
OLAJÁG

2024/2. szám

Magazin



**Piros-e a bor
és édes?**

Dohos Leila
terápiás munkatárs
23. oldal

**Az önállóság
megőrzése alapvető
szükségletünk, ezért
biztatok mindenkit
mozgásra.**

Kovács Kriszta
szenior tréner - 4. oldal

**Három szóval tudom
igazán kifejezni
a gondolataimat:
példakép, motiváció,
csodálat.**

Kósáné Aradi Valéria
20. oldal

**Címlapon:
Kovács Kriszta**

Tartalomjegyzék

Interjú Kovács Krisztával 4



Egészségpercek 6

Betegség megelőző diéták..... 7

Irodalomterápia 12

Hangtál - a zengő terápia 13



A színezés öröme..... 14

Egyensúly torna - Csepel..... 15

Egyensúly torna - Zugló 16

Szenior Örömtánc találkozó 17

Az élet végéhez közeledő időszak
rendelkezései 18

Kívülről álom, belülről élet 20

Finn nagyik akcióban 22

Na, drága Papa mesélj nekem! 23

Olajág Alkotók 24



Mága 50 Jubileumi Koncert 25

Az Olajág Otthonok hivatalos Facebook
oldala és YouTube csatornája 25

Recept 26

Rejtvény oldalak 27



Kedves Olvasó!

Szeretettel üdvözlöm az Olajág Magazin nyári lapszámának olvasóit. Kiadványunk központi témája ez alkalommal az egészség, melyet mentális és fizikai oldalról is megközelítünk írásainkban. Támpontokat kaphatnak a magazint lapozgatók egyes betegségek megelőzésének lehetőségeiről fizikai aktivitás, és javasolt étkezések szempontjából egyaránt.

Elindultak az egyensúlytorna foglalkozások, melyek immár csoportokra bontva folynak annak érdekében, hogy minden résztvevő a megfelelő segítséget kapja. Kovács Kriszta szenior tréner által tartott alkalmakat nagyon hasznosnak ítélték eddig lakóink, így a hatékonyság növelése érdekében, ősszel minden intézményből egy-egy kollegánk egyensúlytorna tréneri képzésen vesz részt.

Még szorosabbra fűztük a kapcsolatot az EMIH programszervezőivel, így több lehetőséget tudunk ajánlani kedves lakóinknak, melyeken akár az intézmények szervezésében, de önállóan is részt vehetnek. Ezekről az alkalmakról, illetve több esetben kerületi programokról is kihelyezésre kerülnek tájékoztató plakátjaink. Nagy örömmre szolgál, hogy Önök szép számmal veszek részt ezeken a külsős programokon, így a Cirko-Gejzír Filmszínházban, a Valahol Európában című filmet nézték meg lakóink, a Rom-Art Színházban pedig részt vettek a nagy bárheszsütésen.

Természetesen nem maradhatnak ki a kulturális percek sem a lapból, de beszélgettünk olyan szeniorral is, aki kívülállóként mesél arról, hogy érzi velünk magát. Megidézzük az Apák napját is egy meghatározó verssel kolléganőnk, Dohos Leila tollából, és bemutatjuk Önöknek közösségi médiafelületeinket.

Kellemes nyári hónapokat, jó egészséget, tartalmas mindennapokat kívánok az Olajág Otthonok minden lakójának és dolgozójának!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Kovács Krisztával



Foglalkozásodat tekintve szenior tréner vagy, de többek között dolgozol a MOSA Alapítványnál, vezeted a MAKKA Szabadidősport Egyesületet és még sorolhatnám, mi mindennel foglalkozol. Személy szerint miért tartod fontosnak, hogy a szenior korosztály mozogjon?

Egyszer egy szenior "tanítványom" mondta, hogy ő azért jár hozzám tornázni és Nordic Walkingozni, hogy minél tovább tudjon ő segíteni a gyerekeinek, unokáinak és minél később jöjjön el az az időszak, amikor a családtagoknak kell segíteniük rajta. Azt hiszem ennél pontosabban nem lehet megfogalmazni az idős kori mozgás szükségességét: ez az egyetlen lehetőségünk arra, hogy fenntartsuk hosszán az aktív időszakunkat és minél későbbre toljuk az asszisztált életszakaszt. Az önállóság megőrzése alapvető szükségletünk, ezért biztatók mindenkit mozgásra.

Milyen mozgásformákat javasolsz ennek a korosztálynak és melyiket miért tartod jónak?

Az egyik legfontosabb mozgásforma a gyaloglás, melynek tempója a sétánál lendületesebb kell legyen, legalább rövid szakaszokon. Ez bármely korosztály számára és akármilyen fittségi állapotban megvalósítható. Gyakorolhatjuk a természetben, vagy lakóhelyünk közvetlen közelében is, az idősebbek, elesettebbek pedig akár a lakásukban, kertjükben is. Ideális az lenne, ha hetente kb. 150 percet töltenék gyaloglással, de ha ez nem megy, akkor mindig egy picivel többet, mint előzőleg. Ez akár 10 perc is lehet eleinte, s napról napra, hétről hétre növelhetjük a mozgással, gyaloglással töltött percek számát.

Fontos lenne erősítő gyakorlatokat is végeznünk az izomzatunk megőrzése érdekében. Ezt

akár kis súlyokkal, pl. fél literes ásványvizés PET-palackkal is végezhetjük vagy használhatunk gumiszalagot ellenállásként.

Az ízületek mozgásterjedelmének fenntartásához külön gyakorlatsor ajánlott, ezeket is rendszeresen ismételnünk kell, hogy a hétköznapi mozgásokat ellensúlyozni tudjuk vele, megakadályozzuk az izmok rövidülését és a korlátozott mozgást.

Végül megemlítem az agytornát is, ezzel a kognitív képességeinket tarthatjuk fenn, az elbutulás folyamatát előzhetjük meg. Ide sorolok minden olyan mozgást, mely újszerű, korábban nem végeztük, de tökéletes az agytorna, a tánc, az asztalitenisz is, melynek rendszeres végzését javaslom az időseknek.

Otthonainkban is elindítottuk a Szenior Egyensúly Tornát, véleményed szerint miért érdemes elkezdeni és elsősorban kiknek ajánlod?

Az egyensúly gyakorlatok - melyeket most az otthonokban tanítok, az esések következtében kialakuló súlyos állapotok megelőzésére szolgálnak. Ezek egyszerű, mindenki számára végrehajtható gyakorlatok, melyeket egyre nehezebb körülmények között végzünk. Ha rendszeresen gyakoroljuk, a

megbotlásoknál, egyensúlyvesztéseknél könnyebben visszatérünk stabil, biztonságos egyensúlyi helyzetünkbe.

Az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatának - melynek az Olajág Otthonok is tagja - nemrég a nagykövete lettél Budapesten és Pest Vármegyében. Mivel jár ez a feladat?

Ebben a szerepemben is a gyaloglást, mint legegyszerűbben elérhető és legtovább gyakorolható mozgásformát népszerűsítem, segítem új gyaloglóklubok alakulását, a meglévők munkáját különböző információk átadásával, rendezvények, klubtalálkozók, gyalogló napok szervezésével. Az Olajág Otthonokban is működik gyalogló klub, ajánlom minden kedves lakónak, hogy ha lehetősége van, csatlakozzon a gyaloglótársakhoz, hiszen együtt mindig könnyebb mozogni, s szívesebben is gyalogolunk társaságban, ahol a mozgás közben beszélgethetünk, új ismeretségekre, barátságokra tehetünk szert, s a jó levegőn végzett mozgás hatására az egészségünkön túl a hangulatunk is javul.

Ennyi elfoglaltság mellett mi az, amit szívesen csinálsz szabadidődben, hogyan tudsz kikapcsolódni?

A kikapcsolódást a szeretteim körében töltött idő jelenti, sok esetben mi is együtt gyalogolunk lakóhelyünk közvetlen közelében vagy csavargunk az országban.

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?

Kívánom minden kedves Olajág Otthon lakónak, hogy használja ki az otthon nyújtotta lehetőségeket, vegyen részt a színes programokon. Sétáljon sokat az otthonokat körülvevő gondozott kertben, parkban, mosolyogjon közben társaira, remélve, hogy ők visszamosolyognak. Hiszen minden beszélgetés, barátság egy mosollyal indul, s a jó minőségű társas kapcsolatok sok élménnyel teli évet adnak hozzá életünkhöz..

Baráth Emma marketing asszisztens



tréning a zuglói otthonban

Egészségpercek



Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése

A szív- és érrendszeri megbetegedések a fejlett országokban világszerte, így hazánkban is a vezető halálozási okok körébe tartoznak. Nem véletlenül szokták ezeket ún. civilizációs betegségeknek is nevezni.

Ezek miatt fontos, különösen az idősebb korosztályban a betegségek kialakulásának, de legalább a betegségek rosszabbodásának, súlyosbodásának a megelőzése. Joggal merül fel mindenki bennünk, mit tehetünk mi magunk is a megelőzésért és mit tehetünk szakorvosainkkal közösen?

Ezen szív- és érrendszeri betegségeket, melyek sokszor egymással is összefüggésben állnak, így a magas vérnyomás betegséget, az infarktust, az agyvérzést vagy másnéven stroke-ot, valamint az érszűkületet legtöbbször egészséges életmóddal lehet megelőzni. Kiemelten fontos a napi legalább 20-30 perces rendszeres testmozgás, a zöldségekben gazdag, és nem túl zsíros, és nem túl sós ételek fogyasztása. Hangsúlyozandó a dohányzás elhagyása, az alkoholfogyasztás mérséklése, valamint a túlsúly, az elhízás mértékének a csökkentése. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgást, hiszen ez mind a kardiális állapotra, mind pedig az anyagcsere állapotra igen jótékony hatású. Ezek mind, mind olyan dolgok, amelyekre a betegeknek, Önöknek, nekünk ráhatásunk van, a megoldás kulcsa minden egyes embernek a saját kezében van.

Ha pedig már kialakult egy vagy több, sokszor krónikus betegség (magas vérnyomás, cukorbetegség), akkor nagyon fontos a megfelelő kezelés, gyógyszeres terápia biztosítása annak érdekében, hogy vérnyomásunk a megfelelő határok között legyen, az anyagcsere értékeink közelítsék, ideális esetben elérjék a normál

értékeket. Ebben a kezelőorvos szerepe említendő, aki rendszeres kontrollvizsgálatok során állítja be, majd szükség esetén módosítja a szedendő gyógyszereket. Alapvető, hogy ezeket az utasításokat mindenki tartsa be. Azonban önmagában ez kevés, az életmódbeli változtatásokkal együtt érhető el az a terápiás eredmény, amely révén a címben is jelzett betegségek előfordulási gyakoriságának a csökkentése, és a már kialakult betegségek korai és késői szövődményeinek elkerülése, vagy súlyosságuk mérséklése reális céllá válhat.

Dr. Stubnya Gusztáv orvos igazgató



fotó: freepik

Betegség megelőző diéták

Kardiovaszkuláris megbetegedések és a 2-es típusú cukorbetegség

A szív- és érrendszeri betegségek, azaz a kardiovaszkuláris betegségek a szívet vagy az ereket érintő állapotok általános megnevezése, amely többnyire az artériákban felhalmozódó zsírlerakódásokkal (érelmeszesedés) és vérrögök fokozott kockázatával jár.



párhuzamosan nő a gazdasági egyenlőtlenség, ami érinti az ételválasztékot és elérhetőséget is. A relatív gazdagodás következtében növekednek az árak, csökken az elérhetőség, ezért a kevésbé egészséges választások lesznek a könnyebben, míg az egészségesebbek a kevésbé megfizethetők. Az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérzsírszintek és a magas vérnyomás előfordulása más életmódi tényezők mellett, az étrenddel is szoros összefüggést mutat. Így a betegségek megelőzése a kockázati tényezőket célozza.

A cukorbetegség egyik leggyakoribb formája a 2-es típusú diabétesz, amelyet az inzulinválasztás és inzulinhatás károsodása idéz elő. A betegség oka általában az, hogy a szervezet által termelt inzulin nem tudja megfelelő mértékben kifejteni a vércukorszint csökkentő hatását, aminek következtében nő a vércukorszint, mely hosszútávon számos szövődménnyel járhat.

Az étrenddel és a helytelen életmóddal összefüggésbe hozható kardiometabolikus betegségek, mint például a szív koszorúér-betegség, stroke, 2-es típusú cukorbetegség, illetve elhízás egyre nagyobb számban érinti a populációt, valamint az egészségügyi világszervezet (WHO) felmérései alapján a szív- és érrendszeri megbetegedések okozzák a legtöbb halálesetet világszerte. A 21. század elejére ez a betegségcsoport a legnagyobb százalékban a fejlődő, vagy rossz gazdasági helyzetben lévő országokban szedi áldozatait. A városiasodással

A kardiovaszkuláris megbetegedések, illetve a 2-es típusú betegségek kialakulásának megakadályozásában a legfontosabb a primer prevenció, vagyis a megelőzés, a helyes életmód, edukáció és gyakori szűrővizsgálatok útján. Az étrenddel történő megelőzés céljai közé tartozik az egészségesebb ételek és élelmiszerek népszerűsítése, illetve a betegségekkel összefüggésbe hozható ételek/élelmiszerek fogyasztásának minimalizálása. Nagyon fontos, hogy nem átmeneti diétázásról van szó, hanem egy életmódváltásról, melynél fontos a hosszú távú elkötelezettség és motiváció fenntartása, illetve a személyre szabottság. Az étrend egyénre szabottsága figyelembe veszi a nem befolyásolható (pl. nem, életkor), illetve a befolyásolható (pl. testsúly) is, mely hozzájárul az életmódváltás sikerességéhez.

Étrend

A megfelelő táplálkozás nagy mértékben hozzájárul a szív-és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, ugyanis az egyes tápanyagok vagy élelmiszerek egészségvédő szerepüket csak egy körültekintően összeállított étrendben tudják kifejteni legjobban. A szív- és érrendszer egészsége szempontjából is fontos a kiegyensúlyozott és változatos étrend élethosszig tartó követése, csecsemőkortól kezdve, sőt már a várandósságot megelőzően is. Ugyan a már kialakult szív-, és érrendszeri betegségek, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kezelését célzó dietoterápia eltérő, mégis a megelőzésükben szerepet játszó étrend nagy mértékben egyezik.



fotó: freepik

Közös elemei az így összeállított étrendnek:

- Segítik az egészséges testtömeg megőrzését vagy visszanyerését.
- Sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmaznak.
- A gabonatermékek közül a teljes kiőrlésű, élelmi rostban dúsabb változatokat javasolt fogyasztani.
- A fehérjeszükséglet fedezéséhez a növényi források (pl. hüvelyesek) mellett, az alacsony zsírtartalmú, állati eredetű élelmiszereket (pl. halak, szárnyasok, más állatok sovány húsa/húsrészei, zsírszegény tej/termékek) ajánlott választani, a feldolgozott húsiipari termékek háttérbe szorításával.
- Bevásárlásnál előnyös a kevésbé feldolgozott élelmiszereket megvásárolni.
- Ételkészítéshez az ún. trópusi (kókusz, pálma) olajok és a részben hidrogénezett, valamint állati eredetű zsíradékok (transz- illetve telített zsírsavforrások) helyett a folyékony, növényi olajok (pl. olíva, repce, napraforgó) használata preferált.
- A hozzáadott cukortartalmú élelmiszerek minimalizálása vagy mellőzése.
- Az alkoholfogyasztás korlátozása, illetve betegségtől függően absztinencia javasolt.

Nyersanyagválogatás

Zöldségek és gyümölcsök

Napi 5 adag elfogyasztása javasolt (1 adag kb. 100 gramm), amelyből min. 1 adag frissen fogyasztandó (burgonya nem számít).

- sárgarépa, sütőtök, sóska, paraj, brokkoli
- gombák, kel-, fejes, vöröskáposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, petrezselyemgyökér, zeller, zsenge karalábé, fejes saláta
- zöld-, póré-, fok- és vöröshagyma
- padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, tök
- retek, uborka, zöldpaprika, paradicsom, burgonya
- kukorica, zöldbab, zöldborsó
- linolénsav-, E-vitamin tartamú szója és szójakészítmények
- szárazbab, -borsó, -lencse
- magas pektin tartalmú: alma, birsalma, körte, ribizli
- magas C-vitamin tartalmú: citrom, narancs, grépfrút, mandarin, pomeló, kivi
- magas rosttartalmú: egres, eper, málna, szeder, ribizli, meggy, cseresznye, őszi-, kajszibarack, szilva, naspolya
- dió, mogyoró, mandula, tökmag, pisztácia, mák- heti 2-3 alkalommal (1-2 dkg/ alkalom)
- gyorsfagyasztott gyümölcsök, light befőttek

Gabonaipari, sütőipari és tésztaipari termékek:

Napi 3 adag gabonatermék fogyasztása ajánlott, amelyből 1 adag teljes kiőrlésű gabona alapú legyen.

- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek (pl. Graham, bakonyi barna), péksütemények (korpás kifli, magvas zsemle)
- búza-, zab- és barnarizs korpa; búzacsíra; natúr pelyhek (pl. zab-, roz-, árpa pelyhely, rostdús kukoricapehely)
- rostdús, cukor nélküli müzlik (pl.: fitness müzli)
- töretek (pl. lenmagtöret)
- korpovit-, digestive-, és egyéb rostdús (pl. zab) -kekszek
- búzakorpás hamlet, abonett
- durumtészta, Omega-3 dús száraztészta, rostdús barna tészta
- barna rizs, quinoa, köles, hajdina, vadrizs, cirok, amarant



fotó: freepik

Tej, tejtermékek:

Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalcium tartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

- csökkentett zsírtartalmú tej - 0,1; 1,5; (2,8) %-os
- zsírszegény joghurt, kefir, aludttej, sovány és félzsíros túró
- csökkentett só- és zsírtartalmú sajtok (pl. medve light)
- zsírszegény (12%-os) tejföl, frissföl, finomföl (12%-os)

Húsok, húskészítmények, halak

Hetente min.1 alkalommal javasolt a halak fogyasztása.

- az Omega-3 zsírsavtartalmú zsírszegény halak: makrélá, hering, szardínia, lazac, busa, kagylók, rákok, balatoni busafilé (1 adag legalább 140-150 g)
- csirke, pulyka-bőr nélkül, sovány sertés (pl. comb, karaj), marha (pl. hátszín, felsál), bány-, vadhúsok és házinyúl
- zsírszegény (20% zsírtartalom alatti) felvágottak (zöldséges, aszpikos készítmények, sonkafélék)

Tojás

- max. 3-6 tojás sárgája hetente zsírszegényen elkészítve
- tojásfehérje

Zsiradék

- napraforgó, olíva, kukorica, repce, szója, szőlőmag, földimogyoró, lenmag, tökmag, dióféle, étolaj



fotó: freepik

Javasolt konyhatechnológiák

- Zsírszegény hőközlő műveletek: főzés, párolás
- Zsírszegény sütési módok; eszközök (teflon, alufólia, sütőzacskó, cserép-, kerámia-, vas edény, grill, kontaktgrill, mikrohullámú sütő)
- Zsírszegény sűrítési módok: száraz rántás, egyszerű, kefires, joghurtos, tejes habarás, hintés, burgonyával vagy saját anyagával sűrítés
- Anyaggal történő lazításhoz: az élelmirost-dús barna rizs, köles, hajdina, Graham kenyér, zabpehely, zabkorpá, búzakorpá és tojásfehérje alkalmazható
- Ízesítésre: Intenzív (energiamentes) édesítőszer (pl. sztevia, eritrit), csökkentett Na-tartalmú só használat, zöldfűszerek, sómentes fűszerkeverékek



Étrendbe illeszthető menüsor



Zelleres gombaleves

- 200 g gomba
- 200 g zellergumó
- 40 g vöröshagyma
- 10 ml étolaj
- 20g Graham liszt
- petrezselyemzöld
- só

A finomra vágott vöröshagymát, a megtisztított, vékony szeletekre vágott gombát, a kockára vágott zellergumót felengedjük vízzel, ízesítjük sóval és a finomra vágott petrezselyemzöld egy részével, majd puhára főzzük. Zsemleszínű rántással sűrítve, és a maradék petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

Gyümölcsös pulykamell párolt barnarizzsel

- 400 g pulykamell
- 20 g margarin
- 400 g körte
- 400 g alma
- citrom
- fahéj
- 120 g barnarizs
- 10 ml étolaj
- 20 g vöröshagyma
- só, petrezselyemzöld

A felszeletelt pulykamellet margarinnal kikent tűzálló tálba terítjük, befedjük a megmosott, vékony szeletekre vágott gyümölcsökkel, és ízesítjük reszelt citromhéjjal, őrölt fahéjjal, majd lefedve előmelegített sütőbe tesszük és megsütjük. Ha elkészült citromlével ízesíthetjük. A felmelegített olajban átfuttatjuk a jól megmosott, lecsurgatott barnarizst, majd a tömegéhez viszonyított kétszeres mennyiségű forró vízzel felengedjük, enyhén sózzuk, az egészben hagyott vöröshagymával ízesítjük. Fedő alatt puhára pároljuk. A vöröshagymát eltávolítva, finomra vágott petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.



Almás-fahéjas muffin

- 200 g alma
- 200 g zabkorpá
- 40 ml étolaj
- 50 g mazsola
- 50 g dió
- 150 ml 1,5%-os tej
- 2 db tojásfehérje
- 50 g kristálycukor
- 1 csomag sütőpor
- fahéj

A megtisztított, lereszelt almát összekeverjük a sütőporos zabkorpával, tejjel, étolajjal, a megmosott mazsolával, a durvára vágott dióval, és a habbá vert tojásfehérjével. Ízesítjük kristálycukorral, őrölt fahéjjal, majd a masszát muffinformákba osztjuk szét úgy, hogy a formák háromnegyed részig legyenek tele a tésztával. Előmelegített sütőben, közepes hőfokon készre sütjük.

Mórocz Boglárka dietetikus, Zugló

Irodalomterápia

Terápiás foglalkozások a zuglói Olajág Otthonokban

„Egyre bátrabban kezelünk egy invitációt terápiás foglalkozásra” - fogalmazta meg az egyik lakónk és nagyon igazza volt.

A kezdeti csoportos beszélgetéseink, ahol a titoktartás, az egymás elfogadása és a véleménynyilvánítás lehetősége szent dolog, zsigerből jövő bizalmatlansággal indult, idővel szépen kinyílt mindenki, még a komfortzónán is sikerült néhány résztvevőnek túllépni. „A belső feszültséget követte valami csodálatos légies könnyedség.” - fogalmazta meg az egyik résztvevő.

Nem szeretnék a nagykönyvben lapozni, hogy mi a terápia szerepe, de a pozitív változás mindenképpen egy fontos terápiás cél és mozzanat.

A művészetterápia is már egy várva várt nap. Halad a csoport és fejlődik, mindenki valamiben.

Büszkén mondhatjuk el, hogy immáron irodalomterápiás csoportunk is működik a zuglói Olajág Otthonokban.

Kurucz Adrienn képződő irodalomterapeuta tisztelte meg csapatunkat önkéntes munkájával és nyilatkozott az irodalomterápia szerepéről:

"Az irodalomterápia a művészetterápia egyik ága: szövegekkel dolgozik (jobbára irodalmi értékű szövegekkel, versekkel, novellákkal, regényekkel akár, de dalszövegekkel, vagy bármilyen, a csoport számára izgalmas szövegrészlet használható). Az irodalomterápia segíti az önismeret fejlődését, a csoporttagok egymáshoz való kapcsolódását, új szövetségek, barátságok, egymást segítő, támogató közösségek kialakulását. Ezen felül az irodalomterápiás foglalkozás formálhatja a személyiséget, edukatív, információszerző, - átadó funkciója is lehet és a traumafeldolgozásban is hatékony eszköz.

Csoportvezetőként csodálatos élmény látni, ahogy a csoporttagok egyre jobban megnyílnak, megismerik egymást, közösség születik, "jó kis banda", ahogy az egyik tag megfogalmazta.

Nem lepett meg, hogy a terapeuta személyisége lenyűgözött mindenkit, szorgosan készítik a házi feladataikat egyik foglalkozásról a másikra, és az a bizonyos érzelmi csatorna, amit a terápia megnyit egy-egy feldolgozott művön keresztül, az gyógyír a hétköznapiakra.

Néhány alkalom után megkérdeztem a résztvevők egy részét, hogy mit gondol, vagy érez az irodalomterápiával kapcsolatban.

Egy érdekes vélemény: „Nagyon jó ötlet ennek a korosztálynak az irodalomterápia, jók az elhozott témák, szeretem mert őszintévé válunk. Mindenki valahogyan. Számomra egyelőre nehézséget okoz, hogy többen fegyelmezetlenek. Néhányan puszognak közben, vagy nem érzik időben, hogy hol van a beszámolásuk határa, annak érdekében, hogy mindenki sorra kerüljön. De most összegezve érzékelem, hogy az én hiányosságom, a türelem. Valószínű ezt kell tanulnom.”

Ebben benne van minden, az a bizonyos "aha" momentum is, ami a terápia kulcsszerepe.

Eredményes munkát kívánok a csoportnak és hiszem, hogy ezek a foglalkozások sokat segítenek a hétköznapi gondok, bajok leküzdésében.

Lovász Hajnalka
pszichológus, programszervező

Hangtál - a zengő terápia



lakóink a zengő terápián

Zuglóban indult, immáron Csepelen és Újpalotán is elérhető lakóink számára a hangtál terápia.

Áprilisban mutatta be Kúthy Helga csodálatos hangtáljait az újpalotai Olajág Otthonokban. Több, kisebb és nagyobb sárgaréz hatású edénnyel jött hozzánk, hogy csengő bongó terápiás eszközeivel bemutatkozzon. Sokan eljöttek megnézni, mi is ez a misztikusan hangzó tibeti hangtálazás, mire is jó?

Teli volt a terem és csodálattal figyelték, hogyan reagál, szinte pezseg a tálban lévő víz a finom rezzenésre. Eközben bong a tál. Kúthy Helga elmondta, hogy hangmasszázs is hívják a hangtállal folytatott kezelést, mivel játékosan hat a test egyes területeire. Be is mutatta egy jelentkezőn úgy, hogy a csakrapontok elé helyezte a közepes méretű hangtálat, és

megbongatta. Természetesen, mint minden kezeléskor nincs azonnali hatás. Azt szokta javasolni, hogy pihenjenek utána, hagyják hatni ezt a rezgést a testükben.

Az emberi szervezetben elakadások, blokkok okozzák a betegséget, és hangtálazással enyhíteni lehet ezeken, illetve a fájdalmakon.

Ezután mindannyian részesei lehettünk egy órás kezelésnek, melynek során megszólaltatta egymás után a különféle méretű öblös, szép hangú tálat. A jelenlévők becsukták a szemüket, és ellazultan hallgatták a kellemes hangokat.

Dukay Barbara
terápiás munkatárs

A színezés öröme



A depresszió kiváló ellenszere a színezés, ne gondolja senki, hogy ez csak gyerekeknek való szórakozás!

Bizonyítottan hatásos a szorongás ellen, terápiás módszerként is alkalmazzák - kényszerbetegknél, evészavarral küzdőknél is hatásosnak bizonyul. Előnye, hogy a figyelmet sikeresen eltereli a problémáról, megnyugtatja az amigdalát (az agy azon része, ami feldolgozza az érzelmi reakciókat), relax állapotot idéz elő, továbbá aktivizálja az agyi funkciókat, a problémamegoldó képességet.

A színezés örömről kérdezem újpalotai lakónkat, Kajus Elvirát.

Régi hobbi - kezdi-, gyerekkorom óta színezek, festek és kézimunkázok. Elmondta, hogy szakmája szerint női szabó, 1949-ben született és három éves kora óta betegségekkel küzd. Szüleinek nagyon hálás, mert mindig teljes értékű emberként kezelték, pont úgy, mint a testvéreit. De ettől függetlenül, voltak testi gyengeségéből adódó nehézségei, ami miatt szorongóvá vált, és a színezés, festés feltöltötte, ellazította. Később a Kertészeti Egyetemen volt titkárnő, és ha tehetett, szabadidejében mindig alkotott.

Kérdeztem, milyen témában szeretett színezni, rajzolni leginkább? Madarakat, virágokat, természeti képeket - felelte.

Másik sokoldalú tehetség otthonunkban Balassa Jenőné, Judit néni, aki nyolc éves korában a nagymamánál izlelte meg az alkotás örömét.

Ha jól viselkedett, választhatott a nagymama fonalaiból, melyből együtt készítettek valami szépet. Nagypapája építésmérnök volt, és mindig csodálattal nézte a precíz, tökéletes rajzokat, amit szeretett volna megtanulni. A komolyabb kézimunkázásra már asszony korában került sor, és még télikabátot is varrt, vagy a férje nadrágját javította. Ezeket menet közben elsajátítja az ember. Az időotthonban hét és fél éve él. Mindkét keze és szemei is műtöttek, de az alkotást nem adja föl. Az egyetlen, ami feltölti és boldoggá teszi. Színezni is itt kezdett el. Havonta vannak művészetterápiás foglalkozásaink, festés, agyagozás, de még hangterápia is.

De a színezők mindenki számára elérhetőek, egyszerű, könnyebb szórakozást jelentő hobbik.

Dukay Barbara terápiás munkatárs, Újpalota



Egyensúly torna

Csepel - Kapeller Józsefné, Saci néni

Idén áprilisban indult el az Olajág Otthonokban, így Csepelen is egy új foglalkozás, az egyensúly torna. Kovács Kriszta szenior tréner olyan lehetőséget biztosít ezeken az alkalmakon, melynek segítségével lakóink elsajátíthatják azokat a technikákat, melyekkel sok egyensúlyvesztéssel járó balesetet megelőzhetnek, illetve állóképességüket is fejleszthetik ezekkel a gyakorlatokkal.

Kapeller Józsefné, Saci mesélt nekünk első tapasztalatairól, élményeiről.

Mint sok más kortársam, nekem is vannak és voltak különböző betegségeim, ezek egyike pont olyan, ami egyensúlyproblémával jár. Kifejezetten örültem, amikor olvastam a meghirdetett programok között, hogy van egyensúly torna. Gyógytornára is járok az otthonban, Szabina, a gyógytornásznunk is ajánlotta nekem ezt a foglalkozást.

Régebben táncoltam, azonban amióta volt ez a betegségem, már nem merek annyira táncolni, mivel ha a lábamat megemelem, szédülni kezdek. Azt gondolom, hogy a foglalkozáson tanult technikák és gyakorlatok ebben is segítenek majd. Kovács Kriszta, a foglalkoztató nagyon türelmes velünk, odafigyel, szívesen segít, sokat magyaráz és figyelembe veszi,

hogy nem vagyunk egyformák, ezért ugyanazt a feladatot mindenki egyéni képességeihez igazítva végezheti el.

Azóta volt már egy másik alkalom is, itt már csoportokra lettünk választva, Szabina gyógytornásznunk engem az első csoportba ajánlott be, itt már nehezebb gyakorlatokat is kellett csinálnunk, szerencsére egyik sem fogott ki rajtam (nevet)!

Ami még nagyon jó, hogy nem csak az alkalom keretében végzünk gyakorlatokat, hanem otthonra is vannak feladataink, amit elvégezhetünk.

Nagyon várom már a következő alkalmat!



egyensúlytorna Kovács Krisztával Csepelen - Kapeller Józsefné piros felsőben

Egyensúly torna

Zugló

Programszervezők az ülő és fekvőtorna mellé, megszervezték az egyensúly tornát. Első alkalommal az „A” épület tornatermében fogadtuk az oktatót. Meglepődve tapasztaltuk, olyan sokan jelentek meg, hogy kicsinek bizonyult a tornaterem, ezért a legközelebbi órát a „B” épület legnagyobb helyiségében hirdették meg, a rendezvényteremben.

Ahogy idősödünk, rájövünk arra, hogy a mozgás az emberi lét feltétele. Az egyensúlyfejlesztő gyakorlatok, melyek időskorban különösen hasznosak, segítik az aktív életet és megelőzik az eséseket. Ha romlik az egyensúlyérzékünk, bizonytalanabbá válik a mozgásunk, és fokozódik az esés kockázata. A felhasznált segédanyagok, a puha felszín (szivacs párna) vagy a behunyt szem, neheztést jelentenek. Ilyen esetekben nagy segítség a külső támaszték, például egy szék megfogása vagy egy segítőtárs.

Az időskori tünetek sok embert megviselnek, a panaszokat bezáródás kísérheti, de ha mi nem adjuk át magunkat a rossz hangulatnak, sokat tehetünk jóllétünkért: például egy egyensúlytornával is, ezért nőtt a létszámunk a második alkalomra.

*Kovács Józsefné
lakó, Zugló*



egyensúlytorna Kovács Krisztával a zuglói otthonban

Szenior Örömtánc találkozó

Hagyományteremtő céllal indítottuk el tavaly nyáron az Olajág-SION, „Együtt lenni jó!” programját oktatótársammal, Csécsi Zsófiával. A találkozók célja a csapatépítés, kapcsolatbővítés, a táncrepertoár frissítése, illetve a senior örömtánc minél szélesebb körben való megismertetése.



Szenior Örömtánc találkozó a zuglói otthonban

A mozgásukban korlátozott lakóink, illetve a nyolcvan év fölötti korosztály számára is kitűnő lehetőség az örömteli ülve táncolás: átmozgatja a fáradt testrészeket, fejleszti a mozgáskoordinációt, frissen tartja a memóriát és közben örömet, jókedvet is nyújt.

A SION ház táncos csoportja előtt kinyílt a világ: amióta táncolunk, megjártuk Budapestet, helyi rendezvényeken, családi napokon mutatjuk be táncainkat, sőt tavaly egy fesztiválról elhoztuk az ezüst serleget is. S végül, de nem utolsó sorban barátságot kötöttünk az Olajág Otthonok zuglói lakóival. Igen, barátságot kötöttünk, hiszen a májusi, harmadik találkozásunk alkalmával már barátokként üdvözlöttük egymást. Sokat készültünk erre a délutánra és ennek meg is lett az eredménye!

Oktatóként felemelő érzés volt tánc közben kipillantani a közönségre és körbe nézni a táncosok

között. A zene és a tánc egygyé kovácsolt bennünket, a közönség sorai között olyanok is megmozdultak, akik bottal, járókerettel érkeztek meg a program helyszínéül szolgáló ebédlőbe.

Lakóink számára is maradandó élményt nyújtott a találkozó. Többen „csak” pártoló tagként nézték végig a táncainkat, de azóta már velünk táncolnak hétről-hétre!

Megtérül a befektetett energia, a tánc örömet ad, közösséget teremt és felejthetetlen pillanatokkal ajándékoz meg bennünket.

Köszönjük Olajág! Várjuk a következő találkozást, hiszen már tudjuk, érezzük:

„Együtt lenni jó!”

*Kass-Franz Andrea terápiai munkatárs
SION Nyugdíjsház és Gondozási Központ*

Az élet végéhez közeledő időszak rendelkezései



fotó: freepik

1. Hagyaték rendezés, örökség

Többféleképpen rendezhetjük előre, hogy mi történjen halálunk után ingó- és ingatlan vagyounkkal, sőt néha az is elég, ha utánajárunk a törvényes öröklés rendjének. Ha a családi viszonyok és a vagyon tételei is egyszerűek, és nem akarunk végrendeletet készíteni, akkor egy egyszerű okmányban listázhatjuk a hagyatékot (bankszámlák, biztosítások, ingatlan vagy egyéb nagy értékű tárgyak, stb.) és az örökösöket.

Ha bonyolultabbak a családi és/vagy vagyoni viszonyok, akkor végrendelettel, öröklési szerződéssel vagy halál esetére szóló ajándékozással rendezhetjük előre vagyounk sorsát. A közjegyző előtt tett végrendelet mindenképpen, az ügyvédnél intézett pedig külön kérésre kerül központi nyilvántartásba. A nyilvántartásba vett végrendelet a hagyatéki eljárás során biztosan előkerül, míg az otthon őrzött végrendeletek sorsáról magunknak kell előre gondoskodni.

2. Temetkezés

A temetkezéshez szorosan kapcsolódóan érdemes eldönteni, hogy szeretnénk-e hamvasztást kérni vagy sem, és hogy a hamvakat elszórhatják-e a hivatalos szabályoknak megfelelően vagy temessék el, esetleg egyéb helyen őrizték meg. A temetéssel kapcsolatban megfogalmazhatunk egyéni kéréseket is hozzátartozóink számára, illetve arra is van lehetőség, hogy az anyagi terheket előre elrendezzük, mivel előre megrendelhetjük és kifizethetjük a saját temetésünket vagy köthetünk temetkezési biztosítást is. A temetés szervezése szempontjából fontos rendelkezések:

Szervadományozást tiltó nyilatkozat – Magyarországon a jogszabályok szerint elhunyt után bárki lehet szervdonor, ha életében nem tett erre vonatkozóan tiltakozó nyilatkozatot. Teendőnk a szerveink felajánlása kapcsán tehát akkor adódik, ha ezt meg szeretnénk tiltani.

3. Egészségügyi kérdések

Az élete végéhez közelítő ember egészségi, mentális és családi állapota dönti el nagyrészt, hogy élete utolsó időszaka egyedül otthonában, családjá körében, vagy sokrétű segítséget nyújtó intézményben, esetleg kórházban telik-e el. A tervezés elsősorban tájékozódást jelent a számunkra elérhető lehetőségekkel kapcsolatban..

A tervezés másik fontos eleme az, hogy az egészségügyi törvény által biztosított önrendelkezési jogainkat hogyan őrizhetjük meg életünk végén. A szenvedő és/vagy önmagát ellátni nem képes, élete végén járó ember kiemelten fontos önrendelkezési joga, hogy saját maga rendelkezzen arról, hogy milyen beavatkozásokat visel még el annak érdekében, hogy életben maradjon. Ha a beteg halála rövid időn belül, az orvosi kezeléseket ellenére is várhatóan bekövetkezik, akkor – akár orvosa javaslata ellenére is – dönthet úgy, hogy nem szeretne már semmilyen drasztikus beavatkozást élete megmentésére. Ekkor is joga van a tüneteit csillapító kezeléseket, és életét sem megrövidíteni, sem meghosszabbítani nem fogják. A nyilatkozni képes, belátással rendelkező beteg szóban, orvosa(i) előtt utasíthatja vissza az életmentő, életfenntartó beavatkozásokat, ám ha nincs magánál, cselekvőképtelen, akkor csak egy előzetesen, közokirati formában tett nyilatkozattal – vagy egy ebben megnevezett helyettes döntéshozón keresztül érvényesítheti akaratát.

Cselekvőképtelenség esetére vonatkozó előzetes egészségügyi rendelkezés egy kötelező erejű jognyilatkozat, amelyben a beteg visszautasíthatja azokat a beavatkozásokat, amelyekben nem szeretne részesülni élete végén, és/vagy megnevezheti azt a személyt, aki ezeket a döntéseket meghozhatja a nevében.

4. Pénzügyi gondoskodás

A pénzügyi gondoskodás az életvégi tervezésben igen sokrétű lehet. Szólhat a saját nyugdíjas éveinkről való anyagi gondoskodásról, vagy éppen az utánunk maradó anyagi javak előre történő elrendezéséről is.

A tervezés egy időszerű leltár, mérleg készítésével kezdődik, amiben listázzuk vagyontárgyainkat és esetleges tartozásainkat, majd összeírjuk folyamatos jövedelmünket és rendszeres költségeinket. Ezzel a kimutatással már könnyebben tudunk tervezni olyan kiadásokat, amik életvégi terveinkhez kapcsolódnak, és átláthatóbbá teszik a végrendeletben vagy a hagyatéki leltárban felsorolandó vagyont. Érdemes sorra venni azokat a szeretteinket is, akik anyagi értelemben függenek tőlünk.

5. Iratok, feljegyzések

Érdemes lehet irataink, feljegyzéseink, naplók, személyes levelezések számbavétele, rendezése. Családi, vagy egyéb okból fontos iratok, emlékek elhelyezése, irattározása, és feltalálási helyének feljegyzése. A rendszerezés során fel lehetünk esetleg olyan régi iratokkal, melyeket nem szeretnénk, hogy jogutódaink megtaláljanak. Utóbbiakat érdemes talán megsemmisíteni. Gondolni kell a digitális világban (internet) hátramaradó nyomainkra, el lehet dönteni, hogy ezek közül kinek és melyik maradjon megismerhető. Rendelkezni lehet a közösségi médiában (pl. Facebook) lévő profilunk törléséről, vagy annak a személynek a megbízásáról, aki digitális múltunk kezelésére jogosult lesz.

Dr. Böhm András

Kívülről álom, belülről élet

Érdekes a nézőpont vizsgálat. Minden szempontból kicsit mások a tárgyak, a helyzetek, az életről nem is beszélve. Érdeklődéssel töltött el minket, Olajág Otthonok foglalkoztatóit, hogy milyen lehet a „benti” élet külsős szemmel tekintve. Jó lehetőséget nyújtott a Nordic Walking séta, ahol megismerkedtünk kint lakó nyugdíjasokkal, akik szívesen csatlakoztak hozzánk több szervezett kirándulásunk alkalmával is.



Kósáné Aradi Valéria (bal középen) kiránduló társaival az Olajág Otthonokból: Szabóné Zsuzsa, Nyitrainé Juli és Szűcs Károlyné Margit

Kósáné Aradi Valériával, Valikával beszélgettünk arról, hogy milyenek látja az Olajág Otthonban lakók életét, milyen érzéseket indított el benne az ismerkedés, a közös programok.

Külső szemlélőként, mennyire juttatta eszedbe az időskor nehézségeit, a velünk töltött néhány alaklom, ugyanis nyugdíjas vagy, de korban akár egy generációnyi különbség is van közted és az Olajág Otthonok Nordic Walking csapatának néhány tagja között?

Semmiképpen nem az öregedéstől való félelmet juttatja eszembe, amikor veletek túrázok. Hihetetlen erőt merítek abból a hangulatból, amit a csapat nyújt. Három szóval tudom igazán kifejezni a gondolataimat: példakép, motiváció, csodálat.

Milyenek ítéled meg a hangulatot, mi az, amit előnynek tekintesz egy ilyen zárt közösségben?

Mondhatnám, hogy irigylésre méltó volt a csivitelés, ami körülött. Az egység öröme tompítja a szomorúságot, lehet még a fájdalmat is másként éli meg az ember, ha van kivel kibeszélje a nehézségét. Húzóerőt érzékelek a közösségben.

Megfogalmazódott bennem, hogy a magány valószínű jobban előidézi az idősödés érzését.

Láttam, ahogyan közös fotókat készítenek, ahogyan összecsoportosult a csapat, amikor egyikük egy szál virágra talált, és nem ismerte fel. Találgattak, nevetgéltek. Érzékelhető volt, hogy ők egy összeérett, jó társaság.

Összegezve, tudnál említeni a közös kirándulásunk alkalmával még valamilyen pozitív hozadékot, amit nem beszéltünk ki?

Egyértelműen igen. Képzeld, nálatok találkoztam egy szintén külsős túrázóval, Ildikóval, akivel jó baráti kapcsolatom alakult ki. A közeljövőben tervezünk közös kirándulást... Érdekes az élet.

Valika, mit üzensz a magazin olvasóinak?

Köszönetet tolmácsolok! Hihetetlen feltöltődést és örömet okoz a találkozás, és közös kirándulás lehetősége.

Amennyiben megtehetem, szívesen jönnék más programokra is.

Tanulok az Olajág Otthonok lakóitól derűsen szembenézni az időskorral, és bármilyen furcsán hangzik is, tanulom azt az önfeledt önkifejezést, amit igen ritkán látni ettől a korosztálytól.

Köszönöm szépen a beszélgetést, szeretettel várunk vissza közös programokra.



Lovász Hajnalka
pszichológus,
programszervező,
Zugló



Finn nagyik akcióban



A humor jellegzetes forrása lehet, ha mások ügyes-bajos dolgaiban, gyarlóságaiban, botlásaiban a magunkéira ismerünk. Ez a könyv - **Nyomozás az Alkonypagonyban** - pedig éppen ettől mulatságos, méghozzá nagyon. El nem tudom képzelni, hogy a korábban krimiregényeket írt, sőt zeneműveket is komponált finn író, **Minna Lindgren** hogy ismerheti ennyire alaposan az idősothtonok világát, hiszen amikor a könyve Finnországban napvilágot látott (2013-ban) még csak 50 éves volt. Mindenesre „megszólalásig” azonosak a gondok, jellemek, napi problémák, mérgelődések és mulatságos esetek a finn és a magyar idősothtonokban. A regény hősnői, 90-es nénikék nagyon is aktív életet élnek, nyomoznak is, ha gyanút észlelnek, de a lényeg: szinte mindenben nevetni tudnak, és velük mi is.

Néhány idézet.

A beteg bácsit a „kórházban” **gyógyszeres kezeléssel előkészítették a műtetre, majd észrevették, hogy nem is őt kell műteni, így nyolcvanhét évesen kitették az utcára, ahol azt se tudta, hol van.**

A világ változását ezen is mérik: **”Annak idején attól féltünk, nehogy teherbe essünk, most pedig drága meddőségi klinikákra van szükség, mert sehogy sem jön a gyermekáldás.”**

Amikor egy lakótársnőjük temetésére készülnek, előző este így búcsúznak lefekvés előtt: **”De meg ne halj nekem az éjjel, nélküled nem megyek el a temetésre.”**

Persze a temetés is meglehetősen mulatságos, a templom lejtős padozatán a rollátorok meg a kerekesszékek mindig el akarnak gurulni. Nem titkolják, hogy akad, aki rendezvények idején az asztal alatt flörtöl, és hogy egyes zenés műsorokra a lakók csak a személyzet iránti szánalomból mennek el.

És a takarítás?! Idézem: **”Újra, és újra elcsodálkoznak azon, hogy a takarítónőknek ők, a lakók kénytelenek megtanítani, hogy a port a**

fűtőtestek mögött is le kell törölni, az ajtókereteket pedig nedves ronggyal kell tisztítani.”

Soroljam még? A széktorna unalmas, a hallókészülék sípol, a legjobban elaludni nem altatótól, hanem a tv-híradótól lehet, aztán ha valaki a nagy nevetéstől bepisil, számolhatja, hogy naponta kétszer vagy háromszor cserélik a pelenkáját, Akad aki három nagy adag fagylaltot is befal merő lázadásból, akad, aki mindössze három egyetlen viccet tud, de azt reggeltől estig meséli, aki mindig talál valami dühöngeni valót, és olyan is, aki minél öregebb, annál csicsásabban öltözködik. És akad olyan alkalmazott is, aki meghatóan tud beszélni a hivatása szépségéről, az örömet csak a lakók létezése zavarja, de az nagyon.

Természetesen ennek a regénynek is van bűnfelderítési szála - a nénik lelkesen és fáradhatatlanul vesznek részt a nyomozásban, de a lényeg nem ez. A lényeg annak a vonzó, olvasmányos felmutatása, hogy idős korban is létezhet életművészet, okos életmód, majdnem azt mondtam: filozófia, amely minden nyomasztó baj, fájdalom vagy akár félelem mellett és ellenére is megtalálja az élet élvezhető oldalát és áldásait. Megtalálja szinte mindenben a humorost, a mulattatót, és felmutatja azt a nagyszerű képességet, hogy az ember önmagán is tud nevetni.

Egyébként, tulajdonképpen regénytrilógiáról van szó, ezt a kötetet két másik követi, már azok is kaphatók. A másodiknak a címe: **Menekülés az Alkonypagonyból**, a harmadiké: **Visszatérés az Alkonypagonyba**. Ez utóbbi kettőt még nem olvastam, de mindkettő szerepel a bakancslistámon. Pontosabban - nyár közeledtével - a szándállistámon.



Cserhalmi Imre

Na, drága Papa mesélj nekem!

Na, drága papa mesélj nekem,
mi van ott a túloldalon?
Vannak-e fák, amiket be kéne oltani?
Olyan kis satnya meggyfák,
amiket senki más nem fog megmenteni?
Aztán hány család van?
Röpködnek a méhek?
Eteted, itatod, félted őket?
Idén korán jött az akác,
kapkodnod kéne, hogy aztán
kiderüljön senkinek
csak neked lett jó a termés.
Az üvegekbe a mézet ott is bőven méred?
A kupak éppen csak ráfér?
Tíz üvegenként kijönne belőle még egy?
Hát a cickafarkot gyűjtöd-e még nekem,
megőrizve az itt-ott elszórt töveket?
Déltájt, mikor már nagyon meleg van
és fáj a derekad, - tudom már nem fáj
de játsszuk, hogy igen -
elnyúlsz-e egy csíkos kanapén,
mielőtt újra felásod a kertet?
Megtalálod-e a magokat,
a paradicsomot és a parikát
gyufásdobozokba és liszteszacskókba rejtve?
Van-e elég nagy ablak, hogy csírázzanak a magvak?
Nőnek-e szépen, a palánta és a dugvány?
Illatozik-e este a viaszvirág?
Az esti szellőben lengedeznek az orchideák?
Piros-e a bor és édes?
Amikor anyukád a kenyeret gyúrja
csöpög-e a plafon és olyan lesz-e, mint a spondzsa? *
Megláttad-e a régen elment testvéreket?
Esztek-e szalkáliást, cukorpogácsat együtt?
Érzed-e az elveszett ízeket?
Van-e kerítés, melyhez odamész
és a legvadabb kutya is cimborál?
Na mesélj papa, itt ülök a konyhaszéken,
adj egy katonát, mondd, hogy jaj te,
mondd, hogy az én unokám!
Mártogasd Mama fánkját szilvalébe,
keverj nekem diót mézbe és
kezd el! Mesélj, menjünk,
erre-arra, hogy megtaláljuk,
hol a mese farka.

Dohos Leila
terápiás munkatárs

*addig kell gyúrni a kenyeret, míg nem izzad az ember homloka, akkor lesz olyan mint a spondzsa (szivacs) ha megsül

Olajág Alkotók

Csepel – Kovács Gusztávné, Guszti

Márciusban került megrendezésre az Olajág Alkotók rendezvénye a zuglói Olajág Otthonban. Ezen az első - de hagyományteremtő - alkalmon minden intézményünkben érkeztek alkotók, előadók, hogy megmutassák magukat, alkotásaikat, tehetségüket.

Csepelről most Kovács Gusztávnét, Gusztit szeretnénk kicsit közelebről bemutatni. Guszti néni szinte minden érdekli, így amikor Csepelen megalakult a festőkör Barkó Anikó vezetésével, szinte elsőként csatlakozott a csapathoz. Nagy lelkesedéssel és érdeklődéssel alkot, fest, ezekből az első munkáiból válogatott a kiállításra is.

Álljanak most itt az ő szavai arról, hogyan látta ezt a rendezvényt.

Nagyon megörültem, amikor hallottam, hogy van egy ilyen lehetőség, főleg, hogy mások is festenek, alkotnak, így kíváncsi lettem, ki milyen ügyes kézzel tud festeni akár olyan idősen, mint én. Ugyanúgy érdekelt az alkotók is, hogy milyen emberek lehetnek ők? Izgultam is, hiszen kiállításon sosem vettem még részt a munkáimmal, az én festményeim amúgy sem olyan műrecek, mint az igazi festők képei, ugyanakkor nagy szeretettel és lelkesedéssel készítettem őket, és most már nem bánom, hogy mások is megnézheték.

Természetesen igyekeztem a legjobban sikerült képeket kiválasztani (mondja nevetve), azt hiszem sikerült.

Élvezetes volt végignézni más alkotók munkáit, főleg a plasztikák, a babák, a faragások tetszettek, meg persze a festmények, így látom már, hogy sokat kell még fejlődnöm nekem is! Egy festmény különösen tetszett nekem, amin egy ház áll egy pusztában, sok szép emléket idézett fel bennem.

Végezetül csak annyit szeretnék elmondani, hogy nagyon jól éreztük magunkat, köszönjük ezt a szép lehetőséget!



Gusztávné és a csepeli lakók festményei, közvetlen mögötte az általa festett kép



pátyi lakók festményei - középen lent Gusztávné kedvence

Mága 50 Jubileumi Koncert

A Szülők Háza Alapítvány jóvoltából részt vehettünk a Mága 50 koncerten, a 16 ezer embert befogadó MVM Dome-ban. A világot járó, számos nemzetközi díjjal kitüntetett művész 50. születésnapja alkalmából 50 helyszínen, hátrányos helyzetű gyermekek részére is lehetővé tette az élményekben gazdag műsort. Támogatta őket több millió forinttal, alapítványokon keresztül, a sérült vagy tehetséges gyerekek jövőjét, fejlődését és egészségét segítve.

Műsorán 44 éves pályáját végigkíséri a művész, megelevenednek a Rajkó Zenekartól kezdve világ körüli útjai, Operett Színházi évei és a Moulin Rouge mulató hangulata is, kiváló művészek előadásában. Végül visszaidézi régi koncertjeit, operától cigányzenéig felléptek nemzetünk kiválóságai 500 fellépővel, és gyermekei, akik már elismert művészek, szintén nagy jövő előtt állnak.

A 3 órás koncert végén többemeletes tortával lepték meg az érdekes művészt, aki meghatódva köszönte meg a közönség perceként tartó tapsorkánját a látványban, élményekben gazdag előadásért.

Batáry Ildikó
lakó, Zugló

Az Olajág Otthonok hivatalos Facebook oldala és YouTube csatornája

Az Olajág Otthonok életteli közössége olyan, mintha egy kis, békés település lenne, ahol mindenki ismeri és tiszteli egymást. Otthonaink lakóinak száma meghaladja egy-egy magyarországi település lélekszámát.

A mi "községünkben" mintegy 1570 bölcs, tapasztalt és tiszteletre méltó lakó él, akik mindannyian hozzájárulnak a közösség léttéhez. Számos okunk van ezeket megmutatni Önöknek! Magazinunk és honlapunk mellett fontosnak tartjuk, hogy a közösségi médiában, így a Facebook oldalunkon és YouTube csatornáinkon is megannyi formában láttassuk Önökkel mindennapjainkat. Megújult, hivatalos Facebook oldalunkon színes, képes összefoglalók, animációk, YouTube csatornáinkon pedig több tematikus videóval találkozhatnak.

Elindult a „Hogyan dolgozunk?” - videós cikksorozatunk, de emellett a különféle programjainkról, foglalkozásainkról is összefoglalókkal várjuk

lakóinkat, dolgozóinkat, és mindazokat, akiket érdekel az Olajág Otthonok élete.

Hamarosan megújul az Olajág Televízió is, ahol izgalmas műsorokkal készülünk, sport, egészség, kultúra témákon át generációs és technológiai tartalmakon keresztül, a mindennapjaink bemutatásáig. Kövessék oldalainkat, iratkozzanak fel, és osszák meg szomszédaikkal, családjukkal, barátaikkal. Örömmel fogadjuk javaslatokat is.

Lássák viszont önmagukat és a felejthetetlen pillanatokat. Ne maradjanak le legújabb híreinkről!

Dér István
marketing- és kommunikációs munkatárs



a CivilÚt Alapítvány
Szeretettől Édes
Főzősulijának
receptje
séf: Vrábel Krisztina

Pulykaragus rakott padlizsán

Elkészítés:

1. A bulgurt sós vízben kb. 20 perc alatt főzzük puhára, majd szűrjük le.
2. Húsragu: a finomra vágott vöröshagymát dinsz-
teljük puhára egy kevés vízzel 1 ek. olajon, adjuk hozzá a darált húst, a zúzott fokhagymákat. Pirítsuk át, majd lefedve pároljuk a húst 10 per-
cet, sóval, borssal ízesítsük, öntsük fel a para-
dicsomszósszal, adjuk hozzá a finomra vágott bazsalikomot. 15 percet főzzük a ragut.
3. Keverjük hozzá a kifőtt bulgurt. Közben a pad-
lizsánokat vágjuk fel vékony szeletekre hosszanti
irányban. Forgassuk meg a lisztben, majd az
enyhén felvert tojásokban, forró olajban süssük
ki a padlizsánszeletek mindkét oldalát, konyhai
papírtörőre szedve itassuk le a felesleges olajat.
4. Tűzálló tál alját béleljük ki a padlizsán felével,
szedjük rá a hús ragut, tépkedjük rá a sajt felét,
majd fedjük be a másik adag padlizsánnal.
Helyezzük rá a karikára vágott paradicsomot,
tépkedjük rá a maradék sajtot, 220 fokra előme-
legített sütőben süssük össze 20-25 perc alatt.

Hozzávalók:

- 40 dkg padlizsán
- 7 dkg durumliszt
- 2 db tojás
- 1 ek. olaj
- 12 dkg bulgur

húsragu:

- 40 dkg darált pulykahús
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor bazsalikom
- 3 dl paradicsomszósz
- 3 evőkanál olívaolaj
- só, frissen őrölt bors
- 12,5 dkg mozzarella sajt
- 1 szemparadicsom

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

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

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

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

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

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

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi
telefonszámokon érhetik el:

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

IMPRESSZUM:

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



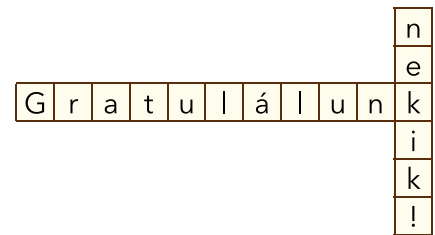


Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal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

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2024/1. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Strórigerné Kovács Margit Ilona - Csepel
- Szántó Ferencné - Újpalota
- Dr. Demeter Györgyné - Törökbálint
- Szabó József - Mátyás tér
- Alexay Istvánné - Zugló



<p><i>Ameddig az a nő a Rijksmuseumban festett csendben és gonddal önti kancsóból tálba a tejet napra nap, nem érett meg a Világ</i></p> <p><i>Wisława Szymborska: VERMEER</i></p>				ÉS, ANGOLUL	VASKERET!	ÁRAM- ERŐSSÉG JELE	VENDOME-I FOLYÓ	ORSZÁG		
				1					G	
				NANO- SZEKUNDUM			OLVASDI, RÖVIDEN			
							A FLUOR VEGYJELE			
		DÉL		HALSZELET						
		MAGÁN- HANGZÓPÁR		ELVISZI A PÁLMÁT						
	LASSÍTÓ BERENDEZÉS	NÉVELŐ	VEGYJEL URÁN	NITRÓGÉN VEGYJELE	TOLDALÉK					
			KIRÁLYI, RÖVIDEN	KETTŐT!	OSZTRÁK AUTÓJEL					
SZÁNTALPÚ SZÉK						MÚLT ÉVI, RÖVIDEN				
						INDUL A MÓKA!				
AZ ABC 10. BETŰJE		RÓMAI EGYES		SZEMÉLYED		A TÖMEG JELE	RYDBERG- ÁLLANDÓ			
		INDULATSZÓ		ZSÁKUTCA JELE		HIDROGÉN VEGYJELE	NAGYÍTÁS JELE			
GYAPJÚFÉSŰ				AVIGNON FOLYÓJA						

Név:

Intézmény: