
OLAJÁG

2024/3. szám

Magazin

**Az egyetem
keltette életre az
egyres hangokból a
harmóniát.**

Barkó Anikó
13. oldal

**„Ránk köszöntve az ősz
fitogtatja hűvös erejét,
enyhébbre inti a nap
finom, átható melegét.”
Falusi ősz (részlet)**

Szalkai Jánosné Zsuzsa
lakó, Újpalota

**Az én szememben
a tanulás valami
egészen más,
gazdagodás egy
életen át.**

Dohos Leila
11. oldal

**Címlapon:
Peter Šrámek**
énekes

Tartalomjegyzék

Interjú Peter Šrámeckel 4



Bori néni dedikált fotója Péter Šrámeckel

Tanulás egy életen át 8

Az időskori tanulás hatása az ember agy működésére 9

A tanulás mint a legizgalmasabb utazás 11

Életre keltett harmóniák..... 13

Olajág Tanulószoza sikerek..... 14

Ismerkedjünk a kütyükkel! 15

Bingo társasjáték..... 16

Önálló programok a Zugló C épületben 16

Zugló B épület foglalkoztatása a tanulás jegyében 17

Memóriakuckó, Zugló D épület 19

Rosh Hasana - A Zsidó Újév Ünnepe 20

Szukkot - A Sátorok Ünnepe 21

Minden szentek 23

Túrácipő nélkül, emlékek szárnyán 24

Egy szép nap emlékei - Kirándulás a Tropicariumban 26

Könnyűzenei koncert a Bánkút utcai intézményben 28

Gondolatok egy kávé melletti beszélgetés kapcsán 29

Igazi ünnep 30

Magyar Állami Népi Együttes a csepeli otthonban 31

Cserhalmi Imre: „A jó emlék meg a rossz memória!” című előadásáról 31

Nordic Walking oktatás Pátyon 32

Gyaloglóklub találkozó 32

Alzheimer Café és Mentál Műhely az Olajág Otthonokban 33

Egészségnap Törökbálinton 34

Étkezésünk ősszel 36

Recept 38

Rejtvény oldalak 39



Kedves Olvasó!

Szeretettel üdvözlöm az idei harmadik Olajág Magazin olvasóit!

Lapszámunk főmotívuma a tanulás, melyet több szempontból is megközelítünk írásainkban. A cikkeket olvasva rájöhettek, az egész élet egy tanulási folyamat, és fordítva is igaz, a tanulás az élet, minél tovább marad szerves része a mindennapjainknak, annál tovább maradunk szellemileg frissek, szerzünk élményeket, haladunk a fejlődéssel.

Önmagunk egyre jobb megismerése, egy pozitívabb életszemlélet elsajátítása is a tanulás része, annak egyik legfontosabb állomása, hiszen a világot önmagunkon keresztül szemléljük. Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy a törökbálinti otthonunkban már elindult az Olajág Szenior Jóléti programunk építésének következő lépése. Bagdi Bella pszichológus Boldogságóráin olyan technikákat sajátítanak el lakóink, melyek - többek között - segítik őket önmaguk és mások jobb megértésében, elfogadásában. Hamarosan a többi intézményben is elkezdődnek a foglalkozások, és bátran kijelenthetem, minden résztvevő gazdagodik általuk.

Szívmelengető történeteinkben beszámolunk a generációk egymásról, egymástól tanulásának sokszínű világáról is, melynek részesei lehetnek dolgozóink gyermekei is a nyári szünetben otthonaikban, de olvashatnak a lakók új készségeinek elsajátításáról és a dolgozók képzéseinek fontosságáról is. Szalkai Jánosné újjalotai lakónk Falusi ősz című versének részleteivel kívánok kedves lakóinknak és kollégáimnak kellemes nyárutót, tartalmas mindennapokat, gyümölcsökben, beszélgetésekben és egészségben gazdag őszt.

„A madarak alatt falvak repülnek el, csend honol mindenütt,

rideg-hideg fenyegeti őket, s magukkal vitték énekük.”




dr. Szirmai Viktor
főigazgató



Peter Šrámekkel



Péter Šrámek és a lelkes zuglói lakók

Bakancslista programunknak köszönhetjük, hogy Péter Šrámek énekes ellátogatott a csepeli otthonunkba, hiszen Bori néni levele így szólt: „Szeretném lakótársaim nevében meghívni Péter Šrámeket, aki csodálatos hangjával elhozná nekünk a varázslatot. Nézve őt, a szívem is megdobban ahogy énekel, én magam megfiatalodok.” Péter örömmel tett eleget a kérésnek és egy fantasztikus hangulatú koncertet adott lakóinknak. Aztán ezt a varázslatot elhozta Zuglóba is.

Hogyan kezdődött az énekesi karriered? Melyek voltak a kezdeti lépések? Már gyerekkorodban is tudtad, hogy az énekléssel szeretnél foglalkozni?

Nyilvánvaló, hogy gyerekkorban álmodunk valamiről, de nem biztos, hogy az az álom válik valóra. Őszinte leszek. Amikor gyerek voltam, kukásautót szerettem volna vezetni, de az iskolában azt mondták, nagyon szép hangom van, érdemes lenne vele foglalkozni. Igazából akkor kezdődött el az egész. Mintegy 7 éves

lehettem akkor. Énektanárokhöz jártam, majd a Konzervatóriumba, ahol éneket és színészetet tanultam, musical énekes vagyok. Tehát kisiskolás korom óta foglalkozom a zenével.

Van a családban más is, aki zenével foglalkozik? Kitől örökölted a tehetségedet?

Az anyai nagymamámnak volt nagyon szép hangja, bár ő nem énekel csak otthon a konyhában, de gyönyörű szép hangja volt, szerintem tőle örököltem.

Kik voltak a legnagyobb zenei inspirációid gyerekkorodban és pályád kezdetén?

Eleinte nagyon szerettem a szlovák előadókat, akiket Magyarországon nem nagyon ismernek. A külföldi előadók közül pedig azokat az énekeseket szerettem, akiknek szép magas hangjuk volt, mint pl. Céline Dion. Őt most is nagyon szeretem, ahogy Whitney Houstont és a férfiak közül Bruno Marst is. Fiatal koromban Michael Jacksont is sokszor hallgattam, jóllehet más stílust képvisel, de őt is nagyon szerettem hallgatni. Számomra a legfontosabb az volt a kedvencek kiválasztásánál, hogy szép magas hangjuk legyen.

Még gyermek voltam, amikor Zámbo Jimmy elment. Édesanyám otthon sokat hallgatta a dalait, akkor fedeztem fel őt, mint énekest, mert Szlovákiában jellemzően nem hallgatnak magyar zenét.

A szöveget természetesen nem értettem, de ennek ellenére szívesen énekeltem ezeket a dalokat.

Édesanyád beszél magyarul? Tőle tanultad a nyelvet?

Az édesanyám beszél magyarul, de csak konyhanyelven. Ő is szlovák, de ott, ahol én felnőttem, Vágsellyén, sokan beszélnek magyarul is. Otthon mi csak szlovákul beszéltünk, mivel édesapám egyáltalán nem ért magyarul. Én is csak az elmúlt 10 évben kezdtem el magyarul tanulni, miután felléptem itt egy tehetségkutatóban.

Mi volt a legnagyobb kihívás, amellyel szembe kellett nézned az énekesi pályád során? Hogyan sikerült túljutni rajta?

A magyar nyelv! Mindenképpen ez volt a legnagyobb kihívás számomra, de annyira spontán jött ez az egész. Nem jártam soha magyar tanárhoz, sem magyar iskolába. Ahogy beszélgettem az emberekkel, rám ragadtak a szavak. Akkoriban csak sejtettem, miről van szó, mit akarnak nekem mondani, és abból tanultam. Nyelvórákra nem jártam, mégis megtanultam a magyar nyelvet, így most mi ketten is értjük egymást. Akárhova megyek, már nincs bennem

az a félelem, hogy nem fogok tudni megszólalni, ha valamit kérdeznek.

Személyes tapasztalatod is az, hogy Te egy rendkívül közvetlen, kedves ember vagy. Lakóink is ezen a véleményen vannak, hiszen amikor nálunk jártál, mindenkinek volt egy-egy kedves szava. Látszik, hogy jól érzed magad a társaságukban.

Emlékszel-e arra pillanatra, amikor megkaptad a levelet tőlünk, hogy egy 90 éves néni- nek azzal szeretnél örömet, ha ellátogatnál hozzá az Olajág Otthonokba és ott énekelnél?

Nagyon meghatott és jólesett. Nagyképűség nélkül mondom, valószínűleg valamit jól csináltam az elmúlt 10 évben, ha valakinek annyira fontos vagyok, hogy velem szeretne találkozni, és hogy ezzel örömet tudok okozni. Csodálatos érzés, hogy ennyire szeretnek.



Péter Šrámek és Bori néni

Megmondom őszintén, nagyon szeretem ezt a korosztályt, az idősebb embereket. Valószínű - mivel sajnos az én nagyszüleim elég korán elmentek, és nem volt lehetőségem kiélvezni az általuk nyújtott szeretetet - valamilyen szinten pótolnak ezért a veszteségért. De ettől függetlenül is, amikor nálatok jártam, tapasztaltam, hogy milyen apró dolog is elég ahhoz, hogy szebbé tegyük valaki napját: egy mosoly, egy



Péter Šrámek és Marika néni Zuglóban

kedves érintés, arcsimogatás. Ezek apró dolgok, de nagyon sokat jelentenek az embereknek. Az idősebb emberek szerintem ezt még jobban átértékelik, és értékelik. Nekem az a szeretet, amit tőlük is kaptam a fellépéseken, nagyon sok energiát ad, és ahogy hallom, cserében én is ezt tudtam adni. Ez egy kölcsönös dolog. A szívemet nagyon-nagyon melegen ez az egész.

Ezek az apró dolgok lendítik tovább az embert, hiszen nekem is vannak olyan napjaim, amikor nem érzem magam boldognak, amikor egyedül érzem magam, és főleg mostanában vettem észre azt, hogy nagyon sok ember egyedül van, a család vagy nem foglalkozik vele, vagy már nincs is családja - ami még szomorúbb!

Szóval én egyszerűen imádom azokat az embereket, akikben mindig él a remény, akik örömet tudnak okozni, akik az utolsó pillanatig élni akarnak, és élvezni akarják az életet. Sajnos azt látom, a fiatalok nem fogják fel, mi sem leszünk itt örökké, és minden egyes percét élvezni kell az életnek.

Melyik volt az a pillanat a karrieredben, amelyre a legbüszkébb vagy?

Megmondom őszintén, ezt nagyon nehéz meghatározni, mert sok dologra vagyok büszke. Arra, hogy a magyar közönség elfogadott, arra nagyon büszke vagyok! Ami a karrieremet illeti,

1-2 évvel ezelőtt Fonogram-díjas énekes lettem, az első szlovák, aki megkapta ezt a díjat. Aztán büszke vagyok arra is, hogy a Csináljuk a fesztivált! - című műsort megnyertem a Lady N című dallal, és arra is, amikor az első aranylemez megkaptam. Ezek mind büszkeséggel töltenek el, mert ezek egy énekes karrierjében rendkívül fontosak. De talán a legbüszkébb arra vagyok, hogy szeretnek!

Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy idén a Kongresszusi Központban is adtál egy sikeres koncertet!

Igen, az is egy nagy lépés volt a számomra, mert kisebb helyeken ugyan sok önálló koncertem volt már, de a Kongresszusi Központ megint egy nagy lépés volt előre. Ez volt a legnagyobb koncertem eddig. Innen már csak fölfelé kell menni!

Mivel töltöd a szabadidődet, amikor nem zenélsz? Van valami hobbid, amit szívesen űzöl?

Pont erről beszélek. Sokszor én is elfelejtek élni, mert csak a munka van, csak a sok elfoglaltság, csak a mindenkinek megfelelni vágyás, és közben nem gondolok magamra. Ebben nekem is változnom kell egy kicsit. Még csak 30 éves vagyok, de ettől függetlenül én is érzem, hogy túltolom az egészséget, túlvállalom magam, és ez nem jó. Nagyon jó, hogy sok feladat van, de azt nem szeretném, hogy az egészségem rámenjen, és néha már azt érzem, hogy elfelejtek élni, elfelejtem azt, hogy én is ember vagyok, és nekem is szükségem van másra is.

Ha esetleg van egy kis időm, akkor nagyon szeretek egy kicsit a kertben lenni, mindenki kinevet, de van egy kis tyúkudvarom, vannak kacsáim. Ezt a vidéki hangulatot mindig is szerettem, és mindig vágytam is rá, szerettem volna megteremteni magamnak. Szerencsére tudtam venni egy kis házikót, és olyan kertet és olyan udvart csinálni, ahol jól érzem magam, ahol ki tudok kapcsolódni. Bezárom a kaput, és akkor csak én vagyok. Nekem ez a kikapcsolódás.

Nagyon szeretek filmeket nézni, mániás vagyok egy kicsit, mert minden egyes DVD-t, minden egyes filmet megvásárolok, ilyen szempontból bolond vagyok, de nekem ez okoz örömet, nem a drága autók. Ha meglátok egy új filmet, amit még nem láttam, vagy már láttam, de szívesen megnézném újra, akkor azt megveszem.

Milyen típusú filmeket szeretsz?

Igazából mindenevő vagyok. Nincs kifejezett kedvencem, és lehet, hogy sokan meglepődnek, de nagyon szeretem a horror filmeket. Azt hiszem, hogyha az ember jószívű, akkor nincs mitől félnie, és én egyáltalán nem is félek, sőt szeretem! De bármikor szívesen megnézek egy romantikus filmet, vagy vígjátékot is. Amit még szívesen nézek, azok a koncertek. Abból, ahogy látom melyik előadó mit és hogyan csinál, abból én is tanulok. Hogyan lehet valamit újítani, hogy az emberek mindig kapjanak valami jobbat, valami mást, amit még nem láttak. Folyamatosan fejlődni kell.

Hogyan sikerül egyensúlyba hoznod a munkát és a magánéletet?

Próbálok, de egyelőre ez még nem nagyon sikerül! De rajta vagyok!

Milyen terveid vannak a közeljövőre nézve? Várható új album, vagy koncertturné?

Több helyen is lesznek nagykoncertjeim pl. Debrecenben, a Kölcsey Központban, október 7-én. Készülök új albummal is, ami novemberben jelenik majd meg. Ez már a negyedik saját albumom lesz.

Most kezdődött el a Sztárban Sztár All Stars is, tehát a tévében is fognak majd látni a nézők. Néha hiányolják a rajongóim, hogy keveset látnak a televízióban, de mindig azt szoktam mondani, élőben mégiscsak jobb. Mindemelett azért rendszeresen koncertezek is. Egyáltalán nem unatkozom. Nagyon örülök annak, hogy mostanában ilyen flottul mennek a dolgok körülöttem.

Van valaki, akivel különösen szeretnél közösen alkotni a jövőben?

Olyan ember vagyok, aki mindenre nyitott. Azt hiszem, bárkivel, aki szívesen készítené velem egy közös dalt - ha működik közöttünk a kémia - akkor miért ne? Kifejezetten egy valakit nem tudnék megnevezni, de ha azt érezném, hogy közösen tudnánk alkotni, és abból valami jó születne, akkor nyitott volnék rá.

Szoktál-e főzni? Hogy állsz a gasztronómiával?

Igen! A konyhában már abszolút otthonosan érzem magam. Megmondom őszintén, egyetlen egy dolog van, amit még nem csináltam, nem próbáltam meg, az pedig a Töltött káposzta! Túl bonyolultnak tűnik nekem, de ettől függetlenül, ha megvan a recept, megvan, hogy mit, hogyan kell készíteni, igazából bármit elkészítek.

A barátaim, a családom, akik szoktak hozzám jönni, csak dicsérik a főztömet, és látszik is hogy ízlik nekik, mert mindig üres lesz a tányér!

Pont az lett volna a következő kérdésem, hogy van e kedvenc magyar ételed, de akkor jól sejtem, hogy ez a Töltött káposzta?

Igen, nagyon szeretem, és mindegy, hogy szabolcsi, vagy savanyú káposztás, de kaporral is láttam már. Ezek közül nincs kifejezett kedvencem, mindegyiket nagyon szeretem!

Megígérem, ha legközelebb jössz hozzánk Töltött káposztával fogunk várni!

Remek! Köszönöm!

Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?

Azt üzenem, hogy éljenek nagyon sokáig, érezzék jól magukat! Rengeteg egészséget kívánok, és nagyon szeretem őket! Ígérem, hogy még találkozunk!

Baráth Emma marketing asszisztens

Tanulás egy életen át

A megfelelő munkahely sikeres megtalálásával még nem értünk révbé. Ez egy nagyon fontos lépés az életpályánkon, de a mai világban, amikor néhány év leforgása alatt egész szakmák tűnnek el és teljesen új szakmák keletkeznek, már nem jellemző, hogy valaki az első munkahelyéről menjen nyugdíjba.



Kollégáink, akik az Egyensúly Tréning tanfolyamot elvégezték: Körömi Dóra, Sárdy Zsuzsanna, Kelemen Zsófi, Palkóné Eta, Csécsi Zsófia, Kerekes Nóra

Alapvető elvárás lett, hogy folyamatosan tanuljunk, fejlődjünk. A társadalom, a gazdaság, a tudomány, a világ gyors fejlődése ugyanis az ismeretek állandó megújulását igényli. A technológiai változások, valamint a tudás és információ növekedésének sebessége indokolja az élethosszig tartó tanulás szükségességét.

Én a magam részéről nagyon sokat tanultam, és tanulok a mai napig is, bár gyerekként nem mindig kedveltem az iskolai oktatást, fiatakként és már felnőttként mégis élvezem, hogy minden nappal újabb ismeretekkel gazdagodhatok.

Szép számmal akadnak már vállalkozások/szervezetek amelyek felismerték, hogy mennyire fontos a munkavállalók képzése.

A tanulás ugyanis nemcsak a munkavállalók szakértelmére van pozitív hatással, hanem a hangulatukra, motiváltságukra is, ami visszahat a szervezetre.

Az Olajág Otthonoknál különösen nagy figyelmet fordítunk azokra a képzésekre, amelyek nemcsak a munkavállalóink szakértelmét bővítik, de a lakóink jóllétét is szolgálják.

“Nem csak testünket kell istápolnunk, hanem elménket és lelkünket még sokkal inkább, mert az ész fénye is, mint a lámpás, ha olajat belé nem csepegtetünk, kialszik öregkorban.”

Cicero



Mészáros Bot Kata
HR Igazgató

Az időskori tanulás hatása az ember agy működésére

a gerontológiai kutató szemével



Ahogy az emberek öregszenek, agyi képességeik elkerülhetetlenül, lassan vagy éppen gyorsabban hanyatlanak. Ezt mindannyian észrevehetjük az emlékezetünk romlásában vagy éppen abban, hogy a komplex tervezés nem megy már olyan hatékonyan, mint harminc vagy negyven évesen.

Az időskori, rendszeres, tehát nem kampányszerű tanulás ezt az elkerülhetetlen folyamatot rendkívüli módon le tudja lassítani, sőt: bizonyos esetekben hosszabb ideig történő szinten tartásról és még ritkábban, de kétségtelenül igaz, hogy egyes agyi területek javulásáról is beszámolnak a kutatók - főleg azokban az esetekben, ahol sokáig nem tanult szinte semmit az illető. Ezzel együtt bizonyosan igaz az is, hogy ha az ember nem tanul, az agyi területek hanyatlása gyorsabb lehet - ebben a tekintetben tehát az agy teljesen különbözik a szerszámtól, hiszen minél tovább használom, annál tovább tart, szemben a szerszámmal, amely idővel szükségképpen tönkremegy.

Az időskori tanulás egyik legkedvezőbb hatását az emberi agyban az ún. hippocampus területén tudja elérni. Kulcsterületről van szó, hiszen a térbeli mozgásaink koordinálása, de a friss emlékeink feldolgozása is itt zajlik. A rendszeres

tanulás új és új információkkal stimulálja ezt a területet, így az sohasem lankad, s így az agysejtek szükségszerű sorvadása egészen lelassulhat, rövidebb ideig akár meg is állhat.

A rendszeres, nem kampányszerű tanulás az agy ún. prefrontális részére is kedvező hatással lehet. Ez az agy tervezőközpontja, ezért is mondják ezt a részt az agy vezérigazgatójának. Azok a tanulások, amelyek során komplex rendszereket tervezünk, vagy éppen összetett logikai feladatokat oldunk meg, segítenek ezen agyi területek szinten tartásában.

Szintén kulcsszerepe van a tanulásnak az ún. temporális (halántéki) lebeny kapcsán. A nyelvi képzések kifejezetten ide irányulnak, ugyanis itt hallási, látási és memorizálási funkciók egyszerre futnak össze, s ezeket a legjobban a nyelvi képzés tudja stimulálni. A nyelvi képzés voltaképpen bármilyen lehet, de az agy serkentése szempontjából szerencsésebb nem a teljesen ismeretlen nyelvek tanulása, hanem azoké, amelyekben már rendelkezünk tudással, így a sikerélmények is garantáltak, amelyeknek szintén lehet - lelki értelemben - szinten tartó erejük.

Általában az is elmondható, hogy a két agyfélteke közül a józan, racionális bal agyfélteke szinten tartását segíthetik a logikai tanulási folyamatok, pl. A matematikai vagy a kereszt-rejtvényfejtő feladatok, a kreatívabb, komplexebben gondolkodó, intuitívabb jobb agyféltekét a rajz vagy éppen a fantáziát mozgató (történetmesélő) vagy éppen énekeltető kurzusokkal lehet segíteni.

Azonban akárhogy is tanulunk, és edzük szellemünket, egy dolgot le kell szögezni. Az agy romlása számos más tényező függvénye is, és

a javulás önmagában a tanulással hosszú távon biztosan nem stabilizálható. Hiába végzünk tehát rendszeresen az agy különféle területeire irányuló képzéseket, ha elhízunk, magas vagy éppen krónikusan alacsony a vérnyomásunk, cukorbetegek leszünk, vagy nem figyelünk a személyes higiénára, avagy éppen rendszeresen nagy mennyiségű alkoholt fogyasztunk.

Az agyi területek szinten tartása még csak ideiglenesen is akkor történhet meg, ha rendszeresen mozgunk és egészségesen táplálkozunk! Ha ez elmarad, akkor legfőljebb a genetikai háttérünkből adódó szerencse, hogy agyunk viszonylag ép és egészséges marad. Ez azonban nagyon ritka.

Nagyon fontos tehát időskorban az ember komplex felfogása: egyszerre testi, lelki és szellemi dimenzióknak van, s ezekre mind figyelniük kell, ha szeretnék idősebb korban is egészségesen és boldogan élni.



*Dr. Jászberényi József
egyetemi tanár,
gerontológiai kutató*

A tanulás mint a legizgalmasabb utazás

A tanulás sokak fejében és talán mondhatom, hogy lelkében kötelező rosszként él. Egy szigorú keretek között zajló, nehéz és keserves folyamat, aminek a vége mindig valamilyen értékeléssel zárul. Megtudhatjuk, hogy közepszerűek, vagy kiválóak vagyunk-e. Azt ritkán tesszük hozzá, hogy az adott tananyag elsajátításában, és nem a személyünkben fokozódunk le, vagy értékelődünk fel.



fotó: Racool_studio

Az én szememben a tanulás valami egészen más, gazdagodás egy életen át. Amit tanulásnak hívunk a hétköznapokban, a tesztekre, megmérettetésekre való felkészülés, valójában annak a bizonyítása, hogy a tudásom biztos. A tanulás ennél sokkal tágabb és szabadabb fogalom számomra. Tanulni annyi, mint nyitottnak lenni a világra, érzékenyen reagálni, lekövetni a változásait. A tanulás eszköz a fejlődésre, a hatékonyságnövelésre, a lemaradás és kimaradás elkerülésére. Felnőttként tanulni

a legjobb dolog, a legnagyobb ajándék, hiszen eldönthetem, hogy mivel szeretnék foglalkozni, mi az, ami igazán érdekel.

Az alapidiplomám megszerzésében az volt a legnagyobb motivációm, hogy tudtam, szükségem van rá ahhoz, hogy azt tanuljam, amit igazán szeretnék tanulni. Így lett belőlem emberi erőforrás menedzser közgazdász alapszakon, etikus gazdálkodás specializációval. Jelenleg mentálhigiénét tanulok. Még be sem fejeztem

a képzést, már legalább három olyan utat látok magam előtt amerre szívesen elindulnék innen. Még nem döntöttem el, hogy mélyíteném-e a palettámat, vagy éppen szélesíteném. Szívesen specializálnék demenciával járó betegségek kezelésére, de nagyon érdekel a közönség és közösségszervezés is. Mindkét irány más-más módon, de értéket képvisel az életemben, és nagy hasznukat venném a munkám során.

Olyan korban élünk, ahol az interneten és a könyvtárakban szinte bármilyen információ megszerezhető. Mi ez, ha nem szabadság?

Munkám során azt tapasztalom, hogy azok az idősek maradnak igazán aktívak, akik valamilyen módon szomjúhozzák a tudást, találnak valamit, ami nagyon érdekli őket, és elmélyednek benne.

Antal György lakónk már tartott előadást a mesterséges intelligenciáról, jelenleg pedig fut előadásorozata a világ legszebb tavairól. Nemrég Dobóné Dr. Bán Mária lakónk tartott színvonalas előadást ciprusi utazásáról, aminek láthatóan nem csak a kikapcsolódás, hanem a számára fontos témákban, a kultúrában való elmélyedés is célja volt. Az említett előadásokra hatalmas volt az érdeklődés. A Senior Akadémia nevű programunk is nagy sikerrel fut, így bizton állíthatom, hogy a kor nem kizáró oka a tudásvágynak. Számos példát fel tudnék még hozni arra, hogy a tudásvágy hogyan hat pozitívan az idősebb korosztály mindennapjaira. Így természetes belső késztetésem a folyamatos tanulásra és fejlődésre egyfajta pozitív példakövetéssé is vált. Nagyon szeretem azokat a lehetőségeket, amikor megoszthatom a tudásomat másokkal, legyen szó technikai jártasságról, tanulmányaim

során szerzett ismeretekről vagy a munkám során szerzett tapasztalatokról.

Az említett előadások kapcsán szorosán együttműködtem mindkét előadóval és azt gondolom, hogy sikeres együttműködést tudhatunk magunkénak. Talán ők is tanultak tőlem, de én mindenképpen megtanultam tőlük, mennyire fontos hogy nyitottságunkat a lehető legtovább megőrizzük.

Sokszor olyankor is tanulunk, amikor nem is gondolnánk. Nagyon hasznosnak és élvezetesnek találok ezeket a tanulási formákat.

Például egy társasjáték szabályainak elsajátítása is tanulás, ami az agyi kapcsolatok erősödésével jár. Egy új számítógépes program vagy applikáció használatának elsajátítása is tanulás. Az étlapon szereplő, esetleg korábban ismeretlen étel megismerése is tanulás. Önmagunkról is tanulhatunk nap, mint nap.

Ha jól csináljuk, újabb és újabb összefüggésekre bukkanhatunk önmagunk működésével és a világgal kapcsolatban. Tanulni olyan, mint részt venni a legeslegizgalmasabb utazáson, ahol a vonat ablakából azoknak, akik nem felejtenek el kinézni rajta, folyamatosan érdekesebbnél érdekesebb látvány tárul fel.



Dohos Leila
terápiás munkatárs

Életre keltett harmóniák

Zeneterápia és a tanulás öröme

Az életem egy izgalmas szakaszba lépett, amikor 2022. őszén beiratkoztam a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karának Zeneterápia szakára. Számomra a zene olyan, mint a lelki táplálék: nélküle az élet sivár lenne. Ahogy Kodály Zoltán is mondta: „A zene mindenkié.” Ez különösen igaz, hiszen a zene mindannyiunkat összeköt, bármilyen nyelvet is beszéljünk.

Ez az út tele volt meglepetésekkel és felfedezésekkel, melyek szinte új világokat nyitottak meg előttem. Zenei eszközöket mindig is alkalmaztam a foglalkoztatás során, és sokszor, sokféleképpen tapasztaltam meg jótékony hatásukat, különös tekintettel a demencia megelőzésében, illetve demenciával élők állapotromlásának késleltetésében.

De ezek a tapasztalatok olyanok voltak, mint egy gyönyörű dallam hangjai, melyek önállóan élnek az életüket, de nem rendeződtek dallammá, harmóniává. Az egyetem keltette életre az egyes hangokból a harmóniát.

Így már nem csak megtapasztalom, hogyan hat a zene ránk, hanem értem is a mögöttes rejlő pszichológiai és fiziológiai folyamatokat.

Az egyetemre való jelentkezés előtt felmerült bennem a kérdés: valóban szükségem van egy harmadik diplomára? Nem vagyok már túl idős ahhoz, hogy visszaüljek az iskolapadba? Azonban, ahogy sokszor az életben, most is az idősebb generáció példája adott bátorítást. Intézményünk lakóinál gyakran tapasztalom, hogy 80 év felett is nyitottak és lelkesek az új ismeretek iránt. Lenyűgöző látni, milyen örömmel vesznek részt az idősek egyetemén, vagy hogyan érdeklődnek új programok, mint a nordic walking, hangtálterápia vagy festőkör iránt.

Nemrégiben beszélgettem egy házaspárral, akik elmesélték, hogy valójában 50 év felett kezdték el a tanulást. Először megszerezték az érettségit, majd azóta sem álltak meg a tudás útján; jelenleg a filozófia és a keleti kultúrák tanulmányozásával töltik ki az idejüket. Ezek az

inspiráló történetek bizonyítják, hogy soha nem késő új dolgokat tanulni és fejlődni.

A tanulás nem csak formális képzésekből állhat, hanem sokszor az élettapasztalatok, új hobbik vagy a művészetek iránti érdeklődés is hasonlóan gazdagító hatású lehet.

Összefoglalva, miért érdemes tanulni?

- Új lehetőségek:** A tanulás új ajtókat nyit meg előttünk, és új lehetőségeket kínál.
- Önismeret:** Segít jobban megérteni önmagunkat és kiteljesedni.
- Új barátságok:** Tanulás közben új emberekkel ismerkedhetünk meg, akik fontos részei lehetnek az életünknek.
- Rugalmasság:** A tanulás rugalmasabbá tesz minket, segít könnyebben alkalmazkodni az élet változásaihoz.
- Friss elme:** A tanulás frissen tartja az elménket, és segít megőrizni a szellemi éberségünket.

Szeretnék mindenkit arra bátorítani, hogy soha ne hagyja abba a tanulást. Az élethosszig tartó tanulás az, ami igazán gazdaggá és boldoggá teszi az életet. Mindig van mit tanulni, és mindig van hova fejlődni, bármilyen korban is legyünk.

Hálásan köszönöm az intézménynek, hogy teret adtak tanulmányaimnak és támogatták a fejlődésemet.

Barkó Anikó
zeneterapeuta jelölt
Csepel

Olajág Tanulószoba sikerek

Már találkozott a kedves olvasó a Tanulószoba kifejezéssel korábbi magazinunkban. Nagyszerű kezdeményezés, ahol vállalkozó szellemű lakók korrepetálják a dolgozók gyermekeit, unokáit, ha ne adj Isten valamilyen tanulási nehézségük, elakadásuk van. Ez a rövid elméleti összefoglalása az Olajág Tanulószobának.

Büszke vagyok, mert a rajtnál, amikor elindult a program, lelkesen ott voltam, fantasztikusnak találtam az ötletet, nem is kell elmagyarázni milyen fontos minden szempontból. Generációk találkoznak, segítséget kap a gyerek, szellemi tevékenységi lehetőséget az a korosztály, akinek ez a fajta feladat úgy kell mint egy falat kenyér. Erre mondják azt, hogy mindenki jól járt.

A lelkes kezdetet követte egy várározással teli időszak, minden kolléga örült a lehetőségnek, de gyerek mégsem érkezett. Bevallom elbizonytalanodtam a briliáns ötlet működőképességén, ezt most egyszerű bevallani, mert mint a népmesékben jött a nagy fordulat.

Néhány hete az udvaron találkoztam Herczeg Mártonné lakónkkal, aki komoly természetű, számomra a régi pedagógus típust megidéző, és ebből adódóan is tiszteletre méltó asszony. Jellemzően nem mosolygós, de mindig kedvesen szól, ha kérdezem, nem bőbeszédű, annyit mond amennyit „illik”. Most messziről mosolygott és csillogó szemekkel, csak úgy kérdezés nélkül mesélni kezdett.

Kiderült, hogy júliustól korrepetálta egy dolgozó unokáját, aki örömmel jött hozzá hetente és elfelejtette, hogy mennyire rossz élmény, amiért itt van, és mennyire nem szereti a matematikát. Tényleg találkozott a két generáció, az egyik oktató, a másik okult és tudta, hogy nem szeretne ezután nyáron matematikát tanulni.

Amikor Mártával találkoztam, akkor büszkén mesélte, hogy ez a kitartó fiú, 4-es, azaz jó minősítéssel van túl a vizsgán, kérem szépen MATEMATIKÁBÓL!

Amikor már Márta szobájában a részletekről faggattam, hogy kiben milyen érzést hagyott a közös munka, kicsit párás szemmel mondta: „bevallom, számomra is meglepetés volt, hogy nem felejtettem el a tananyagot, agyilag tiszta vagyok, és ezért is kedvelem a reál tárgyakat, mert a reál tárgy örök, soha nem változik”.

Ha engem kérdeznek, akkora népmesei fordulatot nem vett a történet, hogy a fiúnak immáron kedvenc tantárgya lenne a matematika, de mérhetetlen teljesítésének örül az egész család.

Egy másik kolléganőm, a hír hallatán, arról számolt be, hogy a fia Alexay Istvánnéhoz jár zongorárára négy hónapja.

Hihetetlen boldogsággal tölti el, hogy fia ott-hon Beethovent játszik, és 10 évesen a zongorázás a hobbija.

Valóban, milyen példa, milyen lelkes oktató kell ahhoz, hogy ilyen fiatalon komolyzene kedvelővé váljon egy fiúgyermek?

Köszönjük Márta néni, Kati néni és minden kedves Tanulószoba oktató! Ez fantasztikus! További sok sikert kívánok!

Én hiszek Önökben, Bennetek!



Lovász Hajnalka
programszervező
Zugló

Ismerkedjünk a kütyükkel!



zuglói lakóink ismerkednek a kütyükkel

Számos előnnyel jár a kütyük használata, amelyek hozzájárulhatnak a jobb életminőséghez, a nagyobb önállósághoz és a szorosabb kapcsolatokhoz. Az okostelefonok segítségével az idősek könnyebben tarthatják a kapcsolatot szeretteikkel, hozzáférhetnek egészségügyi szolgáltatásokhoz, szórakozási lehetőségekhez és biztonsági funkciókhoz, amelyek mind hozzájárulnak a mindennapi életük javításához. Az okostelefonok használata tehát nemcsak praktikus, hanem elengedhetetlen eszköz is lehet az idősek számára a modern világban.

A közelmúltban elindítottunk egy programot, amelynek célja, hogy segítsünk a lakóknak az okoseszközök használatának elsajátításában. Horváth Gyula zuglói lakó ügyesen kezel minden technikai eszközt, s önként vállalta, hogy segít lakótársainak. Az új technológiák kezdetben kihívást jelenthetnek a szenior korosztálynak, ezzel a programmal segíteni szeretnénk az itt lakóknak, hogy jobban tudják használni készülékeiket. Lépésről lépésre haladunk a foglalkozásokon. Hogyan Skype-oljak a családdal? Hogyan lehet feltelepíteni a telefonra játékokat?

Hogy készítsék videót? Hogyan küldjek képet? Hogy hozzák létre g-mail fiókot?...

A program során nemcsak technikai ismereteket adunk át, hanem közösségi élményt is nyújtunk. A szeniorok egymást is segítik, megosztják tapasztalataikat és tanácsaikat. Célunk, hogy mindenki magabiztosan és örömmel használja a modern technológiát, és élvezze annak előnyeit, egy támogató és inspiráló közösségben, ahol mindenki tanulhat és fejlődhet.

Csécsei Zsófia
programszervező, Zugló

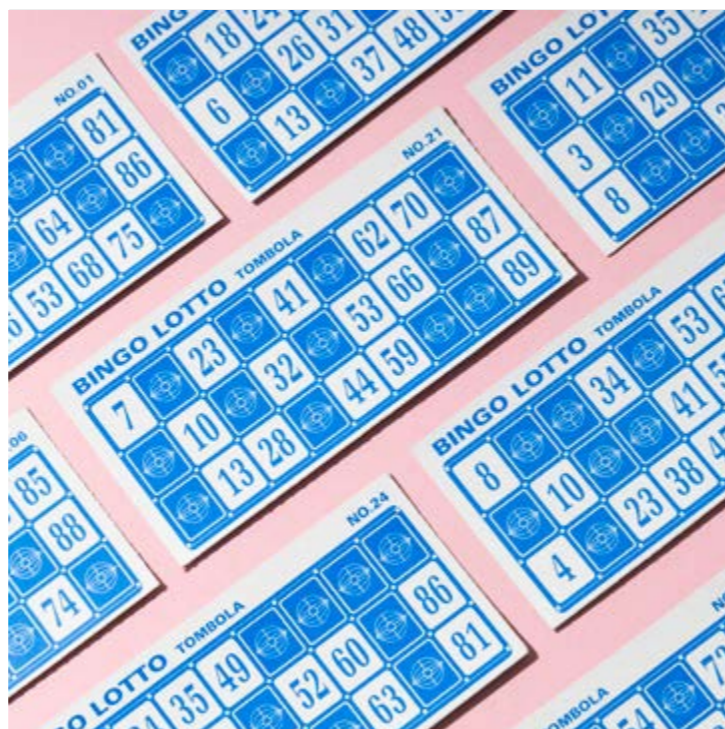
Bingo társasjáték

A Bingo társasjáték egy olyan közösségi tevékenység - „szerencse” társasjáték - mely segíti többek között a mentális egészség megőrzését, szórakoztató, fejleszti a reflexet és a koncentrációs készséget egyaránt.

Mivel csoportos tevékenység, növeli a csapat összetartását is. A játékszabályok egyszerűek, így idősebb korban is könnyű megtanulni, sikerélményt adva ezzel a játékosoknak.

2024. júliustól az „A” épületben hetente egy alkalommal, mintegy másfél óra időtartamban foglalkozásként működik a játék, melyen jellemzően 8-10 fő vesz részt.

*Balogh Mária
demens gondozó, Zugló A épület*



Önálló programok a Zugló C épületben

A C épületben aktív, önellátó lakók élnek. Az ő memóriaszintjük fenntartására törekszünk. Közös programokon a lakók sokat beszélgetnek. Irodalmi és ének foglalkozásokat tartanak. Társasjáték és filmvetítésen vesznek részt.

A film élményét, tartalmát saját szemszögükből értékelik, megbeszélik. Rummikub társasjátékkal a logika és számok használatát segítjük. Kártyapartikat szerveznek, illetve sokan átjárnak a többi épület programjaira is. A lakók aktívan részt vesznek a programok kialakításában, szervezésében is.

*Korein Lola
mentálhigiénés asszisztens*

Zugló B épület foglalkoztatása a tanulás jegyében

Az életünk során minden és mindenki tanít bennünket, ha figyelünk rá, ha nem. A B épületben, az apartmanos lakók mellett, a földszinten a demenciával élő lakóinkat látjuk el, ezért a foglalkoztatás is ennek megfelelően külön történik.

Az apartmanban élő lakóknak heti rendszerességgel tartunk foglalkozásokat, sok mindent kipróbáltunk az elmúlt években, (társasjátékok, activity, kvíz, szójáték stb.), de mindig oda jutottunk, hogy inkább beszélgetni szeretnének, ezért Tere-Fere Klubot indítottunk.

Hogy ne csak üres fecsegés legyen, megtöltöttük tartalommal. Az első tíz perc a panaszoké, amiből mindig akad, ha módunkban áll megoldjuk, vagy továbbítjuk az illetékes kollégáknak. Minden alkalommal külön témakört viszünk, és a jelenlévő lakókat kérdezzük az adott témáról - az élet, a halál, a szeretet, az irigység, a házasság, ki vagyok én - vagy egy kis nosztalgia (amikor 20 éves voltam) stb.

A téma köré épült kérdések jellemzően: mit gondol róla, hogyan jön létre, miből fakad, mit tesz ellene (pl. ha ő irigy, vagy ha rá irigyek), volt - e az életében erre példa, hogyan kezelte? A kérdéseket mindig az adott szituáció határozza meg. A beszélgetések során létrejönnek érvek, ellenérvek véleményütköztetések, aminek hatására sokkal érzékenyebbé válnak a lakótársaik iránt, megismernek más látásmódot, új megküzdési technikákat, feloldódhatnak régi berögződések.

Megtanulják a nehézségeket hatékonyabban kezelni, hiszen ugyanarra a problémára mindenki kicsit másképp reagál, így egymástól is tanulva könnyebb a megoldás megtalálása is. A beszélgetéseket némi irányítással terelgetjük

afelé, hogy legyenek nyitottak, befogadók az új ismeretekre, minden helyzetre többféle megközelítési mód áll rendelkezésre, fogadják be és alkalmazzák bátran. Ezek az eszmecserék gondolkodásra ösztönözik a résztvevőket, egyre kevésbé szoronganak attól mit gondolnak róluk a többiek, megtapasztalják, hogy a társaik is hasonló gondokkal küzdenek, minden újabb alkalommal nyitottabbá közlékenyebbé válnak.

Augusztusban egy egészen új programba vágunk bele, akadályversenyt szerveztünk, szellemi és ügyességi játékokkal.

A programra 25 fő jelentkezett, ami nagy számnak tekinthető egy épületből, erre csak a bográcsozás esetében van példa, de végül 20 fő jött el, így 5 db négyfős csapat versengett egymással. A feladatokat igyekeztünk minél színesebben összeállítani, de legfőbb célunk az volt, hogy szórakoztató legyen, pl. kvíz (rég szavak jelentése), hamupipőke (bab-kukorica szétválogatása), üres térképen megyék bejelölése (bónusz pont, ha a megyeszékhelyet is tudja), dalszövegek elszavalásával felismerni az előadót és a címét, labdadobás kosárba, puzzle kirakása (nagy méretű színes képet összevagtunk), folytasd a dalt, tárgyfelismerés bekötött szemmel, szagfelismerés.

A játékok során elő kellett hívni az emlékeikből a rég tanultakat, hallottakat, amire nem tudták a választ azt most megtanulhatták, egy-egy játék kreativitást igényelt, az ügyességi játékoknál a

finom mozgások gyakorlására volt szükségük, és nem utolsósorban csapatjátékra.

A programot nagyon élvezték lakóink, szinte gyermeki izgalommal versengtek. Természetesen az első helyezett jutalmat kapott - 1-1 tábla csokoládét - de nem maradtak jutalom nélkül azok sem, akik nem nyertek (kisméretű csokikat kötöttünk fel bokrokra, azokat kellett megkeresni és részükre az volt a jutalom, ha valaki nem talált természetesen kapott fájdalomdíjat). Erre a programra a demens részlegről is kihoztunk 4 lakót, ők is nagyon élvezték, és aktívan részt vállaltak a feladatokban.

A Demens Ápolási Részleg napi rendszerességgel történik foglalkoztatás, a lakók állapotának, meglévő képességeinek figyelembevételével.

Az ágyban fekvő, sok esetben nehezen kommunikáló betegeket napi szinten segítő beszélgetésekkel próbálom kizökkenteni a napi rutinból, néhány beteg esetében nagy segítség az ágyba helyezett baba, plüssállat, ami az egykori gondoskodást, hasznosságérzetet pótolja.

Az osztály rendelkezik foglalkoztató szobával, ahol a tv nézésen és zenehallgatáson kívül a teljesség igénye nélkül szokott lenni:

- Felolvasás, amikor a meghallgatott történetet át is beszéljük.
- Naponta tartunk mozgásos feladatokat, heti két alkalommal gyógytornászok segítségével.
- A többi napon a tornát összekötjük labdázással, tapsolós ritmusgyakorlatokkal, valamint feltett kérdésekre válaszolva memória gyakorlatokkal.
- Napi szinten történik dominózás, kártyázás, valamint memóriakártyázás.

Bármelyik programot szívesen ajánlom más intézménynek is megvalósításra, bár a gyakorlat azt mutatja, hogy mindig a lakóösszetétel érdeklődési köre határozza meg, hogy mit csinálnak szívesen.

*Verő Éva
szociális- és mentálhigiénés
csoportvezető,
Zugló B épület*

- Az "agytorna" is fontos része a foglalkozásoknak, a már megszerzett tudás felidézése és a feledékenység lassítása érdekében (számolás, mondókák, szólások, szójátékok, dátum, ünnepek, azok jellemzői).
- A finommotorika fejlesztésére színezés, apró dísz tárgyak készítése.
- Fontosnak tartom a közösségépítést, ezt segítik a beszélgetőkörök, a témát gyakran a lakók hozzák, ezt egészítjük ki alkalmanként teázással, kávézással.

Mindezen programok elősegítik a mindennapi szórakozást, minden érzékszervre kiterjedő tanulást, emellett megakadályozzák az izolációt, nem utolsósorban a foglalkozások nagy előnye a minél több élmény nyújtása

*Pluhár Erzsébet
terápiás munkatárs, Zugló B épület*

Memóriakuckó, Zugló D épület

Az otthonunkban nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy emlékezetes pillanatokot teremtsünk lakóink számára, különösen azoknak, akik demenciával élnek együtt. Elköteleződésünk egyik példája a hetente szervezett terápiás csoportfoglalkozásunk, a „Memóriakuckó”, melyen rendszerint 5-8 lakó vesz részt, egy mentálhigiénés asszisztensünk jelenlétében.

A Memóriakuckó meleg és támogató környezetet biztosít, ahol a kreativitásra és a kötődésre helyezük a figyelmet. A csoport különféle tevékenységekkel foglalkozik, mint például festés, rajzolás, éneklés, versolvasás, zenehallgatás, vagy mesélés régi családi fényképekről. Ezek a tevékenységek nemcsak szellemi stimulációt nyújtanak, hanem örömet és ellazulást is hoznak a lakók életébe, melyről az udvaron (hűvös idő esetén a társalgóból) felhangzó nevetések és mosolyok is tanúskodnak.

A foglalkozások jó idő esetén az otthon nyugodt udvarán, a fák árnyékában zajlanak, ahol a lakók a friss levegőn alkothatnak és kapcsolódhatnak egymáshoz. A békés környezet tovább fokozza a csoport terápiás hatásait, hiszen megnyugtató teret biztosít, ahol a lakók szabadon kifejezhetik önmagukat.

A Memóriakuckó programban alkalmazott terápiás módszerek erősen támaszkodnak a személycentrikus megközelítésre és intervenciók irodalmára. Az ilyen foglalkozások támogatják a demenciával élő lakók identitásának megőrzését, emberi méltóságuk és egyediségük tisztelését, melyek alapvető értékek a gondozásban. A kreatív és szociális tevékenységek, mint a rajzolás és az éneklés, elősegítik a pozitív érzelmi tapasztalatokat és csökkentik az izoláció érzését, mely gyakran társul a demencia előrehaladtával.

A zenehallgatás nemcsak kognitív előnyöket kínál, hanem érzelmi kapcsolatokat is erősít, mivel az ismerős dallamok és ritmusok visszavivik a résztvevőket életük korábbi szakaszaiba. Ez szintúgy igaz a régi családi fotók egymással való megosztására.



fotó: freepik

Bár a foglalkozáson résztvevő lakók mindennapjaikat a demencia kihívásaival élik, a Memóriakuckó olyan menedéket nyújt számukra, ahol újra kapcsolódhatnak nemcsak egymáshoz, hanem belső énjükhöz is, miközben gondoskodás és együttérzés veszi körül őket. Büszkék vagyunk arra, hogy a kuckó egy ennyire szeretett és biztos pontot hoz közösségünk életébe.

A Memóriakuckó több mint egy heti foglalkozás; egy olyan tápláló tér, ahol lakóink újra felfedezhetik az élet egyszerű örömeit, miközben egy szerető közösségnek lehetnek részei.

*Juhász András mentálhigiénés
asszisztens, Zugló D épület*



Rosh Hasana – A Zsidó Újév Ünnepe

Rosh Hasana, amely héberül „az év feje” jelentéssel bír, a zsidó vallás egyik legfontosabb ünnepe, amely a zsidó újév kezdetét jelöli. Ez az ünnep a zsidó naptár szerint tisri hónap első és második napján tartandó, általában szeptember végére vagy október elejére esik. Rosh Hasana a zsidó időszámítás szerint az emberiség teremtésének évfordulója, és egyben az ítélet napja is, amikor Isten mérlegre teszi az emberek cselekedeteit az elmúlt évből, és eldönti, milyen sors vár rájuk az elkövetkező évben.



fotó: wirestock

Az ünnep egyik központi eleme a sófár megfújása, amely egy kos szarvából készült hangszer. A sófár hangja emlékezteti a zsidó közösséget Isten hatalmára és az emberiség felelősségére. A sófár megfújása ugyanakkor az ébredés és a bűnbánat jelképe is, amely felhívja a híveket arra, hogy gondolják át életüket, és készüljenek fel a megtérésre. A Rosh Hasana liturgiájának egyik fontos része a különleges imák, például a „Malchuyot”, „Zichronot” és „Shofarot”, amelyek az isteni királyságot, az emlékezést és a sófár megfújását hangsúlyozzák.

Rosh Hasana ünnepének része a Tashlich szertartás is, amely során a hívők folyó vagy patak partjára mennek, és jelképesen vízbe

szórják bűneiket, általában kenyérdarabkák formájában. Ez a szertartás az újrakezdés és a megtisztulás szimbóluma, amely jelképezi a bűnöktől való megszabadulást és az újévi fogadalmak megtételét.

Az ünnep alatt különleges ételeket is fogyasztanak, amelyek szimbolikus jelentéssel bírnak. Az alma mézbe mártása például a reményt jelképezi, hogy az elkövetkező év édes és boldog lesz. Ugyancsak szokás gránátalmát fogyasztani, amelynek sok magja a jócselekedetek sokaságát jelképezi, valamint a kerek kalács, a challah, amely az év ciklikusságát és a teljességet szimbolizálja.

Rosh Hasana nemcsak az egyéni megtérés időszaka, hanem a közösség egységének és összetartozásának is fontos pillanata. Az ünnep során a zsinagógai közösség együtt imádkozik, és sokan látogatják meg családtagjaikat és barátait, hogy együtt ünnepeljék az újévet.

Az ünnep spirituális üzenete az önvizsgálat, a bűnbánat és a megújulás fontosságát hangsúlyozza. Rosh Hasana arra ösztönzi a hívőket, hogy gondolják át életüket, törekedjenek a javulásra, és tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy az elkövetkező évben jobb emberekké váljanak. Az ünnep zárását a Jom

Kipur, az engesztelés napja követi, amely az év legszentebb napja, és a tíz napos bűnbánati időszak csúcspontját jelenti.

Rosh Hasana tehát nem csupán egy újév ünnepe a zsidó naptárban, hanem mély spirituális és vallási jelentéssel bíró időszak, amely az emberiség és Isten kapcsolatáról, a megtérésről és az újjászületésről szól. Ez az ünnep a zsidó közösség számára az új kezdetet és a reményteljes jövő ígését hordozza.

Kovács Gergely Mózés

Szukkot – A Sátorok Ünnepe

Szukkot, amelyet gyakran „Sátorok Ünnepeként” vagy „Sátrak Ünnepeként” emlegetnek, a zsidó vallás egyik legfontosabb és legörömtelibb ünnepe. A zsidó naptár szerint tisri hónap 15. napján kezdődik, és hét napig tart Izraelben, illetve nyolc napig a diaszpórában. Szukkot a három zárandó ünnep egyike, amelyek idején a zsidók az ókori Izraelben Jeruzsálembe utaztak, hogy áldozatot mutassanak be a Szentélyben.

Szukkot elnevezése a héber „szukka” szóból származik, amely ideiglenes sátrort vagy kunyhót jelent. Az ünnep legfontosabb szimbóluma éppen ez a sátor, amelyben a hagyomány szerint a zsidó családok az ünnep ideje alatt étkeznek, imádkoznak, sőt egyesek még alszanak is. A szukkát emlékeztetőként állítják fel arra az időre, amikor az izraeliták a sivatagban vándoroltak az egyiptomi kivonulás után, és ideiglenes sátrakban laktak. Ez a szimbolikus építmény arra is emlékeztet, hogy az emberi élet törékeny, és hogy végső soron mindannyian Isten oltalmára vagyunk bízva.

A szukka felépítése szigorú szabályok szerint történik. Legalább három oldalfala kell legyen, és a tetőnek természetes anyagokból, például

gallyakból vagy nádcsomókból kell készülnie, amelyek lehetővé teszik, hogy a csillagok láthatóak legyenek rajta keresztül. A szukkát gyakran díszítik gyümölcsökkel, zöld növényekkel és különböző színes díszekkel, hogy kifejezzék az ünnep örömet és bőséget.

Szukkot alatt különleges rituálék is zajlanak, amelyek közül az egyik legfontosabb a „négy fajta” (arba minim) szertartása. Ez négy növényfajta – a luláv (pálmaág), a hászád (mirtuszágak), az árávot (fűzfaágak) és az etrog (citromszerű gyümölcs) – összekapcsolásából áll, amelyeket a hívek a kezükben tartva megráznak az ima során. Ezek a növények az évszakokat és az Izrael földjének termékenységét szimbolizálják, illetve az ünnep idején végzett hálaadás részei.



fotó: Zachi Evenor

Szukkot spirituális üzenete a hálaadás és az öröm köré épül. A zsidó közösség ilyenkor köszönetet mond Istennek az aratás bőségéért, valamint az élet mindennapi áldásaiért. Az ünnep összekapcsolódik az aratási időszak lezárásával is, amelyért különösen hálásak. Ezt a hálát és örömet kifejezik a különböző rituálék, valamint az ünnep idején tartott közösségi összejövetelek és lakomák.

Az ünnep alatt a zsinagógai istentiszteletek is különlegesek. A „Hallel” nevű hálaadó zsoltárok recitálása, valamint a „Hoshanot” körmenet, amely során a hívek a négy fajtával a kezükben körbejárják a bima-t (a Tóra olvasóasztalát), kiemelt szerepet kapnak. A Szukkot hetedik napját „Hósáná Rábá”-nak nevezik, amely különleges jelentőséggel bír, mivel a hagyomány szerint ekkor pecsételik meg az ember sorsát az újévre.

Szukkot utolsó napja, a „Smini Áceret”, és az azt követő „Szimhát Tóra” ünnepe szintén fontos részei ennek az időszaknak. A Szimhát Tóra a

Tóra örömét ünnepli, amikor is a zsidó közösség befejezi a Tóra éves olvasási ciklusát, és azonnal újakezdi azt. Ez az ünnep különleges táncokkal, énekkel és örömteli ceremóniákkal jár együtt, amelyek során a Tóratekercseket a zsinagógában körbehordozzák.

Szukkot tehát nem csupán a zsidó vallás egy jelentős ünnepe, hanem egy időszak, amely az öröm, a közösség és a hálaadás jegyében telik. Az ünnep központi üzenete, hogy az élet minden ajándékáért – legyen az kicsi vagy nagy – köszönetet kell mondani, és hogy az embernek emlékeznie kell arra, hogy a világi javak mulandók, és mindannyian Isten védelmében állunk.

Szukkot emlékeztet arra is, hogy az örömet nem csupán a bőség idején, hanem a legegyszerűbb dolgokban is meg lehet találni, ahogyan azt a sivatagi sátor egyszerűsége is jelképezi.

Kovács Gergely Mózés

Minden szentek



a római Pantheon kupolája

Az ókori ember fantáziája szerint annyi istent tiszteltek, hogy arra kényszerültek, egyszerre ünnepeljék őket. Ekkor született Rómában a "Pantheon", minden istenek közös lakóhelye. Az épületet később minden nagyság, minden előkelőség közös sírhelyeként használták. Ezt tökéletesítette a kor pápája, s lett belőle Minden Szent közös tiszteletének legismertebb temploma. Ma már inkább csak az épület, a Panteon mint remekmű áll az Örök Várost megismerni szándékozó turisták érdeklődésének középpontjában.

Időközben számtalan szentté avatott személyt kényszerülünk egy napon ünnepelni. Sokkal több szentté avatott személyt tisztelhetünk, mint ahány nap van egy évben. Mit lehet hát tenni? Egyházunk úgy rendelkezett, hogy minden esztendő november 1-jén egyszerre ünnepeljük az összes szentet. Különösen azokat, akiknek nincs ünnepnapja az év során. Ezen a napon ugyanakkor jussanak eszünkbe azok a rokonaink, ismerőseink, akik az életszentség útján jártak, s nagy valószínűséggel már a Mennyek Országának lakói.

Végezetül ugyebár nem is kell mondani, hogy miben áll az ő tiszteletük, ünneplésük. Először is, igyekezzünk példamutató életüket követni. Ugyanakkor imádkozzunk hozzájuk, kérve őket, a mennyben elmondott imáikkal könnyörogjenek értünk, hogy a jó útra rátaláljunk, s arról soha le ne térjünk.

Különösen is számíthatunk védőszentjeink segítségére. Egy édesanya forduljon imáival Szűz Máriához, vagy Szent Mónikához. Egy ács, vagy asztalos, Szent Józsefhez. Egy orvos Szent Lukácshoz, vagy Batthiany Strattmann Lászlóhoz, egy pap Viennei Szt. Jánoshoz, egy jogász Morus Szent Tamáshoz, egy tanító vagy tanár Kalazanci Szt. Józsefhez, stb.

Persze remélhetőleg nem feledkezünk el neveink szerinti védőszentjeinkről sem. Névnaponom mindig eszembe jut Szent József is, akit Péternek, vagy Petrának hívnak, július végén ünnepelje védőszentjét, aki András, vagy Andrea, az november végén, aki Mária, az szeptember 12-én, stb.

Jó ünneplést kívánok minden kedves olvasónak!

Tamási József nyugdíjas katolikus pap

Tamási József atya, 2024.09.15-én szolgálatának 50.-ik évfordulója alkalmából, aranymisén megáldotta az Olajág Otthonok lakóit! Hálásan köszönjük kitartó munkáját!

Tisztelettel, a zuglói Olajág Otthonok lakói

Túracipő nélkül, emlékek szárnyán



Egyszer volt, hol nem volt - talán ezekkel a hagyományos mesei szavakkal jellemezhetném a leginkább ennek a regénynek a kezdetét. A főhős olyan férfi, akit - szerintem méltatlanul, de - átlagos kisembernek szoktak nevezni, aki évtizedeken át dolgozott egy nem túl fantáziadús pénzügyi munkakörben. A nyugdíjba menetele után félévvel néhány soros levelet kap, a választ gyorsan megírja, de az útja, amely a postaládához vezetne, ahová a levelét bedobja, váratlanul nagyon hosszúvá válik. Úgy dönt, hogy gyalog megy el a levél feladóhoz, egykori munkatársnőjéhez, aki arról értesíti, hogy rákbeteg, és még élve szeretné látni, hogy elbúcsúzzon tőle. A regény elején és még sokáig nem tudjuk, csak egyre inkább sejtjük, miért érzi ezt az utat halaszthatatlan erkölcsi adósságának. Nincs nála se mobiltelefon, se térkép, se iránytű, nincs túrához öltözve, hiszen soha életében nem gyalogolt. És körülbelül 800 km vár rá, végig Anglián.

A regénynek tulajdonképpen története ez az utazás, amely 87 naposra és - a sok iránytévésztest is beszámítva - 1009 kilométeresre nő. De ez csak az egyik története. A másik, a fontosabb történetet az utazás-gyaloglás közben feltörő emlékek sora adja, amelyekben a 65 éves Harold lényegében újra éli az életét. Az olvasó is csak fokozatosan van beavatva a nem mindig időrendben előtűnő történetekbe, amelyek kiválóan szerkesztett ritmusban tartják fogva, hiszen a végtelen gyaloglás közben Harold jelene és a múltja egymásra reflektál, összeér.

Ez, persze lehetne ügyes formai játék is, szórakoztató írástechnikai trükk, de sokkal többről van szó. Haroldot a gyalogló egyhangúság szinte kényszeríti, hogy olyan emlékekkel is szembesüljön, amelyeket már elfelejtett, vagy amelyeket talán nem is tudatosan, de el akart felejteni. Rádöbben a következmények mögött megbúvó okokra, a lényegtelennek vélt tettek, szavak nagyon is

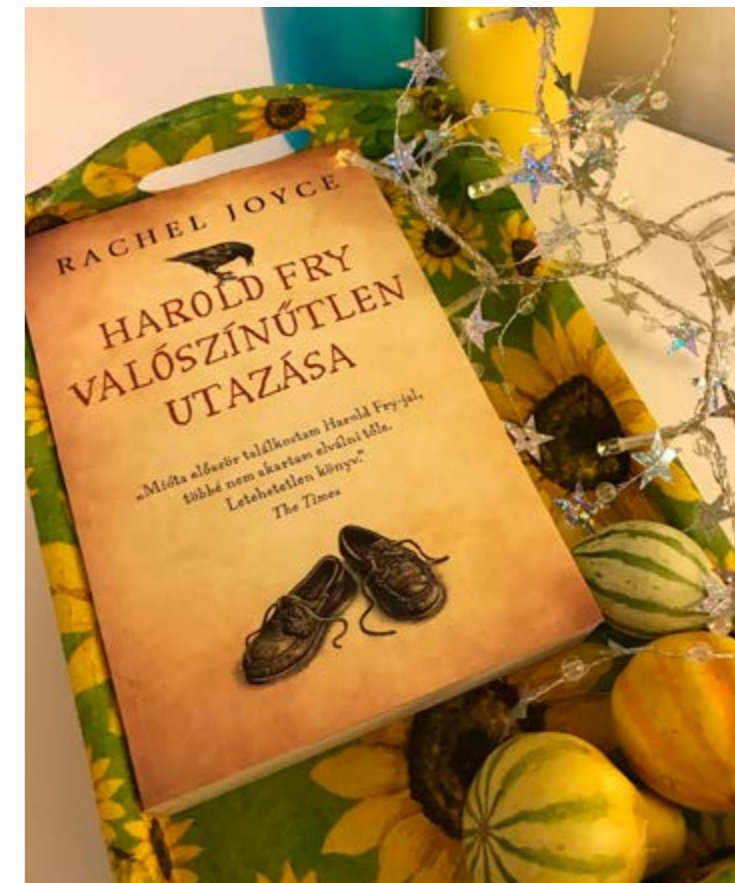
súlyos lényegességére. Ki szerette igazán, és tudott-e ő is igazán szeretni? Felismerte és vállalta-e a felelősséget a maga és a szerettei életéért? Miközben megküzd kínzó fáradtsággal, sebekkel, fizikai leromlással, méltatlan, kiszolgáltatott helyzetekkel, szabadban alvással és hasonlókkal, önmaga számára is most válik kikerülhetlenné a néma elszámolás: milyen ember valójában?

Nem azt a jelzőt használom erre a különleges útra, hogy tanulságos, mert sokkal többről van itt szó: az élete lehetőségeinek, teljesítményének, mulasztásainak, terhes és mámoros pillanatainak együtt és összefüggéseiben is megértéséről, ami hatalmas lelkiert ad a fáradó testben. Nagyon szűk volt az ő életének a tere, kevés embert ismert, keveset tudott az állatokról, a virágokról, a hegyekről, a felhőkről is. Most számtalan nemes-séggel és gyarlósággal, gyönyörűséggel és rút-sággal találkozik, vagyis a sokszínű, valóságos élettel. Nemcsak sérüléseinek és fájdalmainak,

hanem ismereteinek és fantasztikus élményeinek a száma is nő, szinte észrevétlenül válik gazdagabbá az élete: lám, 65 éves fejjel sem késő felfedezni a világot. (Teszem hozzá: nem is kell okvetlenül hosszú gyaloglást vállalni érte.)

És a látszólag egysíkú történetnek van még egy fontos szála, ugyanis a feleségét minden bejelentés nélkül hagyta otthon. A postaládától „nem talált haza”, de a végtelen utazás közben telefonfülkékből tartja vele a kapcsolatot, amelynek a nélkülözhetetlenségét, sőt életmentő erejét most tapasztalja meg, noha már évtizedek óta kiüresedett lélekkel, közömbösen, gépiesen éltek egymás mellett. A kényszerű távollétben kerülnek egyre közelebb egymáshoz, és együtt gyászolják egyetlen fiukat, akinek az öngyilkosságáért mindketten növekvő felelősséget érezhetnek.

Az eleinte titokzatos levélíró a főhős egykori munkatársa, méltatlanul elhagyott, nagy jótévője már csak „madárka” méretű, amikor Harold elköszönhet tőle a halálos ágyán. És a házaspár? Idézem az utolsó lapról: „Egymás karjába kapaszkodva hajoltak előre...A szemükből patakzott a könny, az arcuk égett...kezdték előlről... szétáradt bennük... a friss öröm.” És mi örömmel hiszünk el, hogy az újrakezdés lehetséges.



A regényt Rachel Joyce angol író írta, a címe: „Harold Fry valószínűtlen utazása.” Szelíd hangú, érdelemgazdag, a vége felé kissé elnagyolt, de profi munka, erős olvasói élmény.



Cserhalmi Imre

Mátyás tér

Egy szép nap emlékei - Kirándulás a Tropicariumban

Rekkenő hőség sanyargat mostanában bennünket egész nyáron és még szeptember elején is, de elég egy kósza gondolat és az emlékek hozzák az ötleteket: víz, zöld, halak és minden, ami ezzel jár.



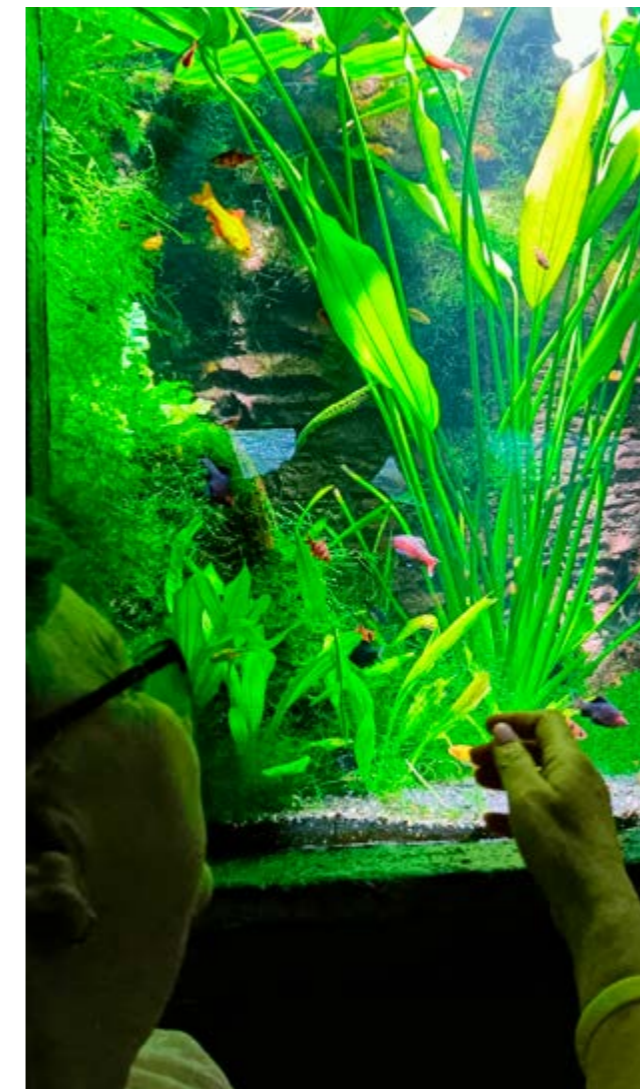
Az otthon bátor lakói kirándulásra készültek, tíz fővel indult a csipet-csapat. A busz kényelmes volt, légkondicionált, a társaság duruzsolva beszélgetett - ismerkedtünk, mindenki mesélt az előző életéről. Megérkeztünk a parkolóba, ahol a kinti hőmérséklet és a szikrázó napsütés hatására mindenki vizet kívánt. A Tropicarium bejáratánál már népes tömeg, hosszú sor állt: felnőttek, gyerekek, idősek és fiatalok. Már itt éreztük a párás levegő illatát, és mi nem is gondoltuk, hogy segítők előre foglalta a jegyeket, így hamarabb bejutottunk.

Kedves, melengető érzés, hogy Magyarország halaival indult a túra, erről sokunknak a finom halászlé, rántott hal emlékei tűntek fel: ponty, csuka, kárász, süllő, fogas stb. Egy lenge, termetet elválasztó szalagfüggöny repített el bennünket az álmainkba, amikor megjelentek a teknősök, kígyók, csöpp majmok a fán, csodás és megható érzés kerített hatalmába. A kígyók terráriumánál furcsa kép ötlött elénk: az egyik üveg mögött a levedlett kígyóbőr, mintha mosás utáni száradáshoz lett volna kitergetve. Volt, akinek ez nem tetszett, de nem a mosás minősége miatt, hanem a látvány borzolta fel az idegeit.

A dzsungelben haladva, krokodilok napoztak a műfényben, a vízben arany és narancssárga foltos fehér pontyok cikáztak. A sok zöld szín üdítőleg hatott, a vízesés szép emlékeket idézett fel bennem.

Tovább haladva csodálatos színben pompázó halacszkákban gyönyörködhettünk: sárga, kék, pöttyös, csíkos, de még csillámló is volt közöttük. A vitorláshalaknak nem kellett szél, a mélyben is úsznak. Követve az utat, rengeteg piranjába botlottunk, erről megjegyezném, hogy nem szépek, de érdekesek, na és veszélyesek.

A kisteremhez érve színpompás halcsodákat láthattunk, a mesék világa tűnt fel előttünk: cápák, ráják, márványmintás halak, korallok és vízinövények sokasága. A kialakított teremben csodálkozva néztük a természet varázslatos szépségét.



Itt megpihentünk és a csendes nézelődésnek adtuk át magunkat. A pihenő után vízialagút felé vettük az irányt. Álltunk az alagútban és felettünk, körülöttünk, minden irányból cápa, rája és sokféle csodálatosan színes halacska körözött, mi pedig csak gyönyörködtünk. Megható a természet szépsége, még így is, hogy mesterséges körülmények között élnek ezek a csodálatos lények. Mikor tovább haladtunk, szinte földöntúli látvány tárult elénk: a színek játékával megvilágított medúzák légiesen lebegtek szemünk előtt, fátyolszerűen, virágmintákkal, mágikusan.

Az emeleti részen nagyon sokfajta tücsköt-bogarat, gekkót, varánuszt, mérges békát, kaméleont láttunk. És ott voltak a selyemmajmocskák, mindegyik arca más-más egyéniséget tükrözött, bájosan ugrabugráltak egyik ágról a másikra, mint a természetben. Visszatérve az alsó szintre, aki ismeri a Némó nyomában című mesét, találkozhatott Pizsivel, a bohóchallal, Szenillával és barátaikkal. Kevésbé bűbajos halak is voltak, a murénák rémes küllemével csak a kukachalak csúnysága vetekszik.

Végül egy nagy átlátszó medencében ráják hada várt ránk, ahol meg lehetett simogatni őket - gyönyörűség, hogy simogathatóak is ezek az állatok. Kis csapatunk bátrabb tagjai, mint például én is, éltünk a lehetőséggel. Nagyon jó érzés a varázslények érintése, bársonyos a bőrük, fantasztikus érzés kerített hatalmába, és érzem, hogy ezek a látványos szépségek sokáig hatnak majd rám.

Köszönjük a kísérőinknek és a szervezőknek ezt a szép, emlékezetes napot.

*Bizsu
lakó, Mátyás tér*

Újpalota



Könnyűzenei koncert a Bánkút utcai intézményben



Kocsis Tibor koncertje Újpalotán

Július egyik forró délutánján újpalotai otthonunkba látogatott Kocsis Tibor énekes.

Amit tudni lehet róla, hogy már kissrácként zenélt, énekelt, szavalt. Korán figyeltek rá tanárai. A Kecskeméti Zeneiskola után, főiskolásként sem hagyta el a zene világát. Együttműködött alapított Kecskeméten Soda Effekt néven. A főiskolák, egyetemek bulijain szinte mindenhol játszottak. A 2003-ban induló Megasztárban láthattuk először, ahol a legjobb 50 előadó közé bekerült. Bár nem jutott be a döntőbe, világossá vált számára, hogy van a zeneiparban keresnivalója.

Budapestre költözött és folytatta az éneklést, sőt saját dalokat kezdett írni. A szorgos fiatalember egyre jobb lett abban, amit csinált. A 2012-es X Faktorban (jóval több tapasztalattal, csiszoltabb hanggal) már győztesként ért célba. Még abban az évben, 31 évesen megjelent első albuma, ami rögvest dupla platinalemezzel lett. Egy évvel később megjelentette önálló dalaiból összeállított lemezét.

Dalai érzelmgazdagok, tartalommal bírók, őszinték. Ami a szívében, az a dalaiban...

A koncerten pedig megláttuk, megtapasztaltuk szerénységét, kedvességét. Tiszta, szép hangjával nem kérkedik, nem „sztárosodik”, pózoktól mentes, csak ömagát adja. Szívből énekel, ezt láttuk mi. Megmutattuk a végén a vastapssal, hogy nekünk mennyit ért a produkciója. Kétszer is visszatapsoltuk, nagyon nem akartuk elengedni őt. Mosolyogva visszajött, énekelt, és a sok külön gratulációt, kérést, közös fotót végigcsinálta a kedvünkért.

Mi nagyon megszerettük őt. Reméljük, Tibó is látta ezt rajtunk, és szívesen jön majd újra hozzánk szép dalaival.

Leskó Ildikó
programszervező, Újpalota

Törökbálint

Gondolatok egy kávé melletti beszélgetés kapcsán

Megtelt a társalgó, érdeklődve vártuk a beszélgetést. A programszervező kezdeményezte, beszéljünk önmagunkról, hogy jobban megismerjük egymást. Dióhéjban, mindenki a legfontosabb epizódokat villantotta föl életéből.

Csodálatra méltó a területek, munkák sokszínűsége, ahonnan érkezünk.

- » A doktornő, aki missziót teljesített Fekete-Afrikában a családjával együtt. A gyerekei együtt nőttek föl és jártak iskolába bennszülöttekkel.
- » Az ápolónő, akire még ma is emlékeznek a betegek.
- » Az építőiparban dolgozó nő férfiként állt helyt vasbeton és betonkeverő szakmunkásként. A Petőfi híd betonjának nagy részét ő keverte.
- » Az igazgatónő, aki több száz ember munkájáért vállalt felelősséget a gyógyszergyártás területén.
- » A végzettsége szerint tanár, gyógypedagógus, pszichológus, aki 30 évig dolgozott a daganatos gyerekek segítésében. Köztársasági érdemrenddel ismerték el a munkáját.
- » Az adminisztrációs munkát végző hölgy, aki szabadidejében vadász volt.
- » A gépészmérnök, aki kiismerte magát a férfiak világában.
- » A röntgen asszisztens, aki mindenkivel megértette magát.
- » A világutazó házaspár, akik lépésről-lépésre, egyedül, önállóan alapította meg a céget külföldön.
- » A hölgy, aki könyvelőként több állásban biztosította a vágyott utazásaihoz szükséges anyagiakat.

- » A tanító néni, aki több generációt nevelt föl.
- » Beszkártistaként is dolgozott lakónk a Budapest Székesfővárosi Közlekedési Részvénytársaságnál.
- » És volt szatócsbolti eladó, ahol minden árultak, és mindenben tájékozottnak kellett lenni.
- » Építész-mérnökként dolgozott lakónk, a budapesti házak egy része az ő munkáját, szaktudását dicséri.
- » A nyomdaiparhoz is köze volt egyik lakótársunknak.
- » És velünk él a minden nótát, mondókát ismerő óvó néni, aki kreatív is természetesen.
- » Van köztünk több nyelven olvasó, beszélő lakótárs is, aki az élet különböző területén használta föl tudását.

A társaság érdeklődése végig megmaradt. Változatos, egyedi információk kerültek elénk az elmondottak alapján. A reakciók olyan megnyilvánulások voltak, mint a derű, nevetés vagy taps.

Elgondolkodtató, hogy egy ilyen közösségben, ahol már csak egyetlen státusz az „otthonlakója” maradt milyen sokrétű területről érkezünk. De ma már ehhez a nagy közösséghez tartozunk, ahol jól érezzük magunkat, és még tanulhatunk is egymástól.

Természetesen közös énekléssel zártuk a délutánt, a lélek fürdője, szép befejezés volt. Bízást remélem, hogy emlékezetes morzsák maradtak meg lakótársaink életéből.

Nagy Zoltánné Marika, lakó Törökbálint

Zugló

Igazi ünnep

Délután 3 óra van (szeptember 3.). Várákozunk a tikkasztó hőségben valami szépre, újra, üdítő csodára. Amit vártunk bekövetkezett, hiszen nagyon szép és kedves órát adott nekünk négy igen jó és magasan képzett ember. Ők a Budapesti Fesztiválzenekar tagjai.

Két hegedűs, egy brácsás és egy csellista szóraztatott bennünket, idős embereket. A műsoron nagy zeneszerzők remek kis darabjait adták elő. Mozart, J. Sebastian Bach., J. Strauss és Csajkovszkij voltak műsoron, ráadásként pedig egy szép tangó.

Mozart „Kis éji zenéje” mosolyt csalt az arcokra, melyet jó volt látni. Ezután következett egy szerenád, ami szép emlékeket idézett sok hölgynek, úrnak. A mi fiatal korunkban még adtak a fiatal emberek szerenádát a szeretett lánynak. Szívmelengető érzés volt hallgatni.

Utána egy tánc jött, sok láb meg is mozdult erre. Majd Strauss következett két polkával, az Anna és Piccicato-val. Most már, nem csak a lábak mozogtak, felső testükkel is többen „keringőztek”. Kedves, aranyos, átszellemült arcok, még a dallamot is dúdolják, hiszen ismerős a fülnek ez a két igazán táncra írt remekmű. Visszamentünk jó néhány évet, emlékeztünk a régi bálókra, szép ruhákra, kedves jó táncos fiúkra. Igazán jól sikerült időutazás volt.

Következett J. Sebastian Bach G-dúr szvitjéből egy dalocska, mely andalítóan szép, Csajkovszkij vonós szerenádjából pedig egy valcer, egy gyönyörű keringő. Ezt már igazán eljártam volna egy jó táncossal, talán még a lábam sem fájt volna. Istenem, de szép ez a darab.

Megint előjöttek az emlékeim, a régi szép táncesték, amikor fiatalok voltunk. Néha hajnali négyig is jártuk, nem fáradtunk el.

Ez a keringő szívfájdítóan szép és lélekemelő.

A végén a kívánságunk teljesült, a művészek ráadásként eljátszottak egy tangót.

Mert mi is a tangó?

„ A tangó függőleges kifejezése egy vízszintes vágnak”

Ennél aranyosabb és szebb, valójában találó kifejezése alig lehet ennek az igazán erotikus táncnak. Ugye jó megállapítás?

Kaptak is a művészek igazi vastapsot.

Hála és köszönet ennek a négy művésznek, akik egy sima hétköznapot, keddet, szép emlékké változtattak. Remélem, hogy lesz még alkalomunk gyönyörködni a játékukban. Nekünk, időseknek, ez a kedd egy igazi ünnep volt, a zene, az együttlét és nívós szórakozás ünnepe.

Talán eljönnek még hozzánk, kicsit hosszabb időre is?

Jeszenszki Józsefné, Ilonka lakó, Zugló

Csepel

Magyar Állami Népi Együttes a csepeli otthonban

Arass, rózsám, arass címmel adott 2024 augusztus 22 -én fergeteges műsort a csepeli Olajág Otthonok intézményében a MÁNE tánckara. Lassan hagyomány, hogy megérkeznek hozzánk a néptáncosok és az élő zenekar, ezért hatalmas érdeklődés kísérte a programot. Az ebédli teljesen megtelt, mire a műsor elkezdődött.

Az élő népzene hangulata hamar magával ragadott mindenkit, csakúgy mint az énekek tanítása és közös éneklése. A színes ruhák, a kidolgozott koreográfia elvarázsolta a közönséget.

Idén vendéglátással is kedveskedtünk fellépőinknek, akik így felfrissülhettek kicsit a produkció előtt, alatt és után is!

Mike Gézáne Ildikót kérdeztük meg lakóink közül, hogy érezte magát a rendezvényen.

Csodálatos érzés volt részt venni ezen az előadáson, a magam részéről mindig az első sorba ülök, semmit sem szeretnék kihagyni ebből a fantasztikus produkcióból. A zenészek is bámulatosak voltak, az élő zene hangulata semmi máshoz sem fogható! Most más táncosok voltak, mint a múltkor, kicsit felnőttebbek, a táncuk viszont ugyanolyan szép és energikus volt, mint a múltkor. Nagyon jó, hogy mindig jönnek és gondolkodnak ránk, nekünk ez egy igazi ünnep!

Köszönjük a látogatást, köszönjük a műsort!

Sztanev Zsolt programszervező, Csepel

Páty

Cserhalmi Imre: „A jó emlék meg a rossz memória!” című előadásáról

Cserhalmi Imre író nem először látogatott el hozzánk a Senior Akadémia keretében. A lakók mindig nagy érdeklődéssel és lelkesedéssel fogadják. Gyönyörű könyvtárunk ez alkalommal is teljesen megtelt. Imre „A jó emlék meg a rossz memória!” című előadását hozta el a pátyi otthon lakóinak. Imre az időskor három központi elemére, az emlékezésre, a nosztalgiára és a felejtésre építette fel előadását, különböző nézőpontokból, irodalmi példákkal, kutatásokkal és szórakoztató történetekkel színesítve azt.

Az előadás jól követhető ívet járt be, a közönség végig az előadóval tartott. Épp úgy jelen volt az önfeledt nevetés, mint a mély, elgondolkodott hallgatás, sőt néha még a borzongás is végigfutott a termen. Mégis elmondható, hogy a hallgatóság feltöltődve és a pozitívabb élethez szükséges munícióval ellátva, új nézőpontokkal gazdagodva távozott az előadásról.

*Dohos Leila
terápiás munkatárs, programszervező, Páty*

Nordic Walking oktatás Pátyon

Nagyon nagy az izgalom a pátyi otthon lakói között, hiszen hamarosan elindulnak nálunk is a várva várt Nordic Walking foglalkozások. Az első alkalommal ellátogatott hozzánk két oktatónk - Niki és Dóri - az újpalotai intézményünkben, akik beavatták az érdeklődőket a Nordic Walking rejtelmeibe.



Niki és Dóri előadása a pátyi lakóknak

Azon felül, hogy egy nagyon kellemes délelőtöltőt töltöttünk el együtt az intézmény árnyékos udvarán, megtanultuk hogyan kell bemelegíteni, megtalálni a számunkra legmegfelelőbb botméretet, a bot helyes tartását, és hogy a bot használata közben hogyan mozgassuk felváltva a kezünket és a lábunkat, ami meglehetősen nehéznek bizonyult.

Cserébe sokat derültünk magunkon és lássuk be, egymáson is. A végén egy kis játékra is maradt idő, aminek során nem csak a testünket, de az agyunkat is jól átmozgattuk. Amint megérkeznek a botok, semmi sem tarthatja vissza a lelkes csapatot a rendszeres gyaloglástól.

*Dohos Leila
terápiás munkatárs, Páty*

Gyaloglóklub találkozó

Szeptember 9-én részt vettem egy gyalogló klubvezetők számára szervezett találkozón, amely rendkívül inspiráló és tanulságos volt. A rendezvényen számos tapasztalt klubvezetővel találkoztam, akik megosztották sikereiket és kihívásaikat.

Különösen érdekes volt hallani, hogy milyen kreatív módszerekkel motiválják tagjaikat a rendszeres mozgásra. Egy vezető arról beszélt, hogyan szerveznek tematikus túrákat, amelyek különleges élményt nyújtanak a résztvevőknek. Nagyon hasznosnak találtam azokat a tippeket is, amelyek a kezdő tagok beilleszkedését segítik.

Az esemény során számos új kapcsolatot építettem ki, és inspiráló beszélgetéseket folytattam más klubvezetőkkel. Különösen örültem annak, hogy megoszthattam saját tapasztalataimat és sok ötletet is kaptam hová menjünk túrázni. Ez

az esemény nemcsak szakmailag, hanem személyesen is gazdagító élmény volt számomra. Új ötletekkel és motivációval tértem haza, amelyeket alig várom, hogy megvalósíthassak a saját klubomban.

Összességében a találkozó rendkívül hasznos volt, és megerősített abban, hogy a nordic walking klubok vezetői közössége támogató és inspiráló. Remélem, hogy a jövőben is részt vehetek hasonló rendezvényeken, és tovább bővíthetem tudásomat és kapcsolataimat.

*Csécsi Zsófia
programszervező, Zugló*

Alzheimer
Café
a segítő közösség

és
MENTÁL
Műhely



Alzheimer Café és Mentál Műhely az Olajág Otthonokban

Az Alzheimer Café, egész Európában, ezen belül Magyarországon is egy tulajdonképpeni védőháló a betegségben érintettek hozzátartozói számára, nálunk az Olajág Otthonokban is hagyománnyal rendelkezik.

Szeptember 21. Az Alzheimer-kór Világnapja alkalmából, szeretnék betekintést nyújtani az Olajág Otthonokban zajló tevékenységeinkről, amivel segítséget nyújtunk elsősorban az érintetteknek, hozzátartozóiknak, valamint prevenció gyanánt előadásokat tartunk minden érdeklődő lakónak.

A jó hír az, hogy a prevenció igenis működik!

Ebben az évben, mivel úgy gondoltuk, hogy a pszichés problémák is nagy gondot okoznak lakóinknak, bővítettük az Alzheimer Cafét Mentál Műhellyel, ahol a leggyakoribb pszichés problémákkal küzdők szintén választ kaphatnak kérdéseikre.

Gyakori problémának tekinthető a szorongás, szeparációs nehézségek, pánik, a környezetváltozás okozta nehézségek feldolgozása, gyászfeldolgozás.

Bizonyítottan nagy az érdeklődés a téma kapcsán, örömmel tapasztaltuk, hogy minden előadáson egyre több lakó, kolléga és hozzátartozó vesz részt.

Az elmúlt hónapokban több előadásban is összefoglalták a szakemberek a demencia és ezen belül az Alzheimer-kór elméleti hátterét.

Mi okozza, mire számíthat a hozzátartozó, milyen módszerekkel segítenek szakembereink az említett problémákkal küzdőknek.

Az elméleten túl, igyekeztünk a gyakorlatot, a szakszerű ápolás és gondozás részét is bemutatni, ami biztonságérzetet nyújt az érdeklődők számára. Ezt találok egyik legfontosabb feladatunknak.

A kétségbeesés, a félelem helyett megértetni, hogy nem minden időskorú ember végzete a demencia, nem kell feltétlenül elbutulni, leépülni, kizáródnia a társadalomból.

A megelőzésben úgy az egészségügyi szakemberek, mint a mentálhigiénés dolgozók és nem utolsósorban a programszervezők közös munkával mindent megtesznek, hogy soha ne következzen be a legnagyobb baj, ha ne adj Isten, mégis meglátjuk a jeleket, bizony arra is van módszer, hogy hogyan stagnáltassuk a leépülést.

Memóriajátékok, keresztretjényfejtés, olvasás és más szellemi teendő mellett, a gyaloglás, esetünkben a Nordic Walking, Szenior ülőtánc, úszás, kirándulások lehetőségét biztosítjuk, hogy minél egészségesebb szellemmel és pszichéjével élhessék meg lakóink a hétköznapokat.

Kihagyhatatlan üzenet a téma kapcsán, hogy a szeretet, a megértés, az empátia a leghatékonyabb módszer a demenciával szemben, valamint a demens emberek számára.

Elfogadni, megérteni, támogatni, szeretni - ez a négy legfontosabb technika, amit a hozzátartozónak és szakembernek alkalmazni kell, kellene.

Nézzünk magunkba és lássuk be, nem egyszerű elvárás senkitől, de egy rövid példával zárnam az üzenetet.

A demens ápolási osztályon fekvő súlyos állapotú demens, aki azonnal elfelejti, hogy mi történt vele rövid idővel azelőtt, mosolyogva fogadta ápolóját, és nevével szólítva mondta neki, hogy milyen jó, hogy látlak.

A biztonságérzettel és a szeretettel együtt a név megmaradt!

A további előadásainkra is várjuk szeretettel az érdeklődőket, külsős vendégeinket, lakóinkat, hozzátartozókat, kollégákat.

A téma nem mindig változik, de mindig más szempont szerint fókuszálunk a mondanivalóra.

Szeretetet, elfogadást, türelmet kívánok!



Lovász Hajnalka
pszichológus,
programszervező
Zugló

Egészségnap Törökbálinton

Szeptember 4-én nagy napra ébredtünk. Kíváncsian vártuk a beígért előadásokat és sportos programokat. Egészségügyi mérésekkel indult a nap. A főnővérünk és egy szakápoló gyakorlottan és kedves szavakkal invitálva mérték a vérnyomást, súlyt, vércukrot és a szaturációt. Mindjárt nyugtattak is bennünket és jelezték a folytatást, ha egy-egy érték kiugró volt. Finom friss barack, szőlő, és ásványvíz várt bennünket, mielőtt a további állomásokra mentünk.

Első sportprogram Csécsi Zsófi zuglói oktatóval egy kis senior tánc volt. Nagyon élveztük a játékos gyakorlatokat, halk fülbemászó zenére. Hol körtét szedtünk fáról, és kiválogattuk a romlottat, hol rózsát törtünk bokorról és válogattuk ki közülük a hervadtat. Sokat nevtünk a feladatokon, vidáman, felgyógyulva mentünk a következő programra.

Az Olajág Otthonok főgyógyásza, Dr. Csíhi-Szabó Adrienne beszélt a sok lakót érintő alvászavarokról. Több segítő technikát, kezelési módot ismertetett, mi pedig kérdéseinkkel ostromoztuk őt. Szívesen válaszolt, és a segítségét is ajánlotta a későbbiekben.

A finom gyümölcs itt is az asztalon várt bennünket, és folyamatosan ásványvízivásra biztattak bennünket, hiszen kánikulai nap volt.

Hogy újra megmozgassuk öreg csontjainkat, a platánfák alatt gyógytornászunk, Erzsike várt bennünket színes szalagokkal, és egy gyakorlatsorral.

Köszöntük és újra tovább álltunk egy új előadást meghallgatni. Következő téma, hogyan szedjük gyógyszereinket. Hasznos dolgokat tudtunk meg főgyógyászninktól, és kimerítő türelmes válaszokat kaptunk.



egészségnap Törökbálinton

Pihentünk, frissítettük magunkat a finomságokkal és már kezdődött a Nordic Walking program az udvaron. Riegel Zsuzsi várt bennünket, Zsuzsinak szívügye ez a sport, régóta foglalkozik velünk, és heti rendszerességgel változatos túrákat szervez. Az újonnan csatlakozó lakók rövid kiképzése után, kellemes udvari séta következett.

A fáradtságot kezdtük érezni, de újra ülő foglalkozás következett. Pappné Lipcsik Gyöngy intézményvezető ápoló előadása.

Egy őszinte bemutatkozással kezdett, melyből egy sokoldalú, és hosszú szakmai út tárult elénk, és a harmonikus családi háttérét is megismerhettük. Megtisztelve hallgattuk őt, mivel nemrég került hozzánk, és izgultunk, hogy milyen szakember veszi át ezt a fontos pozíciót.

Ezután lazán, viccelődve hallgattuk az időskor szakaszait, sajátosságait ápolási szempontból megközelítve. Hasznos és tanulságos megközelítés volt. Egyébként egész nap folyamán memóriaasztal és a darts is rendelkezésre állt, azoknak, akik ezt kedvelik.

Ebéd után volt lehetőségünk a meglepetésként kapott frissítő masszázst is igénybe venni. A Szeretet Fénye Alapítvány önkéntesei végezték. A kezelés betegségmegelőzést, egészségmegőrzést, és a lábadozást elősegítő módszerekkel történt. A masszőrök szeretettel, figyelmesen, kényeztettek bennünket, elringattak a simogató zenével, mintha meseországban járnánk. Hálásan köszöntük, és a vendégkönyvükbe is beírtuk, hogy ennek a remek napnak a koronája volt ez a kezelés.

Késő délután kerültünk vissza a szobánkba, úgy gondoltuk, azonnal el fogunk aludni, de nem így történt, hanem felfrissülve, jókedvűen élveztük a nap hátralevő részét.

Végül hálásan köszönjük mindenkinek a sok munkát, hogy létrejött ez a nem mindennapi esemény.

*Hevesi Istvánné Erzsike
lakó, aki minden programon részt vett,
Törökbálint*

Étkezésünk ősszel



fotó: timolina

A kiegyensúlyozott táplálkozás szempontjából nagyon fontos a tudatos élelmiszerválasztás, elsősorban az önszabályozás képessége. Az étellekkel kapcsolatos tudatosság egyik legfontosabb eleme a sóvárgásnak való ellenállás, vagyis az a képesség, hogy felismerjük, éhség miatt vágyunk az evésre, vagy valamilyen más okból. Táplálékfelvétel nagyon sok olyan eseményhez kötődik, amiket az emberek észre sem vesznek, ilyen például a megszokás, hiszen ha minden nap ugyanabban az időpontban étkezünk, akkor is jelentkezik a késztetés az evésre, amikor éppen nem is érzünk éhséget. Egy társasági esemény, egy mozifilm megtekintése, de lehet más ok is, ami többletenergia beviteléhez vezet. A kialvatlanság, a depresszió, a környezetből kapott impulzusok, az étel látványa, illata, jellemzően ilyenek, de még sokáig lehetne folytatni a sort.

Ősszel felértékelődik annak képessége, hogy el tudjuk dönteni, mit, és abból mennyit fogyasztunk el.

Az évnek ebben az időszakában még azok is hajlamosabbak többletenergia bevitelére, akik egyébként odafigyelnek a táplálkozásukra, hiszen elmúlt a nyár, több ruha kerül az emberekre, nem látszik az esetleges súlygyarapodás. Ugyanakkor az idő is egyre hűvösebbé válik, több időt töltünk a négy fal között, a televízió vagy a számítógép képernyője előtt, így étkezésre, nassolásra is több idő jut. Az ünnepek, például a halloween-i csokigyűjtés is sarkallhat nassolásra, hiszen a csokik, a cukorkák jobban szem előtt vannak, mint máskor.

Ahogy csökken a napsütéses órák száma, nagy hangsúly kerül a vitaminraktárak feltöltésére. A szervezet mind kevesebb D3-vitamint (kolekalciferolt) tud szintetizálni a napsütés hatására.

A D3-vitamin nélkülözhetetlen a fogazat és csontozat egészségének megőrzésében, az idegműködés szabályozásában, illetve az izomműködésben vesz részt. Az emberi szervezetben, a bőrben előállított fiziológiai D3-vitamin mellett, a kolekalciferol megfelelően összeállított diéta segítségével vagy kapszula formában is bevihető. Ha a gyógyszeres kiegészítés mellett döntünk, az nem gátolja a bőrben lezajló D3-vitamin-szintézist. A D-vitaminhiány a kalciumegyensúly felborulását, csontvesztést, a csonttörések fokozott kockázatát, az immunrendszer gyengülését eredményezi.

Remek D-vitaminforrás az élelmiszerek közül is sok akad, például a zsíros húsú halak: makrél, lazac, bizonyos gombafélék: portobello, shitake, illetve a tojás, és tej. Sok élelmiszert az ipari feldolgozás során dúsítanak is D3-vitaminnal, ilyenek a gabonapelyhek, és növényi tejek.

A C-vitaminraktárak feltöltése is fontos feladat az őszi időszakban, és nincs is túl nehéz dolgunk, hiszen az ősszel érő zöldségek és gyümölcsök is szuper forrásai ennek a vitaminnak. A szőlő, az alma, a sütőtök, a körte, az őszibarack, a karfiol, a cékla, a káposztafélék, a legtipikusabb képviselői az őszi gyümölcsöknek és zöldségeknek. Ugyanakkor szeptemberben még jó az idő, a nyár képviselői is megtalálhatók még a piacon, a paradicsom, a paprika, a dinnyefélék.

A nyár végével a folyadékfogyasztás fontossága is háttérbe szorul, a hőmérséklet csökkenésével párhuzamosan az emberek is kevesebb vizet vesznek magukhoz. Nagyon fontosnak tartom kiemelni, hogy a folyadékpótlás nem csak

nyáron szükséges, hanem az összes évszakban kiemelt jelentősége van, hiszen, ha felborul a folyadékháztartásunk, a figyelmünket sem tudjuk hatékonyan fókuszálni. Az iskolában, egy előadáson, de alapvető tevékenységeknél is nagy jelentősége van a figyelemnek, a reakcióidőnek. Minden évszakban törekedjünk a napi minimum 2 liter folyadék (lehetőleg víz, ásványvíz) elfogyasztására.



Egy igazi őszi saláta, tele vitaminnal: A Waldorf saláta

Elkészítés:

1. Az almát félbevágjuk, majd a magház eltávolítása után héjastól keskeny hasábokra metéljük. A zellert meghámozzuk, négyfelé vágjuk, igen finomra gyaluljuk, és meglocsoljuk a citromlével.
2. Néhány szem diót félreteszünk a díszítéshez, a többit felaprítjuk robotgéppel vagy éles késsel.
3. A majonézt kikeverjük a tejföllel, a sóval, borssal, végül óvatosan beleforgatjuk az összes hozzávalót.
4. A salátát legalább 4 órán át állni hagyjuk. Közvetlenül fogyasztás előtt a félretett dióval díszítve kínáljuk.

Jó étvágyat!

Markovics-Nagy Judit
dietetikus, Páty



a CivilÚt Alapítvány
Szeretettől Édes
Főzősulijának
receptje
séf: Vrábel Krisztina

Sütőtökös rizottó tökmagkrémmel

Hozzávalók:

- 30 dkg rizottónak való, kerek szemű rizs,
- 2 ek. olívaolaj,
- 3 dkg vaj,
- 1,5 liter zöldséglé,
- 1,5 deciliter száraz fehérbor,
- 50 dkg sütőtök (hámozott mennyiség),
- 1 fej vöröshagyma,
- 1 evőkanál szárított zsálya,
- só,
- frissen őrölt bors,
- csokor friss bazsalikom,
- 4 evőkanál tökmagolaj,
- 5 dkg pirított, hámozott tökmag,
- kis gerezd fokhagyma

Elkészítés:

1. Készítsük el a pesztót: botmixer táljába tegyük a megtisztított bazsalikomleveleket, adjuk hozzá a tökmagolajat, a tökmagot, a kis gerezd fokhagymát, csipet sót. Botmixerrel keverjük krémesre, majd tegyük félre.
2. A finomra kockázott vöröshagymát dinszteljük puhára az olívaolaj és a vaj felének a keverékén.
3. Adjuk hozzá a rizst, a hámozott, kockázott sütőtököt, a zsályát. Forgassuk át a zsiradékon, majd öntsük fel a fehérborral. Fokozatosan öntsük hozzá a zöldségalaplevet, miközben folyamatosan keverjük a rizottót. Kb. 20 perc alatt főzzük készre a rizst. Sóval, borssal ízesítsük, keverjük el a végén benne a vaj maradékát. Azonnal tálaljuk, kínáljuk hozzá a tökmag pesztót.

Jó étvágyat kívánok!

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.

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

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

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

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





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 2024/2. sz. magazin keresztrejtvény

megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Mátyás tér - Szabó József

Újpalota - Tarr Istvánné

Zugló - Halász Péter Jenő

Törökbálint - Csók Eszter

Csepel - Szőlősi Ferencné

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

<p><i>Fut az őz az őszi kertben, Rigó rikolt, jaj, be kár! Zúzmarára sincs, szél se lebben, Mégis!</i></p> <p><i>Hajnal László</i></p>				SPANYOL EXKIRÁLYNÉ		LITER		A MAGASBA		VEGYJEL URÁN		TUNÉZIA AUTÓJELE			
				1								A			
				NITROGÉN VEGYJELE		LENMAG! AZ ELBA KÖZEPE!		ENNEK! FÉMES ÁSVÁNY							
				UTCA FASORRAL		ÍRÓSZER MÁRKA						HÍM KROMOSZÓMA		ENERGIA JELE	
				... BASINGER		A SUGÁR JELE		IMAGINÁRIUS EGYSÉG AZ A BIZONYOS		BÓR VEGYJELE HAZA		A FEJÉRE, NÉPIESEN VŐ, TRÉFÁSAN			
CSÓD						TÁVCSÓ RÉSZE! RYDBERG-ÁLLANDÓ				ERŐS MÁSSALHANGZÓ! ZLOTY, RÖVIDEN					
JÓD VEGYJELE		DEMI ...; SZÍNÉSZNŐ SPANYOL AUTÓJEL						..., A HANGYA CSODÁLKOZÓ HANG		RÓMAI EGYES					
... CULPA				NAGYÍTÁS JELE		JOLÁN, BECÉZVE									

Név:

Intézmény: