



# OLAJÁG

2024/4. szám

Magazin

**Ha nehéz is  
összekészülnöm,  
mindig azt mondom  
magamnak, hogy ott  
lent a többiek között  
nagyon jó lesz,  
örömet fogok találni  
a közösségben!**

Keszlerné Ott Márta lakó  
22. oldal

**Menjetek a természetbe  
s vizsgáljátok meg  
egymást ott, ahol az  
ember őszinte lesz....**

Móricz Zsigmond  
20. oldal

**... sok türelmet,  
sok szeretetet, sok  
megértést  
a másik iránt ...**

Leblanc Győző  
6. oldal

**Címlapon:  
Szeredy Krisztina  
és Leblanc Győző**

# Tartalomjegyzék

Interjú Leblanc Győzővel .....	4	Programok, Zugló .....	23
Visszatekintő .....	7	Programok, Újpalota .....	24
<b>Intézményvezetői gondolatok</b>		Programok, Törökbálint .....	25
Mátyás tér .....	8	Programok, Páty .....	26
Újpalota .....	8	Programok, Mátyás tér .....	27
Csepel .....	9	Elköszönő levél .....	28
Zugló .....	11	Holisztikus szemlélet .....	29
Törökbálint .....	13	Miért fontos a lakóknak a gyaloglás .....	29
Páty .....	14	Generációs találkozások fontossága .....	30
Intézményi felújításokról szakmai szemmel .....	15	Egyensúlytréning foglalkozások az Olajág Otthonokban .....	31
Advent az önismeret jegyében .....	16	Alzheimer Café és Mentál Műhely az Olajág Otthonokban .....	32
 a Tiberiás-tó, Izrael		A helyes vérnyomásmérésről .....	33
Négy különleges hanukai szokás, amit talán nem ismersz .....	18	Immunerősítő gyógynövények .....	34
Gyalogolni jó! .....	20		
Programok, Csepel .....	22	Recept .....	37
		Rejtvény oldalak .....	38

# Kedves Olvasó!

Üdvözlöm az idei év utolsó, negyedik Olajág Magazin olvasóit!

Lapunk megjelenésekor már elérhető közelségbe kerül a 2024. év vége, mely arra készítet bennünket, hogy összegezzünk, értékeljünk, egyúttal tervezzünk, hiszen napok vannak csak hátra a 2025. év kezdetéig.

Bátran kijelenthetem, hogy minden intézményünkben számos fejlesztés, felújítás történt, mely néha okozott átmeneti kellemetlenséget, ugyanakkor az eredmény láttán ezekről gyorsan elfeledkezünk, hiszen a lényeg - energetikailag korszerűbb intézmény, tisztább közösségi terek, új gyógyszercsodák stb. - a fejlődés, a megújulás, egy szebb, élhetőbb, korszerűbb otthon. Szó szerint otthon, melynek jelentése, jelentősége számunkra minden egyes nap egyformán kiemelkedő, de az ünnepek közeledtével még ennél is több örömet szeretnénk szerezni a velünk élőknek. Ünnepi finomságok, lélekmelengető koncertek, közös élmények. Erről szól a Karácsony, a Hanuka, az Olajág Otthonok lakói és dolgozói családja.

Intézményeinkben nap, mint nap élénk közösségi élet zajlik, mindez a magazin lapjain, mintegy keretbe foglalva még inkább láthatóvá válik. Köszönjük, hogy részesei a terveink megvalósulásának, hiszen hiábavaló lenne gyaloglóklubokat, akadémiai előadásokat, szórakoztató programokat és egyéb aktivitásokat terveznünk, szerveznünk Önöknek, ha Önök nem éreznék, hogy mindezt a lakók mentális és fizikai egészségének megőrzése, jólléte érdekében tesszük. Nagy öröm, amikor azt látjuk, hogy egyre többen gyalognak, nő a foglalkozáson résztvevők száma, hiszen amellet, hogy ez erősíti az egyént és a közösséget is, sokszor jár kívülről érkező elismerésekkel is. Csak egy nagyon aktuális példát kiemelve, a zuglói gyaloglóklub az OGYIK (Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata, melynek tagjai vagyunk) elismerése mellett ajándékkal is gazdagodott egy országos gyalogló kihívás során.

Mintegy összegezve a fentieket - egyúttal a kiadvány fő mondanivalóját - úgy gondolom, fontos az infrastruktúra folyamatos fejlesztése, a környezetünk egyre szebbé tétele, és a közösségi aktivitások, a közösen megélt pillanatok, a megszerzett élmények egyaránt. Fontos, hogy együtt, egymást támogatva éljük meg a jó dolgokat, segítsük át egymást a nehézségekben, és mindig teremtsünk párbeszédet a problémák rendezésére.

Szeretett lakóinknak és hozzátartozóinknak békés, meghitt ünnepeket, egészségben gazdag újesztendőt, kollégáimnak és kedves családjuknak jó pihenést, feltöltődést, kellemes ünnepi pillanatokot és eredményekben gazdag újévet kívánok!

Köszönjük, hogy velünk élnek, köszönjük, hogy velünk dolgoznak!



  
**dr. Szirmai Viktor**  
főigazgató

## Leblanc Győzővel



Szerey Krisztina és Leblanc Győző

Leblanc Győző operaénekes, színész, rendező és Szerey Krisztina énekművész, operaénekes novemberben, az újjalotai otthonunkban csodálatos operett és retro slágerekkel örvendeztette meg lakóinkat. A művészárral készült interjút ajánlom figyelmükbe.

**Olvasva arról, hogy ősei Elzász-Lotaringia területéről származnak, felmerült a kérdés, foglalkoztatta-e valaha, hogy a családfáját kutassa?**

A családfámat nem vizsgáltam külön, de minden egyes előadásra jöttek be az öltözőbe vidéken és Budapesten is azok a Leblanc nevű emberek, akik tulajdonképpen a rokonaim voltak, és ezért én a Nagytétényi úton az otthonomban összehívtam egy Leblanc találkozó, ahol 42 Leblanc nevű ember jött össze Magyarországról, így tulajdonképpen a családfámat kutattam.

**Gyerekkorában is tudta már, hogy énekes szeretne lenni? Mikor döntötte el, hogy a zenei pályát választja?**

Már gyerekkoromtól arról álmodoztam, hogy a Magyar Állami Operaházban egyszer az életemben eléneklek a Bohémélet Rodolf szerepét. Mivel kicsi szerencsém is volt, 13 éves koromban megnyertem egy úttörő kulturális seregszemlét Magyarországon, így az utam egyenes volt. Érettségi után felvételiztem a főiskolára, ahová ugyan negyedszerre vettem föl, végül is kerülőúton, de 28 éves koromban bejuthattam a Magyar Állami Operaházba, így teljesült életem álma és vágya.

**Mit jelent Önnek a színpadon való jelenlét? Hogyan készül fel egy-egy fellépésére?**

Rengeteg energiát kapok a nézőtérrel, tehát a színpadi jelenlét az számomra egy olyan érték, amiből élek, különösen most, idősebb korban. A felkészülés pedig állandó, egy operaénekes egy életen át készül, rengeteg tanulás, rengeteg gyakorlás által érheti el csak a célját. Ma már maradnak a beéneklés lehetőségei egy-egy felkészülésre, de nincs olyan fellépés és nincs az a művelődési ház, ahol ne remegő kézzel mennék be a színpadra, mert ez az adrenalin szint szükséges ahhoz, hogy az ember színvonalasan tudjon dolgozni.

**Amerika hogy fogadta a magyar operetteket?**

Csodálatosan! Minél messzebb megyünk, legyen az Ausztrália - ahol tavaly voltunk - idén pedig Amerikában, az USA-ban körbe utaztuk keletről nyugatra az egész Egyesült Államokat Szerey Krisztinával. Egyetlen egy előadásról nem jöttünk le vastaps nélkül, olyan sikereket arattunk, hogy ordítottak az emberek hogy „gyertek vissza, gyertek vissza”, hát így fogadták.

**Melyik előadást, koncertet vagy operaszerepét tartja a legmeghatározóbb élményének a karrierje során?**

Különösebben nincs választott nagy élményem, csodálatos szerepeket énekelhettem végig a Magyar Állami Operaházban; Traviata Alfredo, Hoffmann meséi, Andrea Chénier, Don José, Pinkerton, Cigánybáró, az Operett Színházban A mosoly országa. Ezek mind olyan csodálatos gyönyörű nagy szerepek, amelyek meghatározói voltak az életemnek és mind nagyon nagy élmény volt számomra.

**Milyen üzenetet szeretne közvetíteni a közönségnek a dalokon, előadásokon keresztül?**

Én szívembernek tartom magam és igyekszem minél több előadásban ezt az érzelmi pluszt közvetíteni a nézők felé, azt hiszem ez az ars poeticám is, minél érzelmesebb, líraibb, szép előadásokat énekelni.



Szerey Krisztina és Leblanc Győző amerikai turnéjukon

**Mit tart fontosnak előadóként és mit rendezőként?**

A minél precízebb és minél profibb színház játszást tartom nagyon fontosnak, operettben pedig az illúzió megteremtését. Ezért rendezőként én csak úgy osztanám ki a szerepeket, hogy felküldeném a bonvivánt és a primadonát a lépcső tetejére, „sétálgatok le, csókoljátok meg egymást a színpad elején,” és ha elhiszem, hogy civilben is egy pár lehetnének, akkor adnám oda csak a szerepeket, mert így teremtünk illúziót a néző számára.

**Hogyan készül a közelgő ünnepekre, van-e kedvenc ünnepi menüje, és mi az?**

Az ünnep számomra mindig egy meghatározó családi dolog volt. Most is szeretnék békében, szeretetben, nyugalomban ünnepelni. A családban nálunk szokás volt, hogy karácsonkor halászlé és rántott hal volt az ünnepi étel. Szeretném az idén is visszaidézni a régi szép



Szerey Krisztina és Leblanc Győző a lelkes újpalotai közönséggel

időket, amikor az egész család - tizenketten ültünk egy asztalnál -, és a nagymamám készítette a borlevest. Az a fajta hangulat, és családi légkör, az valami olyan meghatározó az én életemben, amit szeretnék továbbadni az én gyerekeimnek is.

### Mit jelent Önnek a barátság, a közösség?

A barátság számomra mindig a kollégák közül került ki. A színházcsinálás egy olyan közös munka, ahol közösség nélkül nem lehetne dolgozni, nem lehetne létezni, nem lehetne előadást összehozni, úgyhogy a legfontosabb két meghatározó dolog az életemben. Egész életemben ez oldotta meg az előadásokat, a művészi színvonalat, élmény számomra is hogy olyan előadásokban vettem részt, amiben a közös munka mindig meghozta azt az eredményt, ami nélkül nem létezik színházcsinálás.

### Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?

Mint ahogy a családon belül is, sok türelmet, sok szeretetet, sok megértést a másik iránt, és akkor boldogságban együtt tölthetjük ezt a csodálatos ünnepet.



Baráth Emma  
marketing asszisztens

## Visszatekintő

**Év vége a visszatekintés ideje is. Miközben ünnepeinkre készülünk, végig gondoljuk mit végeztünk, hogyan valósítottuk meg a terveinket, betartottuk-e az év elején tett fogadalmainkat, vagyis hová jutottunk és hol tartunk?**

2024-re visszatekintve a legfontosabb gondolat az lehet, hogy végre semmi rendkívüli nem történt. Nem támadt ránk egy váratlan vírus, nem omlott össze a világgazdaság, nem támadt újabb háború sem (bár a régiak sajnos továbbra is folytatódtak), és intézményeinket sem rázta meg egy váratlan dráma, se tűz, se víz nem fenyegetett. Nyugodt évet zárunk.

Egyéni élettörténeteink persze sokfelé irányultak, megbetegedések és felépülések egyaránt kísérték életünket, és voltak személyes veszteségeink is. Nekünk, az Olajág Otthonok fenntartójaként az a feladatunk, hogy segítsük az itt élőket igényeik lehető legjobb minőségben történő kielégítésében, és vigaszt, támaszt nyújtsunk nehézségeik elviseléséhez.

Ebben a hétköznapi esztendőben, hétköznapi de fontos projekteket valósítottunk meg. Legnagyobb beruházásunk a törökbálinti otthon felújítása (homlokzati- és tetőfelújítás, folyosó festés) volt, mely jól szolgálta az elkerülhetetlen energiatakarékosságot, és újjá varázsolta az ingatlan külső megjelenését is. Orvosi eszközbeszerzéseink lakóink biztonságérzetének javítására irányultak. A Mátyás téren és Paskálban is defibrillátort szereztünk be, Csepelen pedig székmerleget vásároltunk. Újpalotán végre sor került a telefonközpont cseréjére, a Vezér úton pedig új büfé nyílt lakóink meglepedésére. Új intézményünkben, a pátyi otthonban már teljes létszámmal működött a korábban nem létező szociális- és mentálhigiénés csoport, sok-sok örömet és segítséget nyújtva lakóinknak.

Meggyőződésünk szerint az idősothton legfontosabb feladata az egészség gondozása, lehetséges megőrzése, a szellemi frissesség fenntartása, és amikor ez már nem lehetséges az idős, beteg ember szükség szerinti ápolása. Ezt az embert próbáló feladatot végzik munkatársaink a nap huszonnégy órájában. Tisztelet és megbecsülés érte! A mai Magyarországon különleges probléma a kórházak és a szociális intézmények szaklétszámának biztosítása. Egyre kevesebben vállalkoznak erre a nehéz munkára, és sokan próbálnak külföldön szerencsét az Európa Unió biztosította lehetőségekkel élve. Ezért nagy eredmény, hogy bár folyamatosan létszámhiánnyal küzdünk, intézményeink munkavállalóinak számát sikerült növelnünk, és egyre inkább kialakul a hosszú távra velünk együtt gondolkodók törzsgárdája is.

Karácsony és Hanuka ünnepeinek közeledtével minden kedves lakónknak bensőséges és vidám ünnepet, minél több családi együttlétet és örömet kívánunk. Az újesztendőre pedig természetesen jó, vagy legalább jobb egészséget és egy az ideihez hasonló, váratlan nehézségektől mentes, nyugodt esztendőt. Ígérni nem szeretnénk, mert a szavak helyett sokkal fontosabbak a tettek. Arról azonban biztosítani szeretnénk önöket, hogy elkötelezettségünk semmit nem változott, célunk, hogy lakóinknak tartalmas, színvonalas időskori életformát és megfelelő ápolást, gondozást nyújtsunk. Ezért munkálkodunk a jövőben is.

*Dr. Breuer Katalin és Bencze-Lendvai Erzsébet  
szociális szakmai igazgatók*

## Mátyás tér

”Az idő...az idő csodákat művel,  
Sebeket gyógyít, bánatot küld el,  
Új hónapot, évet, évszakot hoz,  
Szomorúságot vagy örömet okoz.”

(Miniska Zsejke)

A Mátyás téri otthonban a 2024-es év célkitűzései között szerepelt a folyosók és közös terek festése, kert rendezése, illetve az új gyógyszerszoba kialakítása. Terveinkből megvalósult az új gyógyszerszoba, és a folyosók és közös terek festése is elkészült. A kertrendezés folyamatos, 2025-ös évben tovább folytatjuk a megmaradt feladatokat.

Az idei évben nagy hangsúlyt fektettünk a lakói foglalkoztatásra, ennek érdekében számtalan lehetőség közül választhattak lakóink. Öröm számunkra, hogy ezeken a foglalkozásokon nagyszámú résztvevő van jelen.

Lakóink minőségibb ellátása érdekében, több eszközt sikerült beszerezni, például betegágyakat, új ágyneműket, éjjeliszekrényeket, ezen kívül a nővérállomás és könyvtár új bútorokat kapott.

Jövő évben folytatjuk kertünk rendezését, szépítését, továbbá célkitűzéseink között szerepel a közös fürdőszobák felújítása.

Mindenkinek békés, boldog újesztendőt kívánok!

Oláh Csilla  
intézményvezető, Mátyás tér

## Újpalota

Nagy örömünkre szolgál, hogy az idei évben megújult az intézmény aulája. A székeket újra kárpitozták, a virágok esztétikus kaspókat kaptak, újrifestették a falakat és energiatakarékos világítótestek kerültek felszerelésre. Ezzel együtt az AC oldal földszintjén tároló szekrényeket helyeztünk el, ahol az ápoláshoz szükséges eszközök és gyógyszerdobozok tárolhatók zárható módon. Megkezdte működését egy korszerű, minden igényt kielégítő telefonközpont, és ellátottaink nagy örömeire folyamatosan épül a lakók részére elérhető Wi-Fi hálózat is. A szinteken dolgozó szociális asszisztensek

új íróasztalokat kaptak, és elindult a munkaruhacsere program is. Az ápolók kék, a mentálhigiénés csoport dolgozói bordó munkaruhában dolgoznak a jövőben. Mindemellett számtalan eszközt, betegágyat, ágyneműt, ápoláshoz szükséges felszereléseket szereztünk be, melyek segítik az ápolók munkáját és a színvonalasabb betegellátást.

A jövő évben szeretnénk folytatni a megújítást és bővíteni az eszközparkunkat.

László-Szerémi Ágnes  
intézményvezető, Újpalota

## Csepel

### Kedves, szeretett és tisztelt Lakóink!

Örömmel osztom meg Önökkel a 2024-es év nagyon rövid összefoglalóját, valamint terveinket a következő évre. Az elmúlt év során célunk az volt, hogy színesebbé, barátságosabbá és otthonosabbá tegyük környezetünket, valamint hogy együtt, közös erővel töltsük meg szabadidőnket élményekkel. A környezetünkben számos nagyobb változtatást hajtottunk végre.



A közterületeinket újra festettük, és elkezdtek az ebédlő székeit kényelmes, modern karfás székekre cserélni. Színes terítővel tettük még vidámabbá és otthonosabbá az étkező ezen részét. Emellett az I. emeleti társalgó is teljesen megújult, hogy még több közös pillanatot tölthessünk ott együtt. A kertünket is tovább szépítettük, új virágokkal és rózsatövekkel gazdagítottuk, és új kerti bútorokat szereztünk be, hogy a kellemes nyári napokon tartalmas beszélgetésekkel, együttlétben élvezhessük ezt a gyönyörű helyszínt. A programok során igyekeztünk odafigyelni az Önök igényeire, amit jelezve felénk, meg is valósítottunk a sok-sok program mellé. Így a nyár fagylatosságokkal, strandlátogatásokkal, kirándulásokkal, folyóparti, gólyafészkes,

pipacsmezős festéssel és számos más programmal telt, amelyek során sok-sok értékes élményt gyűjthettünk közösen.

Nehézségből is akadt sok kis és nagy szinten egyaránt. Munkaerőhiánnyal kezdtük az évet, és sajnos azzal is zártuk. De a segítség magadon és a Jó Isten is megsegít most is igaz volt, és 4 tüneményes thai munkavállalóval gazdagodott csepeli munkahelyi nagycsaládunk. Köszönjük Nekik, hogy értünk átutazták a fél világot! És köszönöm minden Kollégámnak, akik kitartóan dolgoztak, elhivatottan, minden erőt, tudást, jószágot beleadva azért, hogy minél több örömet okozzanak Önöknek és jó hírért vigyék a munkáltatónak! Hálás vagyok értük!

### Terveink 2025-re

A következő évre az a tervünk, hogy folytatjuk ezt az együttműködést, és továbbra is azon dolgozunk majd, hogy otthonunkat és mindennapjainkat még tartalmasabbá és szebbé tegyük, sokat mosolyogjunk együtt, és szeretetben teljenek a napok. Terveink között szerepel még további közösségi terek fejlesztése, és új programok bevezetése is, amelyek nemcsak a testi, de a lelki jóllétünket is gazdagítják. Köszönjük mindazt a szeretetet és támogatást, amelyet Önöktől kapunk, és nagyon várjuk, hogy 2025-ben is folytathassuk ezt a közös utat.

Reméljük, hogy továbbra is velünk tartanak, hogy együtt építsük és szépítsük otthonunkat.

Engedjék meg Nekem, hogy önazonosan egy olyan dalocska szövegével zárjam a sorimat, ami engem mindig felvidít, mert abban reménykedem, Önöket is:

”

*Kedvenc képeim*

*Dérlepte rózsák, egy kismacska bajsza,  
Rézkanna, gyapjúsál, régies fajta,  
Masni egy kis csomag kék zsinégén,  
ilyesmi dolgokat szeretek én.*

*Krémszínű pónik és krémszínű krémek,  
Szánokon csengettyű, rétes és rétek,  
Felszálló vadludak szárnyán a fény,  
Ilyesmi dolgokat szeretek én.*

*Lányok, kik csillogó fehérben járnak,  
Hópelyhek, amint az arcomba szállnak,  
Tavasza olvadó hófehér tél,  
Ilyesmi dolgokat szeretek én.*

*Hogyha ló rúg, ha a méh csíp,  
ha a szívem fáj.*

*E sok kedves dologra gondolok én,  
És minden oly más, oly más.*

*Bocz Renáta  
intézményvezető,  
Csepel*



## Zugló



## B épület

Az idei évben a fekvő részlegünk megszépült, megújult. Lakóink, ellátottjaink életét komfortosabbá, környezetüket szebbé varázsoltuk.

Díszítettük a folyosókat, a társalgót. Egységes szekrények kerültek a foglalkoztatóba.

Az épület lépcsőháza és a fordulók festésre kerültek.

A nyár elején kültéri bútorokat kaptak lakóink, amit sokan használtak a demens részlegen is. Az apartmanos lakók is használatba vehették a saletlit, és a rattan székeket az új asztalokkal.

Januártól új vezetőápolóval, Bartoli Szilviával bővült csapatunk, aki szívén viseli ellátottjaink mentális és fizikális egészségét.

Terveink a 2025-ös évre, még szebbé tenni lakóink környezetét, otthonossá varázsolni életterüket.

## D épület

Az épületen belül nem volt szükség nagyobb munkálatokra, a kertünk viszont sokat szépült. Kertészeti szakiskolások segítettek a kertet rendezni, bokrokat egyengettek, magoncokat irtottak. Lakóink is ültettek, szebbé varázsolták a rászoruló területeket.

Lakóink szintén sokat használták az új asztalokat és a rattan székeket, bográcsozásnál pedig a szintén új sörpadokat és asztalokat vették örömmel birtokba. Sok kinti foglalkozás volt, ahol lakóink nagy része részt vett, a nyílt napon pedig a hozzátartozókkal fogyasztották el a kertben a zsíros kenyeret hagymával, paprikával, paradicsommal. Zajlott a társasági élet.

2025 évre ígéretet kaptunk a kertészeti iskolától, tavasszal jönnek, metszenek, a tavaszi munkálatokba besegítenek és igyekeznek egy nyári virágokat telepíteni.

*Dóczy Erika  
intézményvezető, Zugló VII., IX.*

## Zugló

### C épület

Épületünkben a 2024-es év csendben, rendben zajlott. Nyár végétől új intézményi orvost kaptak lakóink dr. Watti Nermin személyében, aki azonnal belopta magát lakóink szívébe. A lakók egy kisebb csoportja különféle sportolási lehetőségek megvalósítását kérte a vezetőségtől, melyeket örömmel támogattam. Jövőre szeretném, ha újra látogathatóvá válna a sószoza, mely kedvező élettani hatása mellett baráti beszélgetések kedvelt helyszíne is.

*„Nagyon kevés kell a boldog élethez; mindez benned van, abban, ahogy gondolkodsz.”  
(Marcus Aurelius)*

### A épület

Az év során nagy energiákat fordítottunk az épület komfortosabbá tételéhez, ami még év végéig sem fejeződött be. A jövő évre az ápolási részlegen tervezünk korszerűbb, egységes betegszobákat kialakítani, mely reményeim szerint elnyeri jelenlegi és leendő lakóink tetszését is.

*„Pimasz vagyok ha azt mondom ezt az évet úgy érzem mi jobban is megírhattuk volna.”  
(Lana Del Rey)*

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



## Törökbálint

Tisztelettel és szeretettel köszöntök mindenkit az év utolsó megjelenése alkalmából.

**Az év végének közeledtével sokan visszatekintünk arra, hogy mi is történt velünk az elmúlt esztendőben. A törökbálinti intézmény tekintetében nem volt eseménytelen az évünk, ugyanakkor mindannyiunk számára pozitív eredményt hozott. De mik is történtek idén nagyvonalakban?**

A tavaly szeptemberben megkezdődött energetikai felújítás utómunkálatai sokáig eltartottak. A teraszok helyreállításával azok felújítása is megtörtént, az elmaradt festéseket jövőre a jó idő beálltával folytatni fogjuk.

Hosszú várakozás után a „B” épület tetőfelújítása, a hozzátartozó esővíz elvezető csatornák cseréje is megtörtént. Ez nem csak az ott található lakásoknak, de a környezet tisztaságában is minőségi változást hozott.

Intézményünk jelentős nagyságú közterülettel rendelkezik, mely az elmúlt évek alatt nagyon elhasználódott. Az elmúlt hónapok alatt mind megújultak, szebbek, tisztábbak lettünk, mely sokat javít a közérzetén mindenkinek, aki ezeket használja.

A munkafolyamatainkat is átgondoltuk, így lett egy teljes munkaidőben csak a programokkal foglalkozó kolléganőnk, aki - a visszajelzések szerint - beváltotta a hozzáfűzött reményeket. Szinte minden napra jut színes és tartalmas programunk, melyet egyre többen vesznek igénybe. Pár hónapja a takarító csoport élére új kolléganőt vettünk fel, a hosszú ideje akadozva működő takarítás hatékonyabb szervezése, minőségének javulása céljából.

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



Hogy jövőre milyen céljaink vannak? Szeretném, ha befejeződnenek a felújítási munkálatok, rend és tisztaság venne körbe minket. Színes programokkal sok élményt szerezhetünk minden nap, hogy az elmúlt mozgalmas évek és a sok kihívás után, élvezni tudjuk a hétköznapi szépségét is.

Ezúton kívánok mindenkinek boldog békés ünnepeket, egészségben, sikerekben gazdag újesztendőt!

*Hárosi Gabriella  
intézményvezető, Törökbálint*

## Páty

A pátyi intézmény az idei év második felére sikerrel lábalt ki 2023-24 téli - kora tavaszi hónapokra jellemző igen nehéz munkaerőhelyzetből. Az év folyamán 3 fő teljes állásos és 3 fő részmunkaidős dolgozóval bővült a gondozói csapatunk létszáma, emellett az apartmanos részen a lakók magas szakmai szinten történő ellátását segíti október óta Horváth Tamásné személyében egy új részlegvezető ápoló.



Sok hónapos keresési folyamat után idén januártól egy kiváló fiatal gyógytornász, Szénási Anna is csatlakozott a csapathoz, akinek állandó jelenléte lehetővé teszi mind az apartmanos, mind a fokozott ápolási-gondozási részlegeinken ellátott lakók hozzáférését csoportos és egyéni gyógytorna lehetőségekhez. Takarítói munkacsoportunkban is történtek személyi változások, melyek eredményeként a csoport mára szintén stabilizálódott, sőt, a nyár folyamán a takarítási szempontból átmenetileg nehezebb helyzetben lévő törökbálinti intézménynek is képesek voltunk segítséget nyújtani, ahogyan ők is megsegítettek bennünket tavasszal az ápolásban... Jó érzés tudni, hogy egy nagy család részei vagyunk, és számíthatunk egymásra a nehéz időkben!

Lakóink szabadidejének minőségi eltöltésére változatos programokat kínálunk folyamatosan, hónapról-hónapra újabb nagyszerű lehetőségekről értesülhetnek a lakóink. A teljesség igénye nélkül kiemelném a nagy sikerű farsangi bált, a Magyar Állami Népi Együttes fergeteges fellépését, az augusztusi csillaghullás ünnepet, vagy az ősz elején megszervezett sokszínű Egészségnapot. A programkínálat jelentős bővülése miatt mentálhigiénés csoportunk egyik oszlopos tagja, Dohos Leila teljes munkaidős programszervező lett ez év közepétől, elősegítve ezzel a programok szervezésére történő még nagyobb odafigyelést.

Mentálhigiénés ellátásunk terén kihívásunknak tekintjük a fokozott ápolási-gondozási részlegeinken elhelyezett lakóink foglalkoztatásának további bővítését, melynek megvalósításán dolgozunk. Dalkörünk továbbra is aktív lakói részvétellel sikeresen működik, az éneklés szépségét, fontosságát hirdetve a kiegyensúlyozott mindennapi lelki egészségben. Büszkeséggel tölt el, hogy megörvendeztetik éneklésükkel nemcsak saját lakóközösségünket a különböző eseményeinken, hanem időként települési rendezvényekre is meghívást kapnak, ahol sikerrel lépnek fel, így jó hírünket viszik távolabbi lakókörnyezetünkbe is.

Ádám Rita  
intézményvezető, Páty

## Intézményi felújításokról szakmai szemmel

**A Mátyás téri** pelenkaraktárból kialakított új gyógyszerzsoba nemcsak modern és funkcionális, hanem jelentős előrelépést jelent a munkafolyamatok optimalizálása terén is. A helyiség klimatizált, ami biztosítja a gyógyszerek megfelelő tárolását, így azok minősége és hatékonysága hosszútávon megőrizhető.

Az új kialakítás révén a korábbi hiányosságokat sikerült pótolni, és olyan környezetet hoztunk létre, amely minden szükséges eszközt és infrastruktúrát biztosít a gyógyszerek biztonságos tárolásához és kezeléséhez.

A tér elrendezése praktikus, könnyen hozzáférhető, így gyors és egyszerű munkavégzést tesz lehetővé, miközben a megfelelő higiéniai és biztonsági előírásoknak is maximálisan megfelel.

**A törökbálinti** energetikai beruházás egy kiemelkedő lépés a fenntarthatóság és energiahatékonyság növelésében, mely jelentős előnyökkel jár a környezet és a költségek szempontjából egyaránt. A hőszigetelés modernizálása révén az épület energiatakarékosabbá vált, így jelentősen csökkenthetők a fűtési költségek, miközben a komfortérzet is javult.

A megfelelő hőszigetelés nemcsak az energiavesztés minimalizálását, hanem hozzájárul az épület hosszú távú állapotának megőrzéséhez is. A gépészeti rendszer felújítása tovább

fokozza a projekt hatékonyságát, mivel a korszerűsített fűtési rendszerek optimális és megbízható működést biztosítanak, csökkentve az üzemeltetési költségeket, így hosszú távon biztosítva az épületek fenntartható működését.

Ez a beruházás nemcsak a jelenlegi energiafelhasználás optimalizálására, hanem a jövőbeli költségmegtakarítások és a környezetvédelmi célok elérésére is irányul, ezzel pedig hozzájárul a helyi közösség és a környezet védelméhez.

A törökbálinti tető vízszigetelésének cseréje egy fontos és előremutató lépés, amely jelentősen növeli az épület hosszú távú védelmét.

A régi szigetelés már nem tudta ellátni megfelelően a feladatát, helyette most egy korszerű, bitumenes lemez vízszigetelés biztosítja a tető maximális védelmét. A két réteg modifikált bitumenes lemez rendkívül tartós, ellenáll a víz hatásainak, és képes megakadályozni a beázásokat, így a jövőben nem kell aggódnia a tetőtérbe jutó csapadék miatt.

Ez a felújítás lehetővé teszi, hogy a törökbálinti épület hosszú éveken át biztonságban legyen a természeti viszontagságoktól.

Berger Olivér üzemeltetési igazgató





## Advent az önismeret jegyében



fotó: waldemar

Amikor meggyújtunk egy-egy gyertyát az adventi koszorún, magunkban is kis lángocskákat gyújtunk a hit, a remény, az öröm és a szeretet nevében. Megvizsgálhatjuk, hogy vallási jelentésükön és a keresztény hagyományon túl mit jelentenek nekünk ezek a fogalmak. Vegyük hát sorra a gyertyákat, és gazdagítsuk hétről hétre az önismeretünket szeretettel teli elfogadásban és örömteli várakozásban.

### A hit gyertyája

Milyen a kapcsolatom a hittel? Van-e konkrét hitem, bármilyen vallásban? Tartott-e már meg engem ez a hit? Önmagamban mennyire hiszek? A magamba vetett hit, hogy képes vagyok valamire milyen helyzeteken segített már át? Hogyan tudok rátalálni erre a hitre nehéz helyzetekben? Milyen mondatok emlékeztethetnek az erőforrásaimra? Hiszek-e

a saját szerethetőségemben, elfogadhatóságomban? Kik azok a személyek, akik hittek bennem az életem során? Milyen mondatokkal biztattak, fejezték ki a belém vetett hitüket? Milyen gyakran táplálom mások hitét önmagukban? Hogyan táplálhatnám az önmagukba vetett hitüket jobban?

### A remény gyertyája

Mit jelent számunkra a remény? Mit remélek magam és mások számára a jövőbe tekintve? Hogyan és mit tudnék azért tenni, hogy ezek a remények a legnagyobb valószínűséggel beteljesedjenek? Milyen erőforrásokat tudok mozgósítani abban az esetben, ha mégsem a reményeim szerint alakulnak az események? Kire támaszkodhatok? Mennyire vagyok képes elfogadni az itt és most valóságát?

### Az öröm gyertyája

Mi okoz örömet számomra? Mik azok az apróságok, hétköznapi dolgok, amik örömmel töltenek el, töltenének el, ha kicsit jobban oda tudnék figyelni rájuk? Hogyan tudnám beépíteni ezeket a tevékenységeket, örömforrásokat többször a hetembe, a napomba, az életem szerves részévé tenni őket?

### A szeretet gyertyája

Mik azok a tulajdonságok, amiket szeretek magamban és mik azok, amiket szeretek másokban? Mi az, amit nem szeretek magamban? Hogyan tudnék másképp ránézni ezekre a tulajdonságokra? Min tudnék változtatni és mi az, amihez egyszerűen csak több elfogadással fordulhatnék? Milyen szerethető tulajdonságot találok a másokban? Mit tehetek, ha valakiben végképp nem találok semmi szeretetre méltót? Mit tehetnék, hogy a körülöttem élő emberek, a szeretteim, szerethetőnek, elfogadhatónak érezzék magukat a társaságomban? Most vajon, mit közvetítek feléjük? Vajon érzik a szeretetemet? Hogyan fejezhetném ki a szeretetemet jobban?

Ilyen és ehhez hasonló kérdéseket vet fel az Olajág Otthonokban nemrég elindult Boldogságóra is (melyet Bagdi Bella pszichológus és szakember kollégái tartanak az Olajág Otthonok felkérésére egy későbbi Jólléti Program felépítése kapcsán), ami segít a résztvevőknek, hogy 10 alkalmon keresztül kifejleszék magukban a képességet, hogy figyelmüket rossz dolgokról a jó dolgokra irányítsák, realisabb önképet alakítsanak ki, megtalálják az erősségeiket, a belső, és külső erőforrásait, és javítsák az önmagukkal való kapcsolatukat. Azok számára, akik most nincsenek a résztvevők között, a felvetett kérdésekre az Olajág Otthonok honlapján található blogban próbállok meg válaszokat találni, kapaszkodókat nyújtani az adventi időszak 4 hetében.



Dohos Leila  
terápiás munkatárs

## Négy különleges hanukai szokás, amit talán nem ismersz

Hanuka, a fény ünnepe, nemcsak a jól ismert menóra gyertyáinak meggyújtását és a trenderli játékot foglalja magában. Számos olyan szokás és hagyomány kapcsolódik ehhez a nyolcnapos ünnephez, amelyek eltérnek a megszokottól, és különlegessé teszik a hanukai élményt. A következőkben négy nem mindennapi hanukai szokást mutatunk be, amelyek különböző kultúrákban és zsidó közösségekben gyökereznek, de mind az ünnep különleges részét képezik.

### 1. Sajtós ételek fogyasztása

Hanukához hagyományosan olajban sült ételek, mint a latkesz (burgonyalepény) és a fánk (sufganiyot) fogyasztása kapcsolódik, amelyek az olaj csodájára emlékeztetnek. Azonban van egy másik, kevésbé ismert hanukai étkezési hagyomány is: a sajtós ételek fogyasztása. A sajthoz kapcsolódó szokás a Hanukához kapcsolódó Judit történetéhez vezethető vissza, amely szerint Judit egy sajtós étellel és borral itatta le az ellenség vezérét, Holoferneszt, így megmentve a városát. Ennek emlékére számos zsidó közösségben sajtós ételeket is fogyasztanak Hanuka idején, így például különféle sajtós tésztákat vagy túrós ételeket. A sajtós ételek fogyasztása érdekes kiegészítése a hagyományos hanukai menünek, és sok család számára emlékeztető az erő és a bátorság fontosságára az ünnepen.

### 2. Hanukai dreidel játék nyilvános helyeken

A trenderli (dreidel) forgatása jól ismert hanukai játék, amelyben a játékosok egy négyoldalú pörgettyűt forgatnak, hogy nyereményeket (például pénzt vagy csokoládéérméket) gyűjtsenek. Azonban Izraelben, valamint különböző zsidó közösségekben a világ körül, kialakult egy szokatlan szokás: a dreidel játékot nyilvános helyeken is játsszák, nemcsak otthonokban vagy közösségi központokban. A játék nyilvános rendezvényeken, tereken, sőt, néhány városban

nagyszabású trenderliversenyeket is szerveznek. A játék során a résztvevők gyakran pénzdományokat is gyűjtenek a közösség számára, így a trenderli nemcsak játékos örömet, hanem jótékony célt is szolgál. Ez a nyilvános hanukai szokás különleges módja annak, hogy az emberek közösen élvezhessék az ünnepet, miközben segítik a rászorulókat is.

### 3. Olajláng-hajóversenyek Tiberiás-tavon

Izraelben, a Tiberiás-tó közelében élők különleges módon emlékeznek meg a hanukai csodáról. A tó partján minden évben rendeznek egy olajláng-hajóversenyt, amely során helyiek és turisták egyaránt megcsodálhatják a vízén ringatózó lámpásokat. A versenyzők kis hajókat vagy csónakokat díszítenek fel olajmécsesekkel, majd ezeket vízre eresztik, és megpróbálják egy adott útvonalon végigvezetni a tó felszínén. Ez az esemény emlékeztet az ünnep központi elemére, az olajcsodára, hiszen a makkabeusok idején talált kis mennyiségű olaj is nyolc napig égett a jeruzsálemi templomban. A verseny a hanuka vidámságát és közösségi szellemét szimbolizálja, emellett pedig egy látványos show-t nyújt a résztvevőknek.



óriási köztéri menóra - New York, Brooklyn

### 4. Menóra gyújtás szabadtéren, óriási méretben

Hanuka legfőbb szimbóluma a menóra, amely a nyolcnapos csodát jelképezi. A gyertyák meggyújtása általában otthonokban történik, de egyre elterjedtebb a szabadtéri menóra gyújtás is, különösen nagy méretű menórák használatával. Ezeket az óriási menórákat közösségi terekben, bevásárlóközpontokban, városházák előtt vagy forgalmas utcákon helyezik el, hogy minél több ember láthassa. Az első nagyméretű, szabadtéri menórát Lubavicsi Rebbe, Menachem Mendel Schneerson indította útjára New Yorkban az 1970-es években. Azóta ez a szokás elterjedt világszerte, és a közösségi menóragyújtás az egyik legjobban várt hanukai eseménnyé vált. Az emberek közösen gyűlnek össze, hogy meggyújtsák a gyertyákat, énekeljenek, és élvezzék az ünnepi hangulatot. Ez az esemény nemcsak a hanukai csodát idézi fel, hanem erősíti a közösség összetartozását is.

### Összegzés

Bár sokan a hagyományos gyertyagyújtással és trenderlivel azonosítják a Hanukát, a fenti szokások új színt visznek az ünnepbe, és izgalmasabbá, közösségibbé teszik azt. A sajtós ételek fogyasztása, a nyilvános trenderliversenyek és az óriási menóragyújtások mind azt mutatják, hogy a Hanuka hagyományai mennyire gazdagok és változatosak. Ezek a nem mindennapi szokások lehetőséget adnak arra, hogy mélyebben megismerjük az ünnep történetét és szellemiségét, és közösen ünnepeljük a fény győzelmét a sötétség felett.

*Kovács Gergely Mózés*

## Gyalogolni jó!



Ez a címe Móricz Zsigmond egykori könyvének, a magyar riportirodalom kiemelkedő alkotásának. A nagyszerű íróról érdemes tudni, hogy másfél hónapon át barangolta be Erdélyt, hogy élete utolsó tavaszán elgyalogolt Hortobágyra, mint írta: „Hortobágy tavaszi lélegzetét” megírni. Görbe botjával és fájó lábával is sokat gyalogolt, tehát hitelek ezek a sorai: „Ha hátzszakos embereket látok kirajzani a hegyekbe, olyan boldog vagyok, mintha ajándékot kaptam volna... Menjetek a természetbe s vizsgáljátok meg egymást ott, ahol az ember őszinte lesz, mint a növény s az édes, szép mezei állatok”.

De ha idézem is Móriczot, nem az ő könyvéről akarok írni, hanem egy hazánkban csak tavaly megjelent híres francia filozófiaprofesszor (Frédéric Gros) által írt könyvről, amelynek a címe: A gyaloglás filozófiája. Inkább csak azért idéztem Móricz Zsigmondot, hogy ily módon valljam be a téma iránti elfogultságomat: szenvedélyes gyalogló vagyok, tehát nagyon is rokonszenvező érdeklődéssel vettem kézbe ezt a művet.

A könyv műfaja a leginkább filozófiai esszének minősíthető, ám sietek megjegyezni, hogy az olvasásához és megértéséhez nincs szükség filozófiai ismeretekre. Elég, ha valaki a gyaloglást legalább annyira szereti vagy szeretné (!), mint az idősothtonaink Nordwic Walking hívei, vagy más túrázó, illetve természetkedvelői.

A szerző sokoldalú, sokszínű mondandójának lényeges vonása, sőt kiindulópontja, hogy a gyaloglást nem sportnak tekinti. Nem a teljesítmény érdekli. Azt kutatja, illetve fogalmazza meg, ami a gyaloglás nem kilométerekben, tengerszint feletti magasságokban vagy órákban mérhető lényege: az élményt. A gondolkodás, a természettel való kapcsolat, a saját test és vele

harmóniában működő lélek összhangját. Azt a semmi máshoz nem hasonlítható nyugalmat, amit annak ajándékoz, aki tud élni vele.

A könyv jelentős alkotók történeteit, írásait is idézi, olyanokét, akik számára a gyaloglás az alkotásnak a kerete, alkalmá, sőt feltétele – szellemi erőforrás – volt. Rimbaud, Rousseau, Höderlin, Nietzsche, Gandhi, Kant – lenyűgöző a névsor. A városi sétától a zarándokútig, a – mondjuk így – lábbal, szárazföldön való haladás sok fajtáját tanulmányozza, illetve mutatja be, a gyalogláson kívül a sétálás, kóborlás, kószálás, túrázás is sorra kerül.

Nekem különösen tetszik, hogy az igazi gyaloglást magányos eseménynek minősíti. Nem okvetlenül egyedül, de legfeljebb 5-7 tagú csoportban végrehajtandónak, mert ennyien még sokáig némán tudnak haladni egymás közelében, csak önmagukra, testük ritmusára, a gondolataikra, érzéseikre, a mélyen beszívott friss levegőre, égre, földre, kövekre, madarakra, fákra stb. koncentrálnak.



Azt írja, hogy nem azért gyalogolunk, hogy elűsűk az időt, hanem hogy befogadjuk. Miközben a testünk erővel működik, mégis könnyedebbnak érezzük. Az idő múlásának különlegességéről, a saját test ritmusának megtalálásáról olykor költői eszközökkel ír. Idézem néhány sorát a fáradtságról: “A gyaloglás varázsa abban áll, hogy a lépések meddő ismételtetésében megtaláljuk az ok nélküli okot a folytatásra. A léptek megadják a lélegzés ritmusát, cserébe a lélegzés elegendő energiát biztosít. Ez gyengéden koptatja a testet, mintha lecsiszolnák, ragyogó fáradtságot biztosít. Este a test, mint egy hűséges kutya, jóllakottan lefekszik a lélek lábához, s a megérdemelt pihenés nyugalomával alszik el.”

Egy nem régi túram alkalmával a hegytetőre érve – bizony meglehetősen elfáradva – egy igen idős túrázó égnék emelte a két karját és felkiáltott: érzem, hogy élek!

Igen, azt hiszem, ez a lényeg.



Cserhalmi Imre

## Csepel

### Boldogság (nekem)

Több éve lakom a csepeli Olajág Otthonban és nagyon megszerettem ezt a helyet. Sok gondom és problémám, fájdalmam mellett rengeteg jó lehetőséget kínál a programokban, rendezvényekben, ilyenkor elfelejtem, hogy miben vagyok, hogy itt fáj, ott fáj, boldog vagyok, és nagyon tudok örülni!



Pierre Auguste Renoir: Az evezősök reggelije (részlet)

Legutóbbi nagyon szép élményem a Boldogságóra volt, ahová meghívtak. Éppen nem voltam jó passzban, de azt mondtam magamnak, hogy ez igenis kell nekem, és nem bántam meg! Zsolti, a programszervezőnk is segített rábeszélni magam!

Györgyike, a foglalkoztatónk nagyon aranyos, képes mindig egy mosolyt csalni az arcunkra! Már ezért megéri ott lenni az alkalmakon. A feladatok, amiket meg kell csinálnunk, azok is nagyon izgalmasok és érdekesek! Ha nehéz is összekészülnöm, mindig azt mondom magamnak, hogy ott lent a többiek között nagyon jó lesz, örömet fogok találni a közösségben!

Két feladat különösen izgalmas és érdekes volt, az egyik a „rapid randi”, ahol jó élményeket és jó dolgokat kellett egymással megosztanunk egy percben, a másik a „pozitív pletyka” volt, amiben másokról kellett jót pletykálnunk úgy, hogy az illető ott volt velünk, csak a szeme volt csukva.

Még saját mappánk is van, amibe mindig kapunk otthonra is feladatot, amit én is szeretek megcsinálni, mert azok is nagyon izgalmasok.

Köszönjük, hogy ez a jó dolog is a mienk lehet!

Sok szeretettel:  
Keszlerné Ott Márta (Márti)  
lakó, Csepel

## Zugló

### Olajág Utazó - Otthonról haza!

#### Lakói élménybeszámoló

Örültem, mikor kiderült, Kunszentmiklóstra kirándultunk októberben lakótársaimmal, az Olajág programbuszával. Nagy élményként éltem meg, hogy újra láthatom a szülővárosomat és a régi házamat. Néhány évvel ezelőtt innen költöztem be az új otthonomba, az Olajágba.

Korán reggel indultunk el, hogy több időt tudjunk eltölteni ebben a bájos kisvárosban, ami 60 km-re van Budapeستől. Első állomásunk a Virág Kúriába vezetett, ahol helytörténeti sétán vettünk részt. A kiállítások nagyon érdekesek voltak, sokat tanultunk a helyi kultúráról és a puszták világáról.

Ezt követően Diószegi Balázs, a Munkácsy-, és Székely Bertalan-díjas festőművész szülőházához mentünk, ahol nemcsak régi bútorokkal és képekkel ismerkedhettünk meg, hanem a helyi asszony-kör friss, házi készítésű kézműves termékeit vásárolhattuk meg. Volt, aki gyöngy-nyakláncot választott, de volt, aki fügelekvárt vagy mentaszörpöt vitt haza.

Délben egy hangulatos étteremben ebédeltünk, majd utána sétáltunk a főtéren, ahol megcsodáltuk a régi épületek szépségét és a virágokkal díszített parkot. Közben meséltem a velem tartóknak milyen is ez a város. Régen csak puszták voltak itt és tanyavilág. Csakúgy, mint régen, most is nagyon szorgalmas, dolgozó népek élnek itt, békés, templomba járó emberek. Gyerekeknek iskolák, mozogni vágyóknak sportcsarnok, a kikapcsolódásra pedig gyógyvizes fürdő biztosítja a jóllétet. A városi főút nagyon régi, girbe-gurba, és helyenként apró színes házak dobják fel az utcaképet.

Kunszentmiklós varázslatos hely, amely mindenki számára tartogat valami különlegeset.

Vass Ferencné  
lakó, Zugló



A zuglói kirándulócsoporthoz Kunszentmiklóson

## Újpalota

### Őszi szépségek



bemutató az Üveghutában



az üvegcsiszoló alkotásai

Öt éve vagyok az újpalotai otthon lakója, ez alatt az idő alatt nagyon sok jó programon voltam, amin tudok, részt is veszek.

Ősszel ezek közül számomra a Parádsasvárra tett kirándulásunk volt a közelmúlt legnagyobb élménye. Első célpontunk az Üveghuta volt, ahol a családi vállalkozásként működő üzem tulajdonosa tartott egy szenzációs előadást a helyi üvegművészegről. Közben a gyakorlatban is bemutatták ennek a mesterségnek a fortélyait.

Fantasztikus volt látni, hogy az 1 200 fokon izzó kemencéből, egy öklömnyi masszából fújás és formázás után egyszer csak egy rózsaszületik, egy lilium formálódik, vagy esetleg egy bájos pingvin lesz. Szó szerint csak

ámultunk és bámultunk. Ezek után megcsodáltuk az ott készült remekműveket, amiből vásárolni is lehetett.

Utána egy üvegcsiszolóhoz látogattunk el, ahol a csiszolás menetét ugyan nem láttuk, de az elkészült fantasztikus művek százaiban gyönyörködhettünk. Csodálatos élmény volt látni a szebbnél szebb alkotásokat. Végezetül Mátraházán, a Feketerigó étteremben ebédeltünk.

Az úton visszafelé is gyönyörű volt a színes táj, az őszi erdő a ragyogó napsütésben. Azóta is sokszor emlegetem a családomnak, unokáimnak, és az ismerőseimnek ezt a napot. Volt már sok élménydús kirándulásunk, de számomra ez mindet felülmúlta.

Fehér Sándorné, Anna  
lakó Újpalota

## Törökbálint



### Lehár Ferenc Luxemburg grófja operett, avagy egy fergeteges "Nonstop dínom-dánom"

Ahhoz a hetvenes évei végét taposó korosztályhoz tartozom én is, akik számára a Luxemburg grófja című Lehár operett (1909) egyet jelent Honthy Hanna (Madame Fleury) és Feleki Kamill (Sir Basil) felejthetetlen játékával. Azóta is fülemben cseng a "Szívem szevet" ahogy azt, az utánozhatatlan Feleki Kamill énekelte a Fővárosi Operettszínházban.

Nem ez az eredeti 1909-ben íródott szövegkönyv, mert az 1952-ben bemutatott Lehár operettet Békeffy István és Kellér Dezső "átigazította", betéve Madame Fleury szerepét, hogy a két színésznő Honthy Hanna és Feleki Kamill együtt kápráztassa el közönségét.

Most november 4-én ismét láthattam a Luxemburg grófját a József Attila Színház előadásában.

A darab írói, Sente Vajk és Galambos Attila visszatértek az eredeti darabhoz, elhagyva Madame Fleury szerepét.

Egy "Nonstop dínom-dánom" írja az előzetes.

Lehár örökzöld dallamai, mint a "Polkatáncos", a "Szívem szeret", a "Jobbra ön, balra én" keringő "az "Apacs dal" (Ha megversz is imádlak én) - és sorolhatnám a jobbnál jobb dalokat - mind szerepelnek, de ez már nem az a klasszikus értelemben vett operett.

A ragyogó színész-énekesek, a zenekar és a táncosok közreműködésével megszületett egy szellemes, fergeteges, magával ragadó lendületű musicalszerű előadás, egy igazi "Nonstop dínom-dánom". Az erőteljes színek, az érdekes és meglepő díszletek, és kosztümök között még

a francia impresszionista festők képei is megjelennek, mindez egy rendkívül színes kavalkádot eredményez. Bőven szerepelnek az előadásban szleng kifejezések és gegek is, maivá varázsolva a történetet és sokszor tükröt tartva, karikírozva jelen világunk kétes értékű furcsaságait.

Mindez az elején láthatóan megosztotta a közönséget. Akik közülünk egy klasszikus operettet vártak, értetlenül ülve kissé "lefagytak", de ahogy telt az idő egyre jobban felengedtek, "vették a lapot" és érezhetően egyre jobban élvezték az előadást. Ezt bizonyítja a meglepő, de nagyon kreatív záró jelenet Pikali Gerda (McCafé kabinetfőnök) játékával, aki szellemesen arra buzdítja a közönséget, hogy most már vegyék elő telefonjaikat és készítsenek videót az előadás záró képeiről, és tegyék fel Facebook oldalakra. Előkerültek a telefonok, készültek a felvételek, látszott, hogy a közönség feloldódott és együtt játszik a színészekkel, végül vastappsal köszönve meg játékukat.

Egy jó hangulatú, igazi kikapcsolódásban volt részünk.

dr. Wirthné dr. Wohlmuth Edit  
lakó, Törökbálint

## Páty

### Márton-napi ünnepség Pátyon

A Márton-napot november 11-én ünnepeltük, a gyönyörű kúriánkban. A vigasságot megelőzte a főfolyosón elrejtett libák felkutatása, az összegyűjtött „libák” névvel ellátva egy zsákba kerültek. A multság egy pontján sorsoltunk a megtalálók között. Mindenki nagy meglepetésére a garantált nyereménnyel járó Szent Mártont idén is Annuska találta meg, ahogyan már tavaly is. A három kisorsolt nyertes libakaláccsal, édes-séggel és borral gazdagodott.

A jó hangulatról zenész gondoskodott, nem is tudtunk sokáig ülve maradni, így a tánc sem maradt el. A tánc mindig feltölt, így nagyon örültem a lehetőségnek. Hál’ Istennek a szervezők gondoskodtak frissítőkről és hagymás-libazsíros

kenyérről, így tudtuk pótolni a tánc közben felhasznált energiákat. Jó érzéssel töltött el, hogy a mulatságra kihozták az ápolási részleg lakóit is, volt, aki a lábával verte az ütemet és volt, aki énekelt is.

A délután lezárásaként az egész társaság örömeire felcsendült Seress Rezsőtől a Szeressük egymást gyerekek című dal, amit végül mind együtt énekeltünk, hiszen ez a dal a Népdkörünk állandó repertoárjában is szerepel, így különösen kedves a szívünknek.

*Gyuricza Sándorné, Marika lakó, Páty*



pátyi lakóink a Márton-napi mulatságon

## Mátyás tér

### Őszi virág

**Idén is beköszöntött az ősz, egyre rövidültek a nappalok. Egy csintalan kis napsugár mégis elcsábította a társaságot egy virágkötő összejövetelre. A Csiki család kézműves kuckójából érkezett hozzánk Virág és Lóránt, az ő társaságukban tölthettünk el egy vidám délelőttöt.**

A foglalkozás alkalmával kukoricacsuhéból készítettünk virágokat. Először beáztatták nekünk a csuhét, így formázhatóvá vált, majd a népművész hölgy jó tanácsokkal látott el a készítést illetően. Az izületeink mozgatásával együtt, a természet ajándékában is gyönyörködhattünk. A virágok nagyon szépen alakultak, de a sikert, a dicséretek magunk is learattuk.



készülnek a csuhévirágok Mátyás téren

leszedtek a vonatról - így utaztam át Monorra a nagyszüleimhez. Ott, amikor még kézzel törték a kukoricát ősszel, a csöveket, a csuhét, a csutkát és a szárat is külön gyűjtötték. A kukorica minden részének megvolt a becsülete. A csuhéból nemcsak babát készítettünk akkoriban, hanem az ágyba csuhézsákokat tömtünk. Aki aludt már csuhézsákon, az tudja, hogy rém zörgős, és ha kiért a neheze, az megbökött ám rendszeren. A csuhéból megfontuk a szék ülőrészét, háttámláját is. A csutkát, azaz csutát eltűzeltük, de kenyeret is sütöttünk vele a kemencében, ez kellemes illatot és ízt adott a ropogós házi kenyérnek. A szárat az állatok alá tették, az ólatkat ezzel szigetelték.

A növénytan ismertetése után, térjünk vissza a programra. Amíg a kezünk járt, már nem úgy, mint a motolla, de elkészültek a kukoricacsuhé virágok, mindenki fantáziájára bízva a sikert.

Alkotás közben egymást segítettük, és sok szép kreáció sikerült, ami már a társalgó és könyvtár vázáiban díszel. A délelőtt hamar elrepült, búcsút vettünk a vendégeinktől.

A következő ősszel mi is gyűjthetnénk csuhét, csak meg kell találnunk a kukoricát. Ez a program felérne egy kirándulással, két legyet ütve egycsapásra, és még mesélni is tudnánk róla.

Kérem, írják meg véleményüket a cikkről, mindenből tanulhatunk.

Jó egészséget kívánok,  
*Bizsu lakó, Mátyás tér*

Csiki Lóri nem csak a népi kézműves technikák mestere, hanem igazi klasszikus mesemondó is. Ízes beszédével és kacskaringós bajuszával, a mesegyűjtő Benedek Elek születésének 165. évfordulójának alkalmából az Égig érő fa című mesét regélte el nekünk. Szívesen hallgattuk munka közben a népmesét, ha érdekel téged is, nézz utána Benedek Elek gyűjtésében. Persze nemcsak az előadást élveztük, hanem közben a kezünk is serénykedett.

A kukoricacsuhéről eszembe jutott sok emlék. Vasutas családból származom, kiskoromban Pécsen felraktak a vonatra, rám zárták a kupé ajtaját, majd Budapesten kiengedtek és

## Elköszönő levél

### Kedves Kollegák!

Nehéz szívvel írom ezeket a sorokat, mert hat év után eljött az idő, hogy elköszönjek Tőletek. Az évek alatt sok mindenben mentünk keresztül együtt. Voltak jó és rossz helyzetek, volt, amin nevtünk és volt, amikor a megpróbáltatásokkal küzdöttünk. Ezek az emlékek bennünk maradnak.

Köszönöm Nektek a támogatást és a tudást, amit megosztottatok velem, igazán sokat fejlődtem mellettetek. A hivatástudatokat és az elkötelezettségeket, kitarításokat mintát nyújtott számomra, amit magammal viszek.

### Kedves Lakók!

Hálás vagyok Önöknek a szeretetükért, amit nap, mint nap érezhettem. Sokat tanultam bölcsességükből, megfontolt hozzáállásukból. Felnézek Önökre azért, hogy minden nehézség ellenére megtalálják az erőt a továbblépéshez.

Bár most búcsúzom, Önök továbbra is jó kezekben lesznek. Az Otthon vezetősége mindent megtett, hogy biztosítsa az orvosi ellátást. Az Önök mellett dolgozó kollégák pedig kiváló és lelkiismeretes szakemberek, akik a szívükkel és tudásukkal támogatják Önöket.

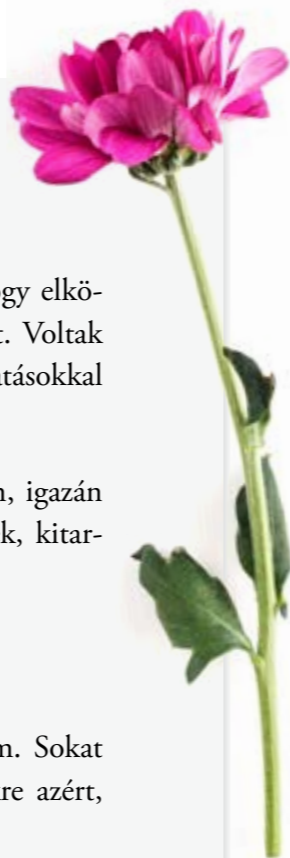
Kívánok **Mindenkinek** jó egészséget, valamint mindig találjatok/találjanak erőt és örömet egymás társaságában. A humor és a barátság a legnehezebb pillanatokon is átszeli, és hiszem, hogy Bennetek/Önökben megvan ez a különleges erő.

Köszönöm, hogy részese lehettem az életeteknek/életüknek, és remélem, a jövő Nektek/Önöknek is tartogat még sok szép pillanatot.

Szeretettel és hálával,

Doktornő

Dr. Petró Kata



## Holisztikus szemlélet

Az elmúlt évek során arra törekedtünk, hogy a szórakoztató programok mellett a fizikai és mentális egészséget támogató lehetőségek számát is egyre növeljük. Napjainkra számtalan terápiás foglalkozás - hangtál-, zene-, tánc-, művészet-, kutyaterápia stb. - áll rendelkezésre intézményeinkben, mellette - a teljesség igénye nélkül - gyaloglóklubok, senior tánc, egyensúlytréning segít a fizikai, senior akadémia, generációs találkozások, memóriatréningek a mentális egészség fenntartásában.

Az idei év annak jegyében telt el, hogy keretet adjunk a sokféle programnak. Szeretett lakóink részvételével - egy kutatás keretében - még jobban megismertük a korosztály attitűdjeit, Bagdi Bella pszichológus és kollégái megtartották az első Boldogságórát intézményeinkben. A résztvevői visszajelzések és a foglalkozásokat tartó szakemberek tapasztalatai azt mutatják, jó irányban haladunk, amikor azt szeretnénk, hogy a hozzánk beköltöző, illetve a már velünk élő idősök elfogadóbbak legyenek önmaguk és környezetük iránt, lássák és megélik a mindennapok örömeit, élményeit, érzék és megélik értékeiket, mert így nemcsak ők és az Olajág Otthonok lakói közösségének egésze, hanem minden generáció gazdagodik.

Azt szeretnénk elérni, hogy a most épülő Jóléti Program alapot adjon a teljes programszervezéshez, pozitív életérzést a résztvevőknek, mely egyúttal arra is ösztönzi őket, hogy minél több lehetőséget használjanak ki egyénileg és a közösségben egyaránt.

Miért gondoljuk, hogy a kitűzött cél elérhető? Mert már most arról számolnak be a résztvevők, hogy jobban alszanak, könnyebben kapcsolódnak másokhoz, szívesen meditálnak, több programon vesznek részt, jobb hangulatban telnek a napjaik. És ez még csak a kezdet. Szeretnénk Önök is megtapasztalni? Tartsanak velünk!

*Szász Krisztina marketing- és programigazgató*

## Miért fontos a lakóknak a gyaloglás

Az Olajág Gyaloglóklubok projektvezetőjeként szívügyemnek tartom a mozgás hirdetését a lakók között. Kutatások is bizonyítják a gyaloglás rendkívül előnyös hatásait. Az idősök számára javítja a szív- és érrendszeri egészséget, erősíti a csontokat és az izmokat, valamint segít megelőzni az ízületi fájdalmakat. Rendszeres napi mozgással sokat tehetünk az egészségünkért.

A gyaloglás egy egyszerű és természetes mozgásforma, mely könnyedén beilleszthető a napi rutinba. Kiegészített fajtája a Nordic Walking, ami az egyensúly és a koordináció fejlesztése révén csökkenti az esések kockázatát. A botok használata által a karok nagyobb mozgásban vannak a hagyományos járáshoz képest, továbbá javítja a hangulatot, hozzájárulva a mentális jólét fenntartásához.

2025-ben a lakóknak számos kirándulással egybekötött túrát tervezek, hogy továbbra is aktívak maradhassanak. Terveim szerint könnyed

erdei sétákat teszünk majd, ahol a friss levegő és a természet szépségei inspiráló hatással lesznek rájuk. A tanösvények végigjárásával számos érdekességet tudhatunk meg a növény-, és állatvilágról. Városi séták keretében felfedezhetik a helyi kulturális nevezetességeket és történelmi helyszíneket. Egyre többen csatlakoznak hozzánk Nordic Walking bottal vagy akár nélküle, összeköt minket a gyaloglás, a természet szeretete és a közös élmények.

*Csécsi Zsófi projektvezető*

## Generációs találkozások fontossága

A generációs projekt keretén belül a legfontosabb célunk az, hogy minden korosztály tekintetében rendszeres és tartalmas együttléteket szervezzünk lakóink bevonásával.



Marcell és Dr Kovács Viktor pátyi lakóink találkozója

Az idősebb korosztály számára rendkívül kedvező, ha több generációval tartanak össze és közös tevékenységeket végeznek, mint például kreatív foglalkozások, játék vagy éneklés. Ezek a találkozások nemcsak az életminőségüket javítják, hanem mentálisan és érzelmi szinten is pozitív hatást gyakorolnak rájuk.

A közös tevékenységek során kialakult kötődés érzelmi támogatást tud nyújtani lakóinknak, mint pl. amikor az Odaadó-Ringató programon vesznek részt, ahol néhány hónapos babáktól 2-3 éves korosztályig közösen énekelnek, mókáznak a szülőikkel együtt. A generációk közötti közös tevékenységek serkentik az agyi működést, javítják a memóriát. A kreatív elfoglaltságok az ovisokkal és a különböző korosztályokkal való kommunikáció kihívást és szellemi ösztönzést jelent, ami csökkentheti az időskori demencia kialakulásának esélyét. Még az egyszerű mozgást igénylő tevékenységek, mint például a kézműveskedés, vagy a tánc is javíthatja az idősök fizikai állapotát, segítve a mozgékonyt és az állóképesség fenntartását. Az általános és középiskolás korosztály pedig az

okos eszközök használatában tud aktív segítséget nyújtani, de zenés előadásokkal, gitárkoncerttel, kórossal, népzenevel is jönnek hozzájuk fellépni, ezzel is örömet szerezve lakóinknak. A tapsal, figyelemmel pedig lakóink okoznak örömet a fiataloknak.

Ezeket a tevékenységeket, közös programokat jövőre is folytatni szeretnénk, bevonva minél több generációt, akik ellátogatnak hozzájuk. Tervezzük, hogy a fiatalabb generációk interjút készítenek az idősebbekkel életük meghatározó pillanatairól, kihívásairól, örömeikről.

Szeretettel invitálom lakóinkat a generációs programokra, mert bizton állítom, hogy csodálatos élményekkel lesznek gazdagabbak.



Baráth Emma  
projektvezető

## Egyensúlytréning foglalkozások az Olajág Otthonokban

Több olyan dolog van az idősekkel való foglalkozásban, ami segíthet egy idős embernek életminősége fenntartásában, testi-lelki állapotának megőrzésében. Az egyik ilyen lehetőség, mely most otthonainkban is megnyílt lakóink előtt, az egyensúlytréning.

Jelenleg minden otthonunkban van egy képzett kolléga, aki ezt a jó lehetőséget biztosítani tudja lakóinknak.

Az egyensúlytréning kifejezetten kiscsoportos foglalkozásunk azok számára, akik még aktívabbak, energikusabbak és szeretnék egy kicsit karban tartani biztonságérzetüket, ellenőrizni, hogy állóképességük milyen állapotban van. Idősebb korban ugyanis a biztonságérzetünk is meggyöngyül, ezért hagyunk sokszor abba olyan dolgokat is, amit csinálhatnánk még, ha tudnánk, hogyan kell jól csinálni, vagy ha biztosak lennénk abban, hogy ez még megy nekünk!

Foglalkoztatóinkat az elvégzett képzésen szerzett tapasztalataikon és ismereteiken túl, gyógytornászaink is segítik munkájukban, ennek oka az, hogy lakóink életkora és fizikai állapota fokozott odafigyelést és egészségügyi kontrollt igényel. Ez a segítség jó a foglalkoztatónak és jó a foglalkozáson résztvevő lakóknak is, mivel így mindenki a valós helyzete és szükséglete szerint, egészségügyi kockázat nélkül fejlődhet, mozoghat!

Az egyensúlytréningeken cipő nélkül, különböző eszközök használatával tehetik próbára lakóink egyensúlyukat, képességeiket, ezzel növelve saját biztonságérzetüket és erősítve önbizalmukat.

Izommunka, koncentráció, ritmus, koordináció, fokozatos terhelés, egyénre szabott feladatok: ezek segítenek mindenkit az

egyensúlytréningben, hogy a mindennapi mozgás biztonságosabb, jobb legyen.

Több résztvevő lakóink számolt már be arról, hogy amióta a foglalkozásokon részt vesz, bátrabban mer elindulni egyedül is ügyet, vásárlást, sétát intézni, kikapcsolódni.

Az egyensúlytréning egyben egy jó kontroll, jó visszajelzés arról, hogy a magunkról alkotott képünk helyes-e? Ennek a fontossága idősebb korban különösen fontos, hiszen a legtöbb baj, baleset azért következik be, mert nem jól mérjük fel lehetőségeinket, fizikai állapotunkat, erőnlétünket!

Egyensúlytréning foglalkozásainkon vannak álló-, és ülőgyakorlatok is, aszerint, hogy kinek milyen az állapota, képessége.

Természetesen az egyensúlytréning nem helyettesíti a gyógytornát, ezért fontos, hogy amennyiben a gyógytornász ajánlása szerint az egyensúlytréning nem javasolt, nem lesz kevesebb lehetősége, mert a gyógytornász más foglalkozás keretében segítséget nyújthat neki is!

Köszönjük, hogy az Olajág Otthonok ezzel a lehetőséggel is színesíti és gazdagítja lakóink életét és mindennapjait!

Csak azt tudom kívánni mindenkinek, aki részese ennek a foglalkozásnak: Válgják egészségére!

Sztanév Zsolt projektvezető





## Alzheimer Café és Mentál Műhely az Olajág Otthonokban

**Az idei év egyik sikertörténetének gondolom az Alzheimer Café bővítését, ami immáron széles körű pszichológiai tanácsadást is nyújt az Olajág Otthonok lakói és az érdeklődők számára.**

Az Alzheimer Café hasznos tanácsokkal látja el a demenciával küzdő lakók családtagjait, kiemelkedő támogatás, hiszen egy országosan működő segítő hálózat részesei lehetnek az otthonaink hozzátartozói.

Ugyanakkor fontosnak találtuk, hogy szélessítsük a tanácsadás skáláját az életkori sajátosságok szempontja alapján, így alakult ki az Alzheimer Café és Mentál Műhely, ahol az időskori krízis szempontokat figyelembe véve kaphatnak választ az érdeklődő lakók és az egyre szebb számmal csatlakozó nyugdíjas klubok érdeklődői.

Pszichológiai tanácsadóként és a tapasztalatok alapján fontosnak találom az életkorra jellemző elakadások témáinak feldolgozását, mint például a szorongás, a betegséggel való szembenézés, megküzdési stratégiák, pozitív szemlélet kialakítás, célkitűzések, élethosszig tartó tanulás.

Jelenleg havi egy alkalommal szervezzük kollégáimmal mindegyik Olajág Otthonban ezeket az előadásokat, ahol érzékelhetően nagy az érdeklődés.

A jövőben szeretném, ha a „saját” életézés az új otthonban egy néhány alkalmas proaktív előadássorozatot is magában foglalna. Meggyőződésem, hogy a már kialakult tapasztalatok és megküzdési stratégiák a „tapasztalt” lakóktól sokat segítenek az új beköltözőknek.

Azt kívánom, hogy mindenki találjon magának kapaszkodót és erőforrást a témákból és biztatok mindenkit, hogy ossza meg igényét, hogy számára éppen milyen téma segítené a hétköznapok pozitív megélését illetően.



Lovász Hajnalka  
projektvezető

## A helyes vérnyomásmérésről

**A magasvérnyomás-betegség népbetegség, a hazai felnőtt lakosságban az előfordulási gyakorisága meghaladja a 35%-ot, és ez az arány az életkor előrehaladtával növekszik. A magasvérnyomás-betegség felismerésében, kezelésében és ellenőrzésében egyaránt kiemelt jelentőséggel bír a rendszeres, helyes vérnyomásmérés.**

Ha nincs panasz, vagy fennálló vérnyomás-betegség, elegendő a rutin vérnyomásmérés minimum évente egyszer. Panasz, vagy tünet (pl. fejfájás, szédülés, szívdobogásérzés) esetén mihamarabb szükséges vérnyomásmérés.

A jól beállított vérnyomást elég heti 2-3-szor mérni, de ha panasz jelentkezik vagy éppen gyógyszeres beállítás alatt állunk, akkor naponta akár 2-3 mérés is hasznos lehet. Az eredményeket ajánlott egy naplóban vezetni, ami nagyon hasznos segítséget ad az orvosnak.

A meghatározott célvérnyomás egyénileg, társbetegségektől függően változhat. Általánosságban 65 év felett 130-139/70-79 az általános célérték, de 80 év felett a kezelőorvos magasabb célvérnyomást is meghatározhat.

Számos tényező játszik szerepet a vérnyomásmérés közben, amelyek mind befolyásolják a mért értéket. Az alábbi általános érvényű szabályok segítenek a mérés pontos kivitelezésében, és betartásuk hozzájárul ahhoz, hogy a vérnyomásmérő minél pontosabb eredményeket adjon.

### A vérnyomásmérés 10 arany szabálya

1. A mérés előtt 5 percig üljön nyugodtan.
2. A mérést megelőző 1 órán belül ne fogyasszon alkoholt, ne dohányozzon, és ne kávézzon.
3. Mérés előtt ajánlott a vizeletürítés, mert megtelt hólyag növeli a mért vérnyomásértéket.
4. A méréseket fedetlen felkaron végezze, ülő pozícióban.

5. Úgy helyezkedjen el, hogy a vérnyomásmérés alatt a mandzsetta a szív magasságában legyen. A mandzsetta legyen feszes, de ne túl szoros.
6. A hátát, alkarját támassza meg, ne keresztesse lábait, talpai legyenek a földön.
7. Mérés alatt ne mozogjon, és ne beszéljen.
8. Két mérés között várjon legalább 1 percet, hogy a vénákra gyakorolt nyomás elmúljon az új mérést megelőzően.
9. Rendszeres vérnyomásmérés esetén, lehetőség szerint mindig azonos időpontban (a nap azonos órájában) mérjen vérnyomást.
10. Vérnyomásnaplóban tüntesse fel a mért vérnyomásértékeket, a mérés dátumát és időpontját, illetve azt, hogy mikor, milyen gyógyszert vett be.

Az alábbi YouTube linken a Semmelweis Egyetem hasznos oktatóvideója is megtekinthető:



Dr. Szabó Adrienn  
főgyógyász  
szabo.adrienn@olajagotthonok.hu



## Immunerősítő gyógynövények



A téli hónapok közeledtével és a hőmérséklet csökkenésével elengedhetlenné válik, hogy fokozottan ügyeljünk táplálkozásunkra. A hideg, jeges viszonyok és a hosszabb ideig tartó sötétség kihívást jelenthet a testmozgásban, az élelmiszerekhez való hozzáférésben. Az immunerősítő gyógynövények természetes módon támogatják szervezetünk védekezőképességét. Gyulladáscsökkentő, antioxidáns, valamint antibakteriális és vírusellenes hatásukkal segítenek megelőzni a fertőzéseket és megfázásokat, továbbá támogatják a stresszkezelést, ami szintén hozzájárul az immunrendszer védelméhez. Könnyen beépíthetők a napi étrendbe, így folyamatosan hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez.

### A fokhagyma

Intenzív illata erős vírusellenes tulajdonságait jelzi! A baktériumok leküzdésére és elpusztítására való képességéről ismert fokhagyma kulcsfontosságú növény az immunerősítő gyógynövények arzenáljában. Amikor immunrendszerünk felkészül valami ellen, próbáljunk meg finomra vágni egy nyers fokhagymagerezdet, és nyeljük le egy kanál mézben.

### A fahéj

Amilyen finom, olyan hasznos is, csodálatos gyógynövény az immunitás erősítésére. A polifenolok és a gombaellenes tulajdonságok hozzájárulnak a gyógynövény fertőzések elleni küzdelemhez és az immunrendszer javításához. Remek kiegészítője lehet teáknak, zabkásának, turmixoknak vagy akár meleg italoknak. Egy kanál mézrel kombinálva felerősíthetjük szervezetünk ellenállóképességét, és remek természetes édesítőt kapunk.

### A ginzeng

Egy ősi gyökér, amelyet azért tisztelnek, mert képes fenntartani az egyensúlyt az immunrendszerben, és leküzdeni az egyensúlyát veszélyeztető mikrobákat. Gyulladáscsökkentő tulajdonságai mellett a ginzeng a védekező rendszer támogatásának egyik legjobb eszköze. Teában vagy táplálékkiegészítő formájában is fogyaszthatjuk. A reggeli teához vagy akár levesekhez is adhatjuk, hogy hosszú távon támogassa szervezetünket.



### A gyömbér

Csodálatos mindennapi gyógynövény. A benne található több mint 57 nyomelemnek köszönhetően természetesen vírusellenes, antibakteriális és görcsoldó hatása. A gyömbér kellemes fűszeres csemege leveshez, teához, zöldségekhez és sok máshoz. Csodálatos a főzéshez, és a gyömbérből, citrusféléből, rozmaringból, szegfűszegből és fahéjból immunerősítő teát is készíthetünk. Emellett javítja a keringést és enyhíti a torokfájást is.

### A kurkuma

Népszerű és ősi gyógyszer. Kiválóan ösztönzi a szervezet természetes méregtelenítését, antimikrobiális, gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatása miatt is tanulmányozták és kedvelték. Rendkívül sokoldalú a konyhában, és szinte bármihez hozzáadható! Használhatjuk levesekben, főtételekben vagy akár "aranytej" készítéséhez (kurkuma, gyömbér, fahéj, növényi tej és méz keveréke).

### Az oregánó

Különösen népszerű a mediterrán konyhában, ahol az ételek ízesítésére használják jellegzetes, intenzív aromája miatt. Azonban nemcsak ízletes, hanem fertőtlenítő és antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik. Adjuk hozzá élelmiszerekhez, hogy megőrizzük az immunrendszer erősségét napi szinten, vagy találjunk biztonságos kiegészítő formát, ha erősebb adagra van szükségünk. Az oregánó kiváló kiegészítő a paradicsomos tésztákhoz, ragukhoz.

### A csipkebogyó

Érszűkület, érlemeszesedés megelőzésére, kezelésére használható. A-, B1-, B2- és K-vitamin is található benne, de természetesen leginkább magas C-vitamin tartalmáról híres. A csipkebogyóban legendásan sok C-vitamin van, egy kicsi bogyóban több, mint egy nagy citromban! A C-vitamin hő hatására elbomlik,



ezért nem szabad forrázni! Fontos téli vitaminforrás a nátha megelőzésére. A csipkehús kedvezően hat a cukorbetegségre, szabályozza a vércukorszintet. Cukorbetegség étkezés után fogyasztás, mivel segíti a zsír emésztését. Nyugtató az idegeket, általános erősítő hatása van. A csipkebogyóból készült tea és kivonatok kellemesen savanykás ízt adnak, és könnyen beépíthetők a napi étrendbe.

**A téli időszakban az egészségünk megőrzése érdekében érdemes ezeket a gyógynövényeket rendszeresen használni teákban, levesekben vagy akár főételek fűszerezésére, hogy az étkezéseink a test megerősítése mellett a hideg hónapokhoz szükséges energiát, és melegítő hatást is biztosítsák.**



### Mandulás-sütőtökös kókuszgolyó

#### Elkészítés:

A sütőtököt kisebb cikkekre vágjuk és betesszük 200 fokra előmelegített sütőbe. Egyébként a sütőtököt mikróban is meg lehet csinálni, ebben az esetben egy mikrohullámú sütőben használható edénybe tesszük, hozzáöntünk kevés vizet, lefedjük az edényt, és 6-8 percre betesszük a mikróba. A zabkekszet (vagy a háztartási kekszet) egy aprítógépbe tesszük és morzsálósá zúzzuk, majd a mandulát is, és egy keverőtálba borítjuk őket. Hozzáadjuk a sütőtökpürét a mézeskalács fűszerkeverékkel és a vanília aromával együtt, és az egészet összedolgozzuk. Kis dióméretű gombócokat formázunk, melyeket kókuszreszelékbe forgatva tálalunk.

**Jó étvágyat!**

*Fazakas Júlia dietetikus*

#### Hozzávalók:

- 450 g sütőtök
- 100 g mandula
- 1 tk vanília aroma
- 320 g zabkeksz/ sima háztartási keksz
- 1 tk mézeskalács fűszerkeverék
- 1 tk gyömbér, fahéj
- 30 g kókuszreszelék



a CivilÚt Alapítvány  
Szeretettől Édes  
Főzősulijának  
receptje  
séf: Vrabel Krisztina

### Hortobágyi, halas palacsinta (afrikai harcsából)

#### Elkészítés:

1. A lisztet, a tojást, csipet sót a tejjel keverjük csomómentesre. Adjunk hozzá 3 ek. olajat, és annyi szódavizet, hogy közepesen sűrű palacsintatésztát kapjunk. Pihentessük a tésztát 30 percet, majd felforrósított, 1 ek. olajjal kikent serpenyőben süssünk közepesen vastag palacsintákat.
2. Az apróra kockázott szalonnát süssük zsírjára az aprított vöröshagyma felével együtt. Adjunk hozzá 1 tk. pirospaprikát, majd adjuk hozzá a kis kockákra vágott harcsát, lefedve főzzük 10 perc alatt készre a halat. Sózzuk, borsozzuk.
3. Készítsünk lecsókrémet: a maradék kockázott hagymát dinszteljük olajon, majd adjuk hozzá a maradék őrölt paprikát, a karikázott paprikát, a darabolt paradicsomot, a zúzott fokhagymát. Öntsünk alá 1 dl vizet, a paradicsomszószt, sózzuk, borsozzuk, lefedve főzzük össze a lecsót. Majd botmixerrel krémesítsük.
4. A halas töltelékhez adjuk 4-5 evőkanál lecsókrémet, hogy kicsit szaftosabb legyen, majd töltsük a palacsintákba, helyezük őket tűzálló tábla és öntsük le a lecsókrémmel. Kenjük a tejföllel, szórjuk rá a reszelt sajtot és 220 fokra előmelegített sütőben süssük össze tálalás előtt kb. 15-20 perc alatt.

**Jó étvágyat kívánok!**

#### Hozzávalók:

8-10 adag töltelékhez:

- 50 dkg afrikai harcsafilé,
- 5-6 db lecsópaprika,
- 2 db kápia paprika,
- 2 nagyobb szem paradicsom,
- 1 nagy fej vöröshagyma,
- 1 gerezd fokhagyma,
- só, frissen őrölt bors,
- 1 ek. őrölt piros paprika,
- 5 dkg füstölt szalonna,
- 1 dl paradicsomszós;

10-12 db közepesen vastag palacsintához:

- 25 dkg liszt,
- 1 dl tej,
- szódavíz,
- 1 tojás,
- csipet só,
- 4 ek. étolaj;
- 3 dkg félkemény sajt,
- 1,5 dl tejföl,
- kis csokor petrezselyem

### Kedves Lakóink,

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

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

- |             |                 |             |          |                     |
|-------------|-----------------|-------------|----------|---------------------|
| MÁKOSBEJGLI | SAVANYÚKÁPOSZTA | MÉCSES      | KÖKÉNY   | DREIDEL             |
| KOCSONYA    | CSERÉPKÁLYHA    | EZÜSTFENYŐ  | KÖDMÖN   | HANUKA              |
| SZEKFÚSZEG  | PARÁZS          | CSIPKEBOGYÓ | BEKECS   | FÉNYESSÉG           |
| ZSERBÓ      | TÚZIFA          | FAGYÖNGY    | SZENTÉLY | KORCSOLYA           |
| BORLEVES    | LÉKHORGÁSZAT    | ZÚZMARA     | FÁNK     | LOVASSZÁN           |
| RÁNOTTTHAL  | KALENDÁRIUM     | MAGYAL      | GYERTYA  | <del>-ADVENT-</del> |

### Ez évi utolsó 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		6		2	7
7	1		8	3	2	5	9	
	9		1			6		
	5	9		7	4	8	6	2
		4				3	5	
	8		2			7		9
	6	1						
		5			3		1	
		7						

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

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

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

## 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](mailto: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 2024/3. sz. magazin keresztrejtvény**

**megfejtői közül a szerencsés nyertesek:**

Mátyás tér - **Kisné Balogh Mária**

Újpalota - **Tamási Ernőné**

Törökbálint - **Bakos Károly**

Csepel - **Pál Tiborné**

n  
e  
G r a t u l á l u n k  
i  
k  
!

<p><i>De jó volna mindent, mindent, Elfeledni, De jó volna játszadozó Gyermek lenni. Igaz hittel, gyermek szívvél A világgal Kibékülni,</i></p> <p>.....</p> <p><i>Ady Endre: Karácsony (részlet)</i></p>				VESZPRÉMI KÖZSÉG	ZORRO JELE	KUTYA	ELLENÁLLÁS JELE	SPANYOL HÍRÜGYN.	
				1					T ↓
				"VÉGTELEN" BETŰ	H ZENEI HANG MÁSNÉVEN		A VAS VEGYJELE		
				VEGYJEL LAURENCIUM	RYDBERG- ÁLLANDÓ		TENGER (OLASZ)		
FOLYADÉK			ELÓTAG MÓDOSULÁS						
			DŰHÖS KEZDET!						
2	ELLENÁLLÁS JELE	NYUGAT, RÖVIDEN		IGEN, OROSZUL		MÁGNESES INDUKCIÓ			
		A VÉGÉN RAGOZ!		TUDOMÁNYOS TÉTEL		...BAM (ÓRAHANG)			
RÁGCSÁLÓ			TÖRÖK SÍREMLÉK						
			LIBANONI AUTÓJEL						
RÓMAI 500		ODERA LENGYELŰL			EGY, NÉMETŰL				
		TÖKMAG!			JÓD VEGYJELE				
V ↓						MÁLTA AUTÓJELE			

Név:

Intézmény: