksajttal sült körte nagyszerű vendégváró finomság lehet. A fahéjas körteleves hűvös időben, melegen kínálva szintén ínycségnek számít. Főételként remek választás a sós fogások mellé is. A mézes-mustáros csirkecomb hagymával és körtével összesütve kiváló párosítás. Ugyanakkor friss és ropogós saláták alapanyagaként is megállja a helyét.

A teljes étlapról nem maradhatnak le a desszertek sem. A gyömbéres-körtés pite, a körtés morzsasüti, vagy a körtés gyümölcsrizs ízletes és egészséges finomság. A téli hónapokra lekvár és dzsem is készülhet belőle. Utóbbi citrommal, gyömbérrel és cukorral összefőzve igazi édes élvezet lehet a hideg estéken.

”

A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a test, a szellem és a lélek állapota: az akaraterő, a képzelőerő és az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a közönyön"

(Albert Schweitzer filozófus, tanár)

Mozogj, neved és érezd jól magad!



ülőtánc találkozó

2023. július 31-én, a zuglói Olajág Otthonok foglalkozás vezetőjeként a SION Nyugdíjsház és Gondozási Központ terápiás szakemberével, Kass-Francz Andreával közös aktivitásként, szenior örömtánc „ülvetáncok” találkozót szerveztem lakóink számára. A zuglói lakókat szeretetteljes környezetben fogadták a kecskeméti nyugdíjsház lakói és Lassu-Pasek Tímea nappali ellátás vezető. Házi süteménnyel, limonádéval kedveskedtek. A jó hangulatú délelőtti programon sok nyugdíjas vett részt, az együtt töltött idő új táncok megtanulását eredményezte a közösség építő erejével. Fontosnak tartom az ilyen találkozókat, hogy más szenior korú

közösségekkel, nyugdíjsházak lakóival találkozzunk, akik többek között szintén ezt a mozgásformát választották egészségük megőrzésére és javítására. Sokat készültünk erre a napra, már a próbák is összehozták a lakókat, mindenki egyszerre tapsolt, élvezték a felkészülést.

Az „Ülve táncolás 80plusz” programmal a célunk, hogy minél többen átéljék ezt az élményt. Ha eljutnak odáig, hogy kipróbálják ezt, meg fogják tapasztalni ennek testi-lelki pozitív hozadékait. Megszeretik, és hatalmas erőt és lendületet adva ez rendszeres időtöltésként megjelenik a mindennapjaikban.

Hosszú távú tervek ennek tükrében, hogy a lakóink közreműködésével decemberben megismételjük az összejövetelt, és a kecskeméti idősekkel karácsonyi hangulatú zenére táncolunk majd. Jövőre pedig Sopronba látogatunk el, egy önkormányzat által fenntartott nyugdíjsházba farsangi ünnepségre, kirándulás keretein belül, hogy sok jó élményt gyűjtsünk. Óriási kincs, hogy saját programbuszunkkal járhatjuk az országot.... "Turnézunk"! Célunk, hogy együttműködő közösségeket hozunk létre, erősítsük minden résztvevőben az összetartozás érzését. Továbbá, hogy tartalmas szórakozást nyújtsunk a lakóknak, mindezt ráadásul olyan formában, mely az egészségre is kifejezetten jó hatással van.

A szenior örömtánc oktatását, kifejezetten széken ülve végzünk már 2020 óta, őszinte örömmel, szívvel-lélekkel. Szívesen gyűjtöm, és adom tovább lakóinknak az újabbnál újabb zenére koreografált nagyszerű táncokat. A koreográfiák zenéi nagyon változatos stílusúak, különböző korokból és kultúrákból származnak. Szerepelnek köztük klasszikus művek és népzene, régi és mai slágerek, keringők, polkák és tangók, de indulók, swing és rock & roll ritmusú számok is. A táncóra nagyszerű lehetőséget nyújt arra is, hogy új emberekkel ismerkedjünk meg, beszélgessünk és megtapasztaljuk, hogy egy csapatként mozgunk együtt tanulás közben.

A szenior örömtánc jótékony hatással van a nyugdíjas korosztályra. Növeli az állóképességet, javítja az egyensúlyérzékét és az ízületeket, fejleszti a mozgáskoordinációt. Segíthet a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésében, csökkenti a stresszt, növeli a



Kass-Francz Andrea, Csécsi Zsófia, Lassu-Pasek Tímea

boldogságot, erősíti a társas kapcsolatokat és megelőzi az elszigetelődést, valamint serkenti az agyműködést és a memóriát is.

Remélem, a jövőben inspirálóan hat egyre több lakóra ez a vidám életérzés, és bátran csatlakoznak majd csapatunkhoz. Kukkantsanak be, nem kell táncos cipellő, se tánctudás, csak egy lépés előre.

Csécsi Zsófia programszervező, Zugló

A GYALOGLÁS ELŐNYEI



3 PERC

csökkenti a vérnyomást

5-10 PERC

serkenti a kreatív gondolkodást

30 PERC ÉTKEZÉS UTÁN

segít a fogyásban

90 PERC

csökkenti a demencia kialakulásának esélyét

5 PERC

javítja a közérzetet

15 PERC ÉTKEZÉS UTÁN

szabályozza a vércukorszintet

40 PERC

megelőzi a szívbetegségeket

Amit a részletre vásárlásról tudni érdemes



fotó: freepik

Ha nagyobb értékű árut szeretne vásárolni, és már eldöntötte, hogy hitelből fogja ezt megtenni, felmerül a kérdés, hogy milyen hitelt érdemes választani. Az áruhitel ma már gyakorlatilag minden áruházban könnyen és gyorsan hozzáférhető. A nagyobb boltok szerződést kötnek egy vagy több bankkal, és az általuk kínált áruhiteltek közül választhat a vásárló. A hitelfelvételt az áruházi hitelügyintézőin keresztül helyben el lehet intézni. Mindössze egy munkáltatói igazolás és személyes okmányok szükségesek hozzá, és a hitelbírálat is gyorsan megvan. De vajon tényleg ezzel jár a legjobban?

A személyi kölcsön is vonzó lehetőség lehet áruvásárláskor. Gyorsan és könnyen, gyakran online is felvehető, nem szükséges hozzá ingatlanfedezet, és a pénz akár 1-2 napon belül is a számláján lehet. A kamata alacsony, általában egyszámjegyű, és az utóbbi években folyamatos csökkenést mutat. A felvehető összeg akár 10 000 000 forint is lehet, a futamideje pedig maximum 10 év.

Az áruhitel jellemzően drága, kisebb összegre szól rövidebb futamidő mellett, a kamata is magasabb lehet, mint a személyi kölcsöné, és így a törlesztőrésze is. Vannak azonban esetek, amikor jobban járhat az áruhitellel.

Az áruhitelhez rendkívül egyszerű hozzájutni, a vásárláskor azonnal elbírálhatják a hitelkérelmet, illetve számos esetben online is igényelheti, így elkerülheti az ügyintézt az üzletben. Továbbá éppen annyi lesz a felvett összeg, amennyibe a termék kerül, míg a személyi kölcsön esetében célszerű, ha picit magasabb, hogy biztosan beleférjen vásárláskor.

Az áruhitel kis összegre is felvehető, míg a személyi kölcsön általában pár százezer forint felett elérhető, előfordulhat tehát, hogy ez az egyetlen lehetőség. Kisebbségeknél önrészt sem kell fizetni, erre egy bizonyos összeghatár felett van csak szükség, ennek mértéke bankonként (vagy konstrukciónként) eltérő. Így az

is előfordulhat, hogy fizetés nélkül viheti haza a kiválasztott terméket.

A hitelre vásárlással kapcsolatban beszélni kell a THM jelentéséről is.

A THM a következő tételeket foglalja magában:

- kamat
- kezelési költség
- értékbecslés és helyszíni szemle díja
- ingatlan-nyilvántartási eljárás díja
- a hitelközvetítőnek fizetendő díj
- bankszámlavezetés díja

A THM nem ugyanaz, mint a kamat, viszont a többi költséggel, például a kezelési költséggel vagy a bankszámlavezetés díjával összefüggésben magában foglalja azt. A THM-et befolyásolja mindemellett a kölcsön összegének nagysága, a hitel futamideje és a visszafizetés gyakorisága is. Érdemes előre megterveznünk, hogy milyen futamidejű hitelt veszünk fel és azt milyen gyakorisággal fogjuk majd törleszteni (nem fix kamatozású hitel esetében).

A 0% THM jelentése

A 0 THM jelentése annyit tesz, hogy az adott banki hitelnek nincsen kezelési költsége. Ezt nem szabad összetéveszteni a 0% kamattal, ugyanis az nem tartalmazza a kapcsolódó díjakat, költségeket. A 0% THM esetében is körültekintően kell eljárunk, mert sokszor csak azért tűnik költségmentesnek a hitel, mert az extra díjakat már eleve beépítették az árba.

Végül a hitelre való vásárlás lélektanáról. Az eldöntendő kérdés, ha rendelkezésünkre áll ugyan a teljes vételár, érdemes e mégis hitelre megvásárolni a vágyott árucikket. Számoljuk ki előre, hogy a részletekkel együtt mennyi pénzt is fizetünk ki érte, szorozzuk össze a futamidő hónapjait a részletekkel, adjuk hozzá, amit előlegként megfizettünk. És mindehhez járul az érzés, amikor évekig kell havonta megfizetni a részleteket, már régen elmúlt a szerzés öröme.

Érdemes gondosan felmérni a fizetési lehetőségeinket, mert nem fizetés esetén, a bankok, és az üzletek nagyon gyorsan lépnek. Felszólítás után érkezik a fizetési meghagyás, majd 15 nap elteltével, megindul a végrehajtás. A tartozáshoz tetemes összegben járul a késedelmi kamat, a végrehajtási költségek, fizetési meghagyás illetéke és költsége. Könnyű elcsábulni a hitelre vásárlás lehetőségétől, a reklámoktól, de tudatosítsuk magunkban, hogy mindez üzleti érdekeket szolgál. Felelősséggel és meggondoltan kell vele élni.

Forrás:



Minden, amit a 0%-os áruhitelről tudni akartál
BiztosDöntés (biztosdontes.hu)

Dr. Böhm András

Beköltözés és hatásai

Előbb-utóbb megéri a gondolat az idős emberekben, hogy a hosszú aktív évek után - elkerülve a magányt, kontroll alatt tartva a betegségeket - más életformát kellene választani, be kellene költözni egy otthonba. Hogy kinek, mikor, hány éves korában támad ez a gondolata, az változó. Mint ahogy az is, hogy ki hogyan készül rá. Egy azonban biztos. Jobb időben meghozni a döntést, hogy minden percét, lehetőségét ki tudja használni az új életszakasznak, és ne kényszer legyen a beköltözés.

Karola néni (92) egész életében társasági ember volt. Miután férje elhunyt és aztán a család, a barátok leszakadoztak, ő úgy döntött, eladja a lakását, majd beköltözik egy otthonba. Lánya segített neki a kiválasztásban, az ügyintézésben, és a lakás eladásánál is. Minden olyan könnyedén ment, mint életében is oly sok minden. Boldog házassága volt, sikeres élete, gyerekek, unokák és sok-sok utazás. Jól éltek. Tudomása lett arról, hogy önálló apartmant is lehet választani, ezáltal elszeparáltan, de mégis emberek közt élheti tovább az életét. A személyzet figyel rá, de szabad és önálló lehet. Ő így költözött be.

Vele szemben Vali néni viszonylag fiatalon, lebénulását követően került az intézménybe. Mivel sztrókot kapott, szakszerű ellátásra volt szüksége, és férje, illetve fia nem tudták megfelelő módon ápolni. Így került sor a beköltözésre. Itt ügyelnek rá az ápolók, szociális dolgozók, és kedve szerint pihenhet a szobájában, saját bútoraival és személyes tárgyival körülvéve.

Van arra is példa, hogy demens lakó igényel szakszerű ellátást. Nagyon nehéz lépés ez a család és az idős számára is. Margit néni számára is az volt, főleg mikor a covidos időszakban alig láthatta a szeretteit. Az az idő azonban véget ért, és bárki jöhet idős rokonához látogatni előzetes bejelentkezés nélkül. Miután az idős ember birtokba veszi jól felszerelt apartmanját, az otthon



személyzete rendszeresen felügyeli, segíti a beilleszkedést. Számos program segíti ezt a folyamatot, de lehetőség van ismerkedni, barátkozni a csodás kertben vagy az étkezőben is.

Ha jól alkalmazkodik a lakó a megváltozott élethelyzethez, hamarosan barátokra tesz szert és nem fogja magányosnak érezni magát.

Beteg, ápolásra szoruló lakó esetében fokozottan érvényes ez. Nehéz egy ágyhoz kötött, vagy mozgásában korlátozott embernek derűt vinni az életébe, de általában itt is érvényes, ha nem hagyja el magát és új kapcsolatokat épít, nyitott a foglalkozásokra, szórakoztató eseményekre (zongoraelőadás, zenés bálók, történelmi előadások, kreatív foglalkozások), akkor jó eséllyel javul a közérzete. Ez pedig jó hatással lesz fizikai állapotára. Igénybe vehet gyógytornászt, önállóan is mozoghat a folyosón, és a közösségi térben barátokra tehet szert.



Dukay Barbara
terápiás munkatárs,
Újpalota

Mátyás tér

Állatkerti élmények a Mátyás téri lakókkal



Szatmári Erzszi lakó

Szatmári Erzszi - Egy szép, napsütéses augusztusi napon voltunk kirándulni a Fővárosi Állatkertben. Én otthon mindig tartottam állatokat, tyúkot, kakast, még tehenet is fejtem, de az állatkertben most voltam életemben először, nagyon vártam.

Szabó Judit - Én többször is voltam már, de nagyon régen, a szüleimmel.

Gloszauer Margit - Én is most voltam először. Nagyon jó volt, rengeteg állatot láttunk, de nem csak állatokat, hanem érdekes növényeket is. Volt óriási virágú levendula, de nem volt illata.

Gulyás Margit - Érdekesek voltak a virágok, egzotikusak, soknak a nevét sem tudtuk. A jegesmedve otthona is érdekes volt, nagyon jól meg volt csinálva az építmény.

Szabó Judit - Jó volt az egész állatkert elrendezése.

Gulyás Margit - Tiszták és gondozottak az állatok. Szerintem jó dolguk van itt, mert sok a zöld,

és elég nagy a helyük. Nagyon nagy területet ölel fel az állatkert, szerencsére megálltunk minden padnál egy kicsit pihenni és inni.

Szabó Judit - Sok gyerekcsoport és család volt. Jó lehetőség nekik ez a látogatás arra, hogy sokféle állatot megismerhessenek.

Gloszauer Margit - Nekem a víziló, a puputeve meg a majmok tetszettek a legjobban. A pingvinek is murisak voltak. És a sok teknős a nagy tóban, azok is tetszettek. Hogy mi tetszett a puputevén? Hát a két púpja. A zebrák is tetszettek, és szépek voltak a krokodilok.

Szabó Judit - Szépek? Inkább félelmetesek, a fogaik miatt.

Ózsvári Marika - A kígyók is érdekesek voltak, ahogyan tekeregtek.

Gulyás Margit - A flamingók szép színesek voltak, a majmok pedig hangosak. Tetszettek az elefántok, madarak, pingvinek, szamarak, zsiráf bébi, és kenguruk is.

Szabó Judit - A zsiráfokat szeretem a legjobban, tetszik a színük, és jópofa, hogy olyan hosszú nyakuk van. Nagyon viccesek a pingvinek is, a kenguruk is murisan ugráltak a nagy hátsó lábukon. Általában véve érdekesek voltak az állatok, és sokan közülük érdeklődők, barátságosak is.

Szatmári Erzszi - Aranyosak voltak a pingvinek. Sokáig elnéztem őket, ahogyan totyognak, elég sokan voltak.

Gulyás Margit - A denevérekhez senki nem akart bemenni.

Ózsvári Marika - Félidőben helyet kerestünk magunknak az ebédhez. A kísérőink megkérdezték, hogy ki mit szeretne enni, és teljesítették a kívánságainkat, előkelő kiszolgálásban részesültünk. A kijárat felé menet még fagyaltot is ettünk, mindenki kívánalma szerint.

Szabó Judit - Én epreset ettem, Margit néni vaníliásat.

Ózsvári Marika - Nagyon jól éreztük magunkat. A kísérőink gondoskodtak arról, hogy minden érdekeset, látványosat megnézzünk, és minél nagyobb élményben legyen

részünk. A kirándulás végére nagyon elfáradtunk, és örömteli beszámolót tartottunk az itthon maradottaknak.

Gloszauer Margit - Úgy elfáradtam, hogy nagyon, mint a csudabogár. Büszke vagyok rá, hogy a saját lábamon mentem az egész kirándulás során, és élveztem minden pillanatát.



Mátyás téri lakók

Mátyás tér

„Mindennapi kenyerünket....”

Augusztus 20-án, az államalapítás és Szent István király mellett, az Új kenyér ünnepét is tartjuk. A hagyomány szerint, az első aratás után Szent István-napra sütötték az új búzából készült első kenyeret. Ezt a hagyományt követjük mi is otthonunkban, amikor minden évben az augusztus 20-át megelőző utolsó munkanapon Új kenyér ünnepséget tartunk.

A kenyér, az ember legalapvetőbb élelmiszere, az életet, a megélhetést és az otthont szimbolizálja.

Az ünnepség előkészületének során megvásároltuk az óriási, friss parasztkenyeret, amelyet fehér abroszra, az ünnepi asztal főhelyére helyeztünk. Átkötöttük nemzeti színű szalaggal, és a nagy fővárosi tűzijátékot szimbolizálva, kis tűzijátékokat raktunk a kenyérre.

Miközben a Himnuszt hallgattuk, meggyújtottuk a tűzijátékokat. Lakóink elmondták, hogy a látvány és a zene hatására ünnepi díszbe öltözött a szívük, meghatottan nézték a szép asztalt.

Miután kialudtak a fények, Nagyfalusi Berci bácsi felszelve az ünnepi kenyeret, amelynek darabjait a hagyomány előtt tisztelegve, szétosztottuk. Az illatos kenyérszeletekre, kinek-kinek ízlése szerint kacsaszír, sertésszír, lilahagyma és paradicsom került, sóval illetve pirospaprikakrémmel. A szomjunkat epres és bodzás limonádéval csillapítottuk. Többen repetáztak, és elmesélték, hogy a zsíroskenyér az otthonra emlékezteti őket, amikor együtt ették szüleikkel, nagyszüleikkel, unokáikkal, párjukkal, gyermekükkel vagy éppen testvérükkel. A kenyérre mindig került só, és általában hagyma, paprika, paradicsom, de sokan párosították akár gyümölcssel is, például szőlővel. Mindenki egyetértett azzal, hogy az evés összehozza az embereket, és a zsíroskenyér, vagy ahogyan többen hívják, zsíros deszka, igazi magyar klasszikus étel.

Sárdy Zsuzsanna
programszervező, Mátyás tér



tűzijáték az Új kenyér ünnepén



Nagyfalusi Berci bácsi felszeli az ünnepi kenyeret

Mátyás tér

Zenével búcsúztattuk a nyarat



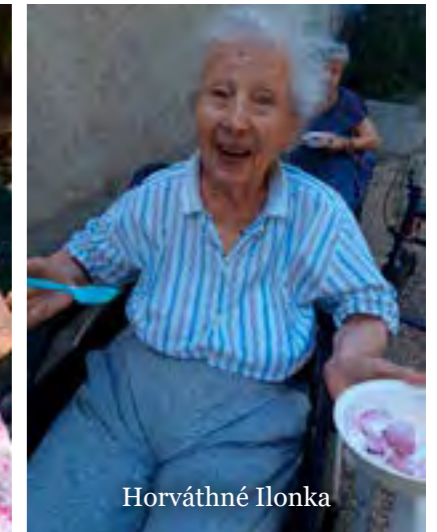
Vetőné Panni



Galambosné Marika



Miskolcziné Katalin



Horváthné Ilonka

Otthonunkban - augusztus utolsó hetében - zenés műsorral és hűsítő fagylaltozással egybekötött "nyár búcsúztatót" tartottunk.

A műsor előadója Seres József Művész Úr volt, aki vidám, kellemes hangulatú, változatos műfajú dalokkal szórakoztatott bennünket. A régi slágerekben mindannyian találtunk nekünk tetsző, fiatalságunkat, élethelyezeteinket idéző dalokat. Az előadott számok elektromos szintetizátor kíséretével hangzottak, mely fokozta a műsor színvonalát. Mi lakók ezáltal jobban összekovácsolódtunk, láttuk egymáson, melyikünknek mi tetszik, mi érinti mélyebben, esetleg mi készleten elgondolkodásra, melyikünknek milyen hangvételi zene tetszik. Kicsit nosztalgiáztunk, visszagondoltunk

fiatalságunkra, egy-egy élethelyzetre, mely így vagy úgy nyomot hagyott bennünk.

Három ráadás dal után megköszöntük az előadónak ezt a jó hangulatú délutánt és tapsal búcsúztunk el. Mi lakók még egy rövid ideig beszélgettünk, egyetértettünk abban, hogy máskor is szívesen részt veszünk (kiki egészségégi állapota függvénye szerint) hasonló programokban.

A finom fagyit az otthon biztosította, nagyon jól esett. Köszönjük!

Vető Sándorné lakó, Mátyás tér

Újpalota

Egy fantasztikus délután Újpalotán

Az úgy kezdődött, hogy több mint 20 évvel ezelőtt hallottam először énekelni Tolnai Andrást. Az akkori műsorvezető úgy konferálta fel, mint pályakezdő énekest, akit fogadjon szeretettel a hallgatóság. A hangjával már akkor is elkápráztatta a közönséget. Azóta csak még jobban érett a hangja, bővült a repertoárja. Jó néhány évvel ezelőtt pedig elnyerte a Nótakirály címet is. Csodálójá lettem.

Sokszor találkoztam azóta is vele a fellépései folyamán, majd az életem úgy alakult, hogy az Olajág Otthon lakója lettem. Nagy örömmre szolgált, hogy itt szintén találkoztam vele. Nagyon sokszor bejárt ide „fogadott nagymamához” is, aki jó barátként szinte minden fellépésére elkísérte, a nótadélutánjainkon pedig boldogan dalolt vele.

Amikor nálunk énekel András, mindig sokan lejönnek meghallgatni a műsorát. Szeretjük bárszonyos, varázslatos hangját. Nagyon közvetlen, barátságos, nagy sikere van nálunk. A mostani előadásának dalait is nagyon jól összeválogatta, szinte valamennyi lakó vele együtt énekelt. A lelkesebbek még táncrea is perdültek, botjukat és bajaikat is félretéve. Nagy szeretettel várjuk a legközelebbi találkozást vele, hogy szép hangjával elvarázsolja a régi és az új lakóinkat is.

Bóti Elekné, Zsóka lakó, Újpalota



Tolnai András nótadélutánja

Újpalota

Slágerdélután a Bánkút utcai Olajágban



slágerdélután Újpalotán

Ez év júniusában múlt három éve annak, hogy Újpestről a Bánkút utcai otthonba költöztem. A döntéshez az is hozzájárult, hogy két unokám az intézményhez közeli általános iskolába járt.

Beköltözésemtől rögtön feltűnt, hogy sokféle program közül választhatnak a lakók, így az itteni életüket tartalmasabbá, színesebbé tehetik. Engem a kirándulásokon kívül az étteremben és a kertben tartott táncdélutánok, zenés műsorok érdekelnek leginkább. Az a tapasztalatom, hogy a lakótársak jelentős részét is. Ez év augusztusában a Halló Duo zenekar adott elő változatos, színes zenei programot. A megjelentek örömmel énekelték még a fiatalkorukban megismert dalokat. S bár a hölgyek voltak többségben, a párok mellett ők körben is nagyon jól táncoltak

a zenére. Egy kis hűsítő üdítő is kerül mindig az asztalokra. Az összetolt asztaloknál beszélgetve baráti körök is kialakulnak, én is így szereztem nagyon jó barátokat, mióta beköltöztem. Örömmel látom, hogy sokan vannak, akik megkeresik egymást, szívesen beszélgetnek együtt, a következő alkalommal pedig egy asztalhoz ülve élvezik a műsort. A Halló Duo zenekar szép emlékeket idéző számokat játszott, és egy nagyon kedves búcsúnótával fejezte be műsorát. Mi lakótársak reméljük, hogy közönség szervezőnk a továbbiakban is szervez hasonló, nívós műsorokat lakóink szórakoztatására, örömeire.

Széplaki Kálmán lakó, Újpalota

Csepel

Élet a zene körül

2023.08.22-én vendégeink voltak a Magyar Állami Népi Együttes táncosai és zenészei. Az előadás után fergeteges jó hangulatban jöttek ki lakóink és a fellépők is a rendezvényről. Pakolás közben egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy egyik lakónk autogramokat kér a zenészektől, táncosoktól.

Keszlerné Ott Márta lakónk volt a lelkes rajongó, őt kértem meg, meséljen élményeiről.

”

Nagyon vártam a táncosokat és a zenészeket, hiszen a múltkori alkalmon is itt voltam és tetszett az előadásuk. Egy ideje nyomom követem a MÁNE fellépéseit, a televízióban többször láttam őket, főleg Balaton-parti előadásaikban. Jól ismerem Zsuráfszky Zoltán és Pál István munkásságát is.

Még régen, több, mint ötven évvel ezelőtt Balázs Péter édesanyjánál, Mednyánszky Henriettnél és Feleki Kamill feleségénél, Metzger Fininél tanultam táncot és balettot, de a zene minden formája nagyon közel áll hozzám. Férjemmel is mindig színházba, bálba, operettekre jártunk.

Olyan boldog voltam, hogy most kicsit jobban lehettem, így szinte teljesen át tudtam adni magam az előadásnak. Nem csak én voltam nagy örömben, de az előadás után lesiettem és elbeszélgettem a fiatal táncosokkal is, ők is nagyon örültek a lehetőségnek!

Az előző alkalommal is kértem aláírásokat, most is így tettem, nagyon szívesen dedikálták a fellépés plakátját.

Sajnos az állapotom miatt nem fogok eljutni a MÁNE novemberi fellépésére a Hagyományok

Házába, így külön boldogság, hogy ebből a produkcióból láthattunk egy szép részletet!

Köszönjük, hogy ezt a csodálatos örökséget megosztották velünk idősekkel is, olyan sok erőt ad ez, amit nem lehet csak a köszönettel kifejezni!

”

Márta néni megengedte, hogy képet készítssek vele a fellépés plakátjáról és a dedikált hátlapról is!



Keszlerné Ott Márta lakó

Sztanev Zsolt
mentálhigiénés munkatárs, programszervező,
Csepel

Csepel

A festés és annak pozitív hatásai

Intézményünkben rendszeresen tartunk kézműves alkalmakat. Az elmúlt körülbelül fél évben ezeken az alkalmakon az akrilfestés lett a kedvenc tevékenységünk, és nem véletlen, hogy ez a fajta művészi tevékenység annyira népszerű időseink körében.



Molnár Tünde lakó, festményével

A festés lehetővé teszi, hogy kifejezzük érzéseinket és gondolatainkat, amelyeket egyedülálló módon tükröznek az elkészült művek.

A színek, formák és vonalak kiválasztása és alkalmazása révén képesek vagyunk azonosítani és kifejezni lelkünk minden rezzenését, amelyeket szóban vagy írásban nehezebben tudnánk megfogalmazni.

Nagyon érdekes tapasztalat számomra, hogy ugyanazt a mintát, képet mindenki mennyire egyedien készíti el. Attól függően, hogy épp akkor milyen emlékeket hívott elő, vagy milyen érzelmeket váltott ki a zene a háttérben.

Látva az elkészült alkotásokat az esztétikai élményen túl lehetősége van az alkotónak az önreflexióra.

A zene mindig inspirálja a résztvevőket.

Úgy fogalmaznak a résztvevők: Ha a zene elhallgat, megáll az ecset.

Szerencsére a régi lemezjátszó mellé rengeteg bakelit lemezünk van, így a zene csak rövid időre hallgat el, így sok szép festménnyel gazdagodtunk az elmúlt félévben.

S azon túl, hogy alkotunk valami szépet, lehetőségünk van az önkifejezésre, csökken a stressz szintünk, dolgozik az agyunk, a kezünk és remek társaságban vagyunk.

Mindenkit csak bátorítani tudok, hogy ragadjon ecsetet és élje át az alkotás örömét, kellemes halk zene mellett.

Barkó Anikó Csepel

Zugló

A humor, a derű meg az időskor

A mai napon augusztus 31-én, kaptam egy szép és nemes felkérést, aminek igyekszem megfelelni. Úgy veszem, mintha levelet írnék.

Voltunk egy kedves előadáson a Senior Akadémia keretén belül, aminek a témája az időskor, a humor meg a derű.

Valóban jó, ha foglalkozunk ezekkel a témákkal, mert nem minden idős ember számára természetes dolgok ezek. Van, aki azért nem mer, vagy nem akar hangosan nevetni, mert fél attól, hogy őt nevetik ki. Ez csak akkor fordulhat elő, hogy ha nem tudják az emberek, hogy min, vagy miért nevetünk. Ha szívből jön a nevetés, nem mások kárára, akkor engem egy pillanatig sem zavar, ha mások ezt nem akarják megérteni.

A derű is fontos, egészséges, ha ott van arcunkon és tudunk örülni egy szép napkeltének, egy szép napnyugtának. Annak, hogy nem vagyunk egyedül - ugyan elment mellőlünk az, akiről azt gondoltuk, hogy örökké velünk marad - az élet sajnos nem ilyen. Azt mondják, majd az idő begyógyítja ezt a soha elmúlni nem akaró sebet. Van benne igazság, mégis, én azt mondom, kell hozzá segítség is, és én kaptam. Ezúton köszönöm, Ő tudja ki az az ember, még ha névtelenül is említem.

Viszont ezúton is szeretnék köszönetet mondani Cserhalmi Imre Úrnak, aki rávezetett, a humor, a csendes derű, a szép ígérlése nem korfüggő. Idős ember is lehet, sőt kell, hogy vidám és derűs legyen. Én hiszem és vallom, egy igazi hangos és jóízű nevetés után még a ráncaim száma is megfogyatkozik.

Van olyan is, mikor azt érzem, hogy a szívem körül kisüt a nap.

Kívánok minden kedves és derűs embernek szép, ezután még elkövetkező napokat, a szomorkodóknak erőt, hogy változtatni tudjanak. A családjuk, az unokák, a dédunokák aranyozzák be mindannyiunk életét, de mi is járuljunk hozzá a magunk csendes derűjével és vidám nevetésével.

Családjuk idősebb és fiatalabb tagjai is szeretik látni, ha jó a hangulatunk. Nekünk viszont igazi „szívügyünk”, ha látjuk, ők szeretnek minket.

Még egyszer kívánok derűs szép napokat, együttöltött vidám napokat, és mindenekelőtt jó egészséget az Olajág minden lakójának.

Tisztelettel:

Jeszenszki Józsefné lakó, Zugló

Zugló

Zoli-buli az Olajág Otthonokban

Szívesen ragadok tollat, hogy beszámolhassak arról a zenei rendezvényről, melyet csak röviden szólva Zoli-bulinak nevezünk. Minden túlzás nélkül írhatom, alig várja a Vezér utcai Olajág közössége, hogy jöjjön a Zoli és kezdődjék a Buli. Az évek során kialakult egy törzsközönség, amely majdnem megtölti a helyszínt, az éttermet. Izgalmas nézni az előre lefoglalt asztalokat, tehát sietni kell a jó helyekért.



Zoli-buli Zuglóban

Vártok Károly és párja Ica lakók

Természetesen a tánc is főszerepet kap, aki szeret táncolni máris a parketten, van. A vérben van a zene szeretete és ennek szabad utat kell adni. Hogy megkapja-e mindenki a maga kedvenc dalát, az nem borítékolható, de hát sokan vagyunk. Ennek ellenére Zoli igyekszik minden kívánságot teljesíteni és ezáltal örömet szerezni. Jó magam - e cikk írója - mindig kérem az ötvenes évek slágerét a Buona Sera-t és már szól is a rock and roll. Azt az időszakot nem lehet elfelejteni, sok örömet nyújtott az akkori fiatalságnak - akik most itt ülnek közöttünk - amit az eltelt idő sem koptatott meg.

Okvetlenül megemlítem a programszervezők által felszolgált üdítőt és finom süteményeket, melyeket szívesen fogyasztottunk el.

Miért is van szükség az ilyen zenei rendezvényekre? Azért, mert idősebb korban is jólesik a közös szórakozás. A zene feltölt bennünket életterővel. Minden alkalmat meg kell becsülnünk a jó közérzetünk érdekében. Már alig várjuk az ősz jövetelét, mely megszabadít bennünket a hőségtől és teljes létszámmal jelenhetünk meg az alig várt következő rendezvényen.

Ezúton köszönjük meg az Olajág vezetésének, hogy biztosítja a jövőben is ezt a rendezvényt, melyet magunk között csak Zoli-bulinak nevezünk.

Üdvözlettel:

Vártok Károly és párja Ica lakók, Zugló

Törökbálint

Táncterápia



táncterápia a törökbálinti otthonban

Pár hónappal ezelőtt a délutáni foglalkozások között felfedeztem a táncterápia kifejezést. Már sokat hallottam fiatal ismerőseimtől, hogy a táncos mozgásterápia népszerűsége egyre nő közöttük. Elmondták, hogy ez egy integrált kifejezés, a tánc - mozgás - zene valamint a test - lélek - szellem harmóniáját jelenti.

Kíváncsi voltam, hogyan használható ez a terápia az idősek egészségét javító programként.

Elsők között jelentkeztem a foglalkozásra. Már a kezdés is jól sikerült, egy fiatal aranyos hölgy toppant közénk, Tóth Sára néven mutatkozott be a 10-12 fős érdeklődő csoportunknak.

Először beszélgettünk. Elmesélte, hogy egész napját hasonló korú időseknek tartott foglalkozásokkal tölti (pl. A pátyi Olajág Otthonban). Ez növelte a bizalmunkat. Lerakta nagy csomagjait, és ígérte, hogy ezekből kedves meglepetéseket fog elővarázsolni, melyek az egy órás foglalkozás eszközei lesznek.

Azt is elmondta, hogy a végcél érdekében, ami jó hangulatú zenés, táncszerű mozgás (természetesen széken ülve) több lépcsőt meg kell járnunk. Fontos a bemelegítés, az erősítés, a

helyes ülés és légzés. Ezzel alakítjuk ki a biztonságot, mielőtt a táncelemek gyakorlása sorra kerül. Az elővarázsolt kellékekkel egy jó hangulatú, vidám órát töltöttünk el.

Használtunk színes babzsákokat, tüskés labdákat, szalagokat, buborék fújót, fakanalat és még sorolhatnám. Kellemes zenére, ritmikus táncelemekbe is belekóstoltunk.

Mi még a kezdeteknél tartunk, de nagyon fegyelmezetten igyekszünk a lépcsőfokokon haladni a székes senior tánc felé. Csak pár foglalkozásunk volt, de a lazább nyári időszak elmúltával kéthetente lesz módunk egy-egy órás gyakorlásra.

Nagyon hálásak vagyunk vezetőinknek, hogy újabb nagyszerű lehetőséget kaptunk arra, hogy megtapasztaljuk a mozgás örömét, és jó hangulatú órákon még tegyünk egészségünk javításáért, stabilizálásáért.

Örülünk, hogy ezen az úton egy tündéri terapeuta kísérhet bennünket, nagy szakértelemmel.

Hevesi Istvánné, Erzsike lakó, Törökbálint

Törökbálint

Velencei rollátoros kirándulás

Velencei-tó, csodálatos, mint mindig. Gyönyörű napfényes idő fogadott bennünket, kellemes séta volt a tó partján, és jó volt visszaemlékezni a még nem is olyan régen ott töltött strandolásokra, kikapcsolódásokra a hétvégeken.

Jó volt látni a fürdőzőket és napozókat a tó partján, az önfeledten játszó gyermekeket a homokozóban, a vízisielő felnőtteket, kik ügyesen bemutatták tudásukat.

Az étkezést biztosító büfékben jó volt a kínálat a felfrissülésre. A kihagyhatatlan lángos és a hal is nagyon finom volt. Jó kis kikapcsolódás volt részünkre, köszönjük szépen a szervezést a kirándulást vezető Katikának, és a kisbusz sofőrjének, Vilmosnak, hogy lehetőségünk volt egy szép nyári délelőtt eltöltésére.

Csorba Lídia lakó, Törökbálint



törökbálinti lakók a Velencei-tónál

Páty

Hullócsillag-ünnep Pátyon

A Mentálhigiénés csoportunk ismét egy „csodát” produkált.

Augusztus 28-án, hétfőn este a tetőteraszra szervezett egy nyárvégi közös hullócsillagos gyönyörködést, közös beszélgetést, egy kis süteménnyel és üdítővel. Nagyon látványos világítást biztosítottak, színes gömböcskékkel. Szép számmal összegyűltünk, társalogtunk, mindig van téma, hiszen az élethelyzetünk, az otthon összeköt bennünket. Mindeközben pedig örültünk egy-egy újabb csillag felbukkanásának. „Ott egy hullócsillag!” - kiáltott fel egy lakótársunk, de csak egy repülő volt ami elhaladt felettünk, ezen jót derültünk.

Mind több és több csillag volt látható, de hullani egyik sem akart!

De majd jövőre biztosan látunk hullót is! Voltak bizakodó hangok, és a kellemesen eltöltött este után, mindenki feltöltődve saját lakásába távozott. Azt hiszem, lakótársaim nevében is köszönhetem ezt a szép estét.

Ficzere Istvánné, Zsuzsa lakó, Páty



OLAJÁG
ÉRTÉKTEREMTŐK

Tisztelt Lakónk!

Olajág Otthonok Értéktérítő címmel szeretnénk sorozatot indítani. Olyan (lakók, dolgozók, partnerek, hozzátartozók, külső személyek által javasolt) lakóval, dolgozóval, partnerrel, egyéb külső személlyel készítenénk interjút, és mutatnánk be az intézményhálózat kommunikációs csatornáin (www.olajagotthonok.hu, <https://www.youtube.com/@olajag-otthonok>, **Olajág Magazin**), aki értéket teremtett, maradandót alkotott az intézmények számára, azok keretein belül, mindennapi működésüket segítve, lakóinak életét színesebbé, kényelmesebbé, az otthonok nevét ismertebbé téve. Lehet ez egy

- újítás vagy teljesen új folyamat a működésben, mely hatékonyságot hozott,
- lehet egy létrehozott, kialakított program, csoport, kapcsolat stb.,
- egy olyan magatartásforma, jellemző, mely folyamatos támogatást nyújt,
- lehet olyan személyiség, aki körül kivirágzik az élet,
- stb.

Fontos! Az ajánlónak helytállóan indokolnia kell ajánlását, mely köré az interjú felépíthető. Egy személyt többen is ajánlhatnak. Az ajánlottakkal az interjúk az ajánlások beérkezési sorrendjében készülnek és jelennek meg. Minden kedves lakó, dolgozó, egyéb személy, akiről az indokolt ajánlások alapján interjú jelenik meg, Olajág Otthonok Értéktérítő oklevelet kap.

Várjuk ajánlásait a marketing@olajagotthonok.hu e-mail címen.

Szász Krisztina marketingvezető

Dolgozói fotópályázat eredményei

A dolgozók körében, Olajág Otthonok egyedi perspektívából címmel meghirdetett fotópályázatunk második körös szavazására a várakozásainkat meghaladó számú, 812 db lakói szavazat érkezett. Minden lakó csak egy képre szavazhatott. Dolgozóink jobbnál-jobb, kreatívabbnál-kreatívabb képeket küldtek be, kedves lakóink ezek közül az alábbi három képet találták a kiírás és az elbírálási szempontok alapján a legjobban.

- 1. hely Zsebők Rozália:** Piros tulipán Újpalotán
- 2. hely Leskó Ildikó:** Virágok ölelésében Újpalotán
- 3. hely Vajda Aranka:** Nyugalom Zuglóban

A nyerteseknek gratulálunk! A szavazó lakóknak köszönjük, hogy szavazataikkal segítették a kiválasztást! Minden beküldőnek köszönjük a képeket – összesen 137 db kép érkezett - hiszen csodás alkotások születtek, melyeket a jövőben a pályázati kiírásnak megfelelően felhasználunk a kommunikációs felületeinken.



1. Piros tulipán Újpalotán



2. Virágok ölelésében Újpalotán



3. Nyugalom Zuglóban

Tisztelt Lakónk!

Júniusi lapszámunkban, Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója alkalmából időutazásra hívtuk Önöket.

A Petőfi nyomdokain címmel meghirdetett első állomás kapcsán érkezett műveket olvashatják itt a kedves érdeklődők. A feladat, melynek kapcsán a lenti írások születtek, Petőfi szellemiségét megidéző alkotás volt. Bátran állíthatjuk, Petőfi mély benyomást tett az alkotókra, a született alkotások pedig az olvasókra. Gratulálunk!

Sándor bátyámhoz - válaszlevél

Hogy gondolunk-e néha-néha Rád?

Ahány percelt naponta Isten ad.

Eszembe jutsz, azt hiszem álmodom,

Míg a csend halk neszt hallgatom,

Fennhangon olvasom soraidat,

Szegény Atyánk egyre csak bólogat.

Anyánk pedig, az édes jó Anyánk?

Szája keserve mond el egy imát.

Féli fiai, zord időket élünk,

De jó a szabadság, örvendezünk.

Szabadság nem csak karddal vívható,

Írj és mondd el, mi el nem mondható.

Nem a síkon lelsz majd dicső halált,

Élj, alkoss és a boldogság Rád talál.

Ellátogatsz hozzánk, alig várom,

Sok-sok ölelés drága Sándorom.

Strórigelné Kovács Margit lakó, Csepel

Petőfi szerelmei



Szendrey Júlia

Petőfi életének első nagy szerelmét a Pesti Divatlap vezetőjének, Vahot Imrének a sógornője, Csapó Etelka jelentette, amikor a költő Vörösmarty közbenjárására biztos állást kapott a lapnál. A mindössze 15 éves leány azonban még a szerelmük beteljesedése előtt, 1845 elején váratlanul elhunyt.

Petőfi Sándor másfél év bánat és gyász, sikertelen érzelmi fellángolások és fájdalmas hangvételű költemények papírra vetése után ismerkedett meg későbbi feleségével, Szendrey Júliával egy nagykarolyi bálon. Az udvarlás ideje azonban végtelennek tűnt számára, mert hiába kérte meg többször a lány kezét az édesapjától, két alkalommal visszautasítást kapott.

1846 novemberében a heves vérmérsékletű Petőfi épp Debrecenben járt, ahol összeismerkedett a színésznőként ragyogó népszerűségnek örvendő Prielle Kornéliával. Az elragadó hölgy olyan hatást gyakorolt rá, hogy szinte azonnal megkérte a kezét; az eljegyzést a lelkész (más források szerint a katolikus pap) közbenjárásának köszönhetően végül nem követte házasság. Petőfi másnapra meg is bánta tettét, és alázatos hangú levelet írt Júliának. A szerelmes nő gyorsan megbocsátott neki és biztosította róla, hogy vár rá.

Petőfi Sándor és Szendrey Júlia fia állítólag pont az 1848-as forradalom napján fogant, a keresztapja Arany János volt.

Kondorosi Tamásné lakó, Csepel

Egy álombeli utazás Petőfivel

Petőfi bekopogott, azért jött, hogy megtudja, a születése óta eltelt 200 év után emlékeznek-e még rá, és hogyan változott meg Pest és a vidék. Megnyugtattam: ismerik a nevét, verseit tanítják az iskolákban, ismerik a márciusi ifjak szerepét. Tisztelik, országszerte utcákat, tereket neveztek el róla, emléktáblák jelzik a helyet, ahol járt. Kíváncsi volt, milyen most Pest, ezért sétára indultunk. Útközben megmutattam neki az autóbuszokat, villamosokat, most ezekkel közlekednek Pesten az emberek. Kipróbált egy elektromos rollert, száguldozott a dudáló autók között. Felkerestünk néhány helyet, ahol ő is járt. Megállapította, hogy Pest sokat változott, nagy lett és zsúfolt. A régi legelők helyén emeletes házak állnak. A Nemzeti Múzeumnál megemlítettem neki, sokan úgy, gondolják, hogy itt szavalta el Nemzeti Dalt. Nem itt szavaltam - mondta. A Múzeum kertben sokáig nézte költő barátjának, Arany Jánosnak a szobrát.

Megemlítette, hogy vidékre is szeretne elutazni, megnézni az Alföldet. Úgy gondolja, hogy ehhez több nap kellene lovaskocsival. Pár óra alatt megjárjuk, autóval megyünk autópályán - nem ismerte ezeket a szavakat, de jött velem. Útközben mesélte, hogy ő csak a sáros, poros országutakra emlékszik, a négyökrös szekerekre, tanyákra, csárdákra. Sokszor gyalogosan járta az országot. Láttam érdeklő a technika, figyelte a műszerfalat, kérdezett, ezért a GPS-t és a műholdakat említettem neki. Ilyenekről nem hallott, Erzsikével is csak a csillagokról beszéltek. Megérkeztünk a szülőházához, ahol valaki felkiáltott: mintha Petőfi állna ott. Útközben, hazafelé bementünk egy McDonalds'-ba, csodálkozott-úgy gondolta, hogy ilyen lett az útszéli csárda.

Pestre érve, bementünk a Fiumei úti sírkertbe. Odavittem a Petőfi család síremlékéhez. Itt vannak eltemetve a szülei, felesége Szendrey Júlia, fia és testvére. Meghatódva nézte a gondozott sírt és olvasta a neveket. Megkérdeztem tőle, hogy ő hol van eltemetve, mert róla semmit sem tudunk. Megígérte, hogy nekem megmondja.

Ekkor csengett a telefon, felébredtem, kerestem Petőfit, de nem találtam sehol. Rájöttem, hogy az egész történet csak álom volt. Így is nagy megtisztelésnek tartottam, hogy Petőfi Sándor a vendégem volt. Az asztalomon a verseskönyv a Jövendölés című versnél volt kinyitva:

*„Anyám az álmok nem hazudnak;
Takarjon bár a szemfödél:
Dicső neve költő-fiadnak,
Anyám, sokkára, örökkön él.”*

Mickiewiczné Suralik Ágnes lakó, Újpalota

Petőfi-pályázat második állomás

Petőfi Sándor
tiszteletére meghirdetett pályázatunk
második állomása:

Petőfi kedvencei ma!

Nemzeti Galéria / Id. Markó Károly: Magyar alföldi táj gémeskúttal

Olyan - maximum A/3-as méretű - ragasztott (kollázs), rajzolt, festett vagy egyéb technikával készült képeket várunk, melyek Petőfi Sándor kedvenceit, az általa szeretett tájakat, magasztalt helyeket mutatja be mai szemmel. A pályaművek elkészítésénél fontos, hogy az alkotások elég érdekesek legyenek ahhoz, hogy a szemlélőnek kedve legyen meglátogatni a művön szereplő helyeket, érezze, az utazás során Petőfi Sándor nyomdokain jár!

Fontos! Senkit ne tartson vissza, ha az első fordulóra nem küldött be pályaművet! Egy pályázó egy alkotást adhat le.

Beküldési határidő: 2023.10.31.

Az alkotásokat elsősorban elektronikusan (fotózva) a marketing@olajagotthonok.hu e-mail címre, vagy a helyi programszervezőnek átadva várjuk a megadott határidőn belül, névvel, intézmény megnevezésével. A művek befotózásához kérje programszervezője segítségét, hogy az a magazinba közlésre alkalmas legyen!

Jó szórakozást, kreatív alkotást kívánok!

Szász Krisztina marketingvezető

Felhívás!

Kedves Lakóink!

Az Olajág Otthonok honlapjának - www.olajagotthonok.hu - blog rovatában, Utazó címmel szeretnénk sorozatot indítani. Olyan rövidebb - maximum 800-1000 karakter - lélegzetvételű leírásokat szeretnénk megjelentetni, melyek ízelítőt mutatnak be egy-egy utazás, kirándulás kapcsán, amelyek mély benyomást tettek az írójukra. Lehet ez egy ország, egy település, egy természeti kincs (erdő, hegy, park, tó stb.), egy építészeti alkotás (vár, templom, tájház stb.), gasztronómiai élmény (étterem, cukrászda, fagyraltozó stb.), bármely úti cél, melyet javasolnak meglátogatni bármely korosztálynak. Egy-két fotót szívesen veszünk az ajánlott utazási célról.

Kérjük, hogy írásaikat címmel ellátva (az úti cél neve, például: Japán, Szeged vagy Bergmann Cukrászda - Balatonfüred), névvel aláírva szíveskedjenek elsősorban elektronikusan a marketing@olajagotthonok.hu e-mail címre, vagy a helyi programszervezőnek átadva beküldeni. A beküldés és a közlés folyamatos!



Hollókő ófalu - fotó: Nagy Gábor

Jogom van

Az Integrált Jogvédelmi Szolgálat „Tudom, hogy van jogom! Színes hétköznapiak 2023” címmel ellátottjogi pályázati felhívást tett közzé, melyre több lakónk is beadott pályázatot. Ezek közül szeretnénk néhányat megmutatni Önöknek. Reméljük, hogy alkotásaikat beküldő lakóink közül minél többen érnek el helyezést a pályázaton. Szurkolunk nekik!

De élek! (van hozzá jogom)

Szúr a fény, az éjjel játszódik velem
-eltelt az életem-
még élek, jussomat nem engedem.

Kerülgetett a mákony,
kigyógyultam lázból,
meg-megkísértett az ördög,
átléptem árkot, gödröt.

Jogom van emberként élni,
jó szónak örülni, a gonosztól félni.
Vágyok simogató kezeket,
emberi szót, langyos szeleket.

Cogito ergo sum,
bár fárad az agy.
Magam vetem este az ágyamat.
Biztonság kell, megértő béke,
támasz-mosoly, ha sír a múlt zenéje.

Ne feledd ember voltam,
ember vagyok,
gyenge a hangom, közeleg az alkony.
Várnak az angyalok.
Őrizz, segíts,
ne legyenek méltatlanok a
pillanatok.
Bár az idő vánszorog,
az öröm néhány csöppje
rám csorog.
Őrizz, mert könnyen fáradok.

Fekete Edit

Jogom van



Recept

**Túrós tojasos nokedli
pirított zöldségekkel, salátával**

A magyar konyha egyik kedvence a tojasos nokedli. A hagyományos ízek kedvelőinek most megmutatjuk, hogyan lesz ez a népszerű fogást nemcsak finom, de egészséges is. Érdeemes kipróbálni!

Elkészítés:

A nokedlihez a túrót 1 dl vízzel összekeverve botmixerrel turmixoljuk simára, majd keverjük össze a liszttel, 1 tk. sóval, adjunk hozzá 2 egész tojást, majd kb. 1 dl vizet, hogy sűrű nokedlitéstát kapjunk. Hagyjuk állni 15 percet.

A megtisztított sárgarépat, cukkinit és paprikát a kockázzuk apróra, majd serpenyőben, 1 gerezd zúzott fokhagymával, kevés olívaolajon dinszteljük puhára és enyhén pirítsuk le.

Nagy fazékban forraljunk bőséges mennyiségű vizet, ha felforrt, sózzuk. Szaggassuk a forrásban lévő vízbe a nokedlit, ha megfőtt, szűrőkanállal szedjük a pirított zöldségekre.

A maradék 4 db tojást enyhén verjük fel, kevés sóval és bőséges mennyiségű frissen őrölt borssal ízesítsük. Öntsük a kész, forró nokedlire, serpenyőben melegítve süssük rá a tojást.

A megtisztított salátát daraboljuk. A citrom levét facsarjuk ki, keverjük el 2 dl vízzel, kevés sóval ízesítsük, forgassuk össze a salátával, szórjuk bőségesen frissen őrölt borssal.

Egy adag szénhidrát tartalma: 41 gramm

Egy adag: 447 Kcal

Elkészítési idő: 50 perc

**Hozzávalók:**

(4 személyre)

- 6 db tojás,
- 20 dkg liszt,
- 20 dkg zsírszegény túró,
- kb. 2 dl víz,
- 25 dkg zöldsaláta,
- 2-3 ek. olívaolaj,
- 1 db citrom,
- 20 dkg cukkini,
- 20 dkg sárgarépa,
- 15 dkg kápia paprika,
- 1 gerezd fokhagyma,
- frissen őrölt bors

Vrábel Krisztina könnyen elkészíthető receptjei nemcsak a gyomrot, de a szívet is meghódítják. A szakácskönyvszerző olyan étrendet kínál, amelyet a cukorbeteg és inzulinrezisztensek is követhetnek, közben nem kell lemondaniuk a jóízű étkezésekről, a színes és laktató fogásokról. Azt is bebizonyítja, hogy az egészséges táplálkozáshoz nem kellene drága alapanyagok.

A Civilút Alapítvány Szeretettől Édes Főzősulijának háziasszonyaként videóreceptekben adott ötleteket idősebbeknek vagy éppen cukorbeteg gyerekeket nevelő családoknak a mindennapi étkezésekhez.

Villanások az Olajág életéből

Ma barackos gombóc volt ebédre. Ez az az étel, amiről mindenkinek van valami emléke, akár a gyerekkorból, akár abból az időből, amikor ő készítette valakinek szeretettel, hozzáértéssel.

Persze, ez nem teljesen olyan.... Hiányzik a fahéj, a várakozás izgalma, a hangulat, a gyúródeszkán szitáló fehér liszt látványa, és persze a lekvár, amit a nagymama készített, ízes barackból, ágynemű alatt dunsztolva. A sütés-főzés nem csak kötelesség, de sok szeretet is rejlik benne.... És ott vannak az apró titkok is, hogy melyik családban mi volt a féltett recept, a családi hagyomány, mert nincs két egyforma étel, ahogy egyforma ember sem...

Mennyi emlékünkhöz fűződik a közös ebédekhez, vacsorákhoz... Hányszor jut eszünkbe valaki, akinek a keze alól illatos pogácsák, aransárga piskóták, ízes sültök, aranylós levesek kerültek ki, ami persze pillanatok alatt elfogyott, de azért beszélgetni, nevetni mindig maradt idő két fogás között is.

Sokan ezért szeretnek lent étkezni az étteremben az Olajágnál is. Van, amikor már rég üres a tányér, de még folyik a szó, mert mind a lakóknak, mind a kollegáknak van mit megbeszélni, és társaságban még a legegyszerűbb leves is jobban ízlik.

Egy barackos gombóc megszépítheti a jelent, és talán ezekből is új emlék születik....

Hoffman Györgyi szociális asszisztens, Zugló



(Ez a foto a mai ebédre készült. 2023.08.30.)

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!

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

- | | | | | |
|-------------|--------------|--------------------|------------|-------------|
| SZÜRET | AVAR | BORÚS | ÁTÜLTETÉS | GESZTENYE |
| SZŐLŐ | SÁRGUL | NYIRKOSSÁG | GYOMLÁLÁS | CSIPKEBOGYÓ |
| MUST | LOMBHULLÁS | SÁRCIPŐ | METSZÉS | POCSOLYA |
| FEHÉRBOR | ISKOLAKEZDÉS | ESŐKABÁT | GUMICSIZMA | BORVIRÁG |
| VÖRÖSBOR | ESŐ | ESERNYŐ | HÚVÓS | HORDÓ |
| SZÜRKEBARÁT | KÖD | VIRÁGHAGYMA | MAKK | |

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

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

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

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

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

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

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

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



IMPRESSZUM:

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

