
OLAJÁG

2024/1. szám

Magazin

**Óvatosan jön a tavasz,
meg ne sértse a telet.
Kék égbolt mezejéről
a napocska lenevet.**

Szalkai Jánosné Zsuzsa,
lakó - 24. oldal

**Istent nem csak a
kolostorban lehet
szolgálni, hanem a
világban is.**

Bagdi Bella
pszichológus - 12. oldal

**Szeressük és
értékeljük a
különbözőségeinket,
mert ettől tudunk
jól működni,
és erősek lenni
közösségeinkben.**

Dohos Leila
terápiás munkatárs - 8. oldal

**Címlapon:
Karsai J. András és
Karányi Péter**

fotó: Éder Vera és Hunyadi Balázs

Tartalomjegyzék

Interjú Karsai J. Andrással
és Karányi Péterrel4



A generációk közötti kapcsolatok értékei8

Interjú: Szülők Háza 10

Törökbálinti KEHOP energetikai
beruházás 11

Valami jónak, valami újnak,
valami nagynak a kezdete 12

Intézményi orvosok
az Olajág Otthonokban I. rész 14

Zeneterápia a csepeli otthonban21

A „láthatatlan” munka22

A különleges környezet varázsa..... 23

Óhajtott tavasz..... 24

Felejthetetlen ünnep: A Pészách 25

Olajág Tanulószoza 26

Programmorzsa az elmúlt időszakból 27



Olajág rövid hírek 28

Tavaszi fáradtság ellen:
együnk egészségesen 29

Recept 33

Rejtvény oldalak 34



Kedves Olvasó!

Örömmel üdvözlöm Önöket tavaszi lapszámunk megjelenése alkalmából, melynek központi témája a generációk együttműködése, de sok egyéb érdeklődésre számot tartó gondolat is olvasható kiadványunkban.

Számtalan újdonságról is szeretnék beszámolni, egyúttal ösztönözni Önöket az aktív részvételre!

Szász Krisztina marketing- és programigazgatónk az oktatási intézmények egy részében már zajló Boldogságórát megismerve, olyan jólléti programot álmódott meg Önöknek, mely azonnal támogatásra talált, és melynek felépítésére felkértük a Boldogságóra program - Prof. Dr. Bagdy Emőke és Prof. Oláh Attila szakmai mentorálása mellett - megalkotóját, Bagdi Bella pszichológust. Az Olajág Jólléti Programot hosszú távra tervezzük, melyhez hasonló jelenleg nem működik Magyarországon.

Testi-lelki jóllétünk érdekében több foglalkozással is bővülünk idén - zeneterápia Zuglóban, hangtál terápia Csepelen és Újpalotán, illetve egyensúly tréning is indul minden otthonunkban. Ez utóbbira ösztől minden telephelyünkről egy-egy fő szakemberünk kap képzést.

Törökbálinton kardió túraútvonal nyílik, melyen nem csak törökbálinti otthonunk gyaloglóit szeretnénk gyaloglásra invitálni, hanem minden intézményünk gyalogló klubját is.

Készülünk a közelgő ünnepekre is. Purimkor Hámán-táskát eszünk, Húsvétkor tojást festünk, Pészách alkalmával pedig bemutatjuk a széder vacsora történetét. Otthonaink egyik erőssége, hogy nem csupán toleráljuk egymás vallását, de együtt ünnepeljük azokat, ahogy azt egy igazi közösség teszi. Az Olajág Otthonok pedig igazi közösség, ennek egyik szép példája az Olajág Tanulószoza is, melyről szintén beszámolunk a lapban.

Minden intézményben elindult a kertek, parkok megszüpítése, tavaszi felfrissítése, több tisztasági festés, egyéb felújítás valósult és valósul meg, ennek egyik leglátványosabb példája a törökbálinti otthon „új ruhája”, melyről olvashatnak Berger Olivér műszaki igazgató írásában.

Sok virágot, könnyű szellőt, napsütést kívánva szeretném Önöket arra ösztönözni, hogy olvassák el magazinunkat, sétáljanak sokat a szabadban, találják meg az Önöknek leginkább tetsző programokat, egyenek sok friss zöldséget, gyümölcsöt, és beszélgessenek sokat egymással!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Karsai J. Andrással és Karányi Péterrel



Karsai J. András és Karányi Péter - fotó: Asztalos Szilárd

Az Olajág Otthonok életének szerves részét képezik a fiatalabb generációk. A Ringató keretében dajkálhatunk pár hónapos apróságokat, a Mesefotel alkalmával bölcsődéseknek mesélünk, az Óvodai Projekt számtalan közös elfoglaltságot kínál, míg az iskolás korosztály gyakran segít a telefonok, számítógépek kezelésében, vagy éppen sakkozik, kártyázik lakóinkkal. Fiatal tehetségeket is gyakran bemutatunk programjaink során. Már második alkalommal lépett fel az Olajág Otthonokban színvonalas zenés műsorral két tehetséges, fiatal művész, Karsai J. András és Karányi Péter. A velük készült beszélgetést ajánlom a figyelmükbe.

Milyen volt a fogadtatás, hogy éreztétek magatokat az idősek körében?

Karsai J. András: Mindannyiszor szeretetteljes légkör fogadott minket, ezáltal nagyon szívet melengető élmény volt számomra mindegyik koncertünk. Érzik az ember a színpadon amikor érdeklődő szemek figyelik, kíváncsi fülek hallgatják, és a közönség együtt lélegzik a műsorral. Ez a nyitottság fogadott minket mindenhol, igazi családias hangulat alakult ki, nagyon jó így

énekelni. Külön megható volt számomra, hogy a műsorok után többen odajöttek hozzánk megköszönni, gratulálni, sőt beszélgetni pár mondatot, így mi is megismertünk különböző életutakat. Nekem nagyon különleges helyet foglalnak el a szívemben ezek a koncertek.

Karányi Péter: Minden alkalommal nagyon kedvesen fogadtak minket az otthon dolgozói is, és a bentlakók is. Az előadás elején már lehetett látni az érdeklődő, mosolygós szemeket,

az előadás végeztével pedig rengeteg néni és bácsi jött oda hozzánk, hogy gratuláljanak, és mindig mondják, hogy bearanyoztuk a napjukat, és remélik, hogy jövünk máskor is.

Meséljete magatokról, ki mikor döntötte el, hogy ezt a pályát választja és miért?

Karsai J. András: Igazság szerint maga a művészi pálya nem volt döntés számomra, organikusan jött és fejlődött. Szüleim pantomimművészek, édesanyám Karsai Gizella énekes-dalszerző is, tehát mondhatni beleszülettem ebbe a világba. Édesanyám gyerekcsoportjában kezdtem pantomimet tanulni és bontogatni a szárnyaimat, 14 évesen saját pantomim esteket rendeztem, innentől pedig csak nőtt és nőtt a tudásvágyam a társművészetek irányában is. A Madách Színház stúdiójában szereztem zenés színész végzettséget, a Magyar Táncművészeti Egyetemen pedig modern táncos és próbavezető diplomát. Játsoztam az egrri Gárdonyi Géza Színházban, a Thália Színházban, a Madách Színházban, a Vígszínházban, a Turay Ida Színházban, valamint tévésorozatokban és filmekben. Kilenc évig voltam a Budapesti Operettszínház musical együttesének tagja, dolgoztam koreográfusként, saját pantomimszínházi darabokat rendeztem,



Karsai J. András mint Lumière
fotó: CsendesKrisztina

Andrew J.K. művésznéven énekes-dalszerzőként saját dalaim és videoklipjeim jelentek meg, majd 2020-ban az első nagylemezem.

Tavaly ért véget A Szépség és a Szörnyeteg című Disney musical sikert sikerre halmozó turnéja, melyben az egyik főszerepet, Lumière-t játszottam német nyelven Ausztriában, Németországban, Svájcban és Luxemburgban. Jelenleg szabadúszó művészként dolgozom zenés és prózai szerepekben egyaránt, többek között a Nemzeti Táncszínházban, az Inversedance társulat előadásaiban, a Centrál Színházban, utazószínházi előadásokban, valamint saját énekes produkciókban, ilyen volt a karácsonyi koncert turnénk is, amellyel legutóbb látogattunk el az Olajág Otthonokba. Döntéseket igazából út közben kellett hoznom, és kell a mai napig. Mivel nagyon sok irány érdekelt mindig is, a jó arány megtalálása sokszor nehéz feladat volt, és hosszú út megtanulni, hogy az ember mikor miből mennyit vállal. Most nagyon jó ez a bizonyos arány, változatos az életem, nagyon kedves a szívemnek minden előadás amiben színpadra lépek, és pihenésre is van időm.

Karányi Péter: 15 éves koromban kerültem be Nyíregyházán a Mórincz Zsigmond Színház Légy jó mindhalálig című előadásába, mint táncos. Ez annak volt köszönhető, hogy 5 éves koromtól kezdve társastáncot tanultam, később pedig hip-hop stílust. Egyik előadás után kerültem bele a másikba, és ott szerettem bele a színészetbe és az éneklésbe is. 1,5 évig heti kétszer jártam Budapestre, Tunyogi Bernadettől éneket tanulni a Hagyományok Házába, míg végül 17 évesen felvételt nyertem a Budapesti Operettszínház musical stúdiójába. Mondhatni, onnan indult el igazán a karrierem.

András, korábban olvastam egy olyan előadást, amivel jártatok az országot és általános iskolákban adtátok elő. Lélekmadár a címe. Miről szól a történet? Kifejezetten a fiatalabb generációt szólítja meg?

A kétszereplős előadást Michal Sznunit azonos című könyvéből nővérem, Karsai Veronika pantomimművész adaptálta színpadra, és Kecskés Karina színművésszel közösen mutatták be évekként ezelőtt. Ekkor indult a Lélekmadár szárnyalása, amely több száz alkalommal varázsolta már el nézőit, gyermekeket és felnőtteket egyaránt. A tavalyi évben bekerült a Lázár Ervin Programba is, mely által számos iskola alsó tagozatához eljutott az előadás. Én ekkor debütáltam mind a pantomimművészi, mind a mesélő szerepben, melyeket felváltva játszok.

Az előadás egy gyönyörű mesén, metaforán keresztül hivatott az érzelmi intelligenciát fejleszteni. Segít felismerni, megérteni, differenciálni a belőlünk feltörő különböző érzéseket és megérteni a lélek működését. Hiánypótló az előadás, és nagyon fontos üzeneteket hordoz mindenki számára. Bízom benne, hogy még nagyon sok helyen játszhatjuk, megható látni a gyerekek nyitottságát, érdeklődését a téma iránt.

Van-e arra lehetőség, hogy az idősebb korosztálynak is előadjátok?

Azt gondolom, hogy az előadás korosztálytól függetlenül mindenkinek szól, akkor is, ha egy mese köntösében kel életre. Számos alkalommal jöttek oda hozzánk az osztály tanárai, hogy



megköszönjék az élményt, és elmondják mennyit adott nekik személyesen a Lélekmadár. Saját belső világunk és érzéseink felfedezése egy egész életen át tartó út, ezáltal annak minden állomásán aktuális a téma, és megnyithat bennünk egy újabb ajtót.

Péter, úgy tudom, hogy az év nagy részét külföldön töltöd, mivel egy óceánjárón dolgozol. Mesélj erről kérlek!

Óceánjáró hajón fellépni teljesen más, mint színházban. Itt egy show összesen 45 perc hosszú, s bár abban a 45 percben el sem hagyod a színpadot, végig táncolsz, énekelisz és a végén kifulladásig, teljesen leizzadva mész az öltözőbe. Hozzám ez sokkal közelebb áll, mint egy 3 órás musicalben szerepelni a színházban, ahol 15 percnként bemész egy 5 perces jelenetbe. Türelmetlen ember vagyok, nem szeretek várakozni! :D A hatékony, gyors munkát szeretem.

A másik nagyon fontos dolog, ami miatt jó hajón dolgozni, hogy minden nap kikötünk valami gyönyörű városban. Egész nap a tengerparton sütkérezünk, vagy épp várost nézünk, majd este kétszer előadjuk az aznapi show-t és ennyi. Igazából fizetett szabadságnak hívom ezt a munkát. Maga a környezet rendkívül profi, ugyanúgy mozgósínpad van a hajón is, mint egy mai modern színházban, csak itt még meg van spékelve LED falakkal, extra elemekkel, röptető rendszerrel az akrobatáknak stb. Szeretem, hogy a kollégaim a világ minden tájáról érkeznek, mert sok kulturális különbséggel ismerkedhetek meg, és a világnézetem is sokat változott az elmúlt 8 évben, mióta az AIDA hajótársaságnak dolgozom.

Fontosnak tartjátok-e, hogy több korosztályhoz is szólhassatok?

Karsai J. András: Amikor egy koncert vagy zenés est összeállításán dolgozom, abszolút szem előtt tartom, hogy mindenki találjon benne olyat, ami hozzá közel áll. Fontosnak tartom, hogy a teljes közönség megszólítva érezze magát, felcsillanjon a szeme egy dal hallatán, táncra perdüljön, vagy hazavigyen magával egy üzenetet.

Karányi Péter: Szeretek előadni minden korosztálynak, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy az idősek talán a leghálásabbak. Előadóként azonban fontos számomra, hogy kihívások elé állítsam magamat, éppen ezért számomra fontos, hogy minden korosztálynak énekelhessek. Teljesen más műsort kell ovisoknak összeállítani, mint amikor tinédzsereknek vagy épp felnőtteknek éneklünk. Ezáltal ösztönözve vagyunk, hogy több stílusban is felkészültek legyünk.

Milyen terveitek vannak 2024-re?

Karsai J. András: Több új koncert turné előkészítésén dolgozom jelenleg, amikkel különböző formációkban hamarosan útnak indulunk, továbbá tavasszal lesz a következő színházi bemutatóm a Nemzeti Táncszínházban, ahol egy új gyermek táncelőadás mesélője leszek.

Karányi Péter: Én jelenleg is hajón vagyok szeptemberig, épp a Karib-térségből írom a válaszaimat. December körül újra hajóra szálllok, de remélem, hogy Andrissal lesz lehetőségünk az őszi időszakban közös fellépéseket szervezni.

Mit ad Nektek mentálisan a közönség? Van-e különbség a különböző korosztályok között közönség tekintetében?

Karsai J. András: Természetesen van, de nem csak a korosztályok között, hanem közönség és közönség között is. Ettől izgalmas és szép az előadóművészet. Minden közönséghez kicsit más az út, nyitottnak kell lennünk ezt megérezni. Ha működik a kémia, akkor mind az előadó, mind a néző átrepül egy másik világba és feltöltődik. Számomra maga a boldogság, ha érzem, hogy tudtam adni és érzem a szeretetet, amit kapok.

Karányi Péter: Őszintén szólva rettegek a tinédzserek előtt fellépni, mert ők aztán nem rejtik véka alá a véleményüket. Pont volt egy fellépésünk Andrissal a volt gimnáziumomban, és szegény hallgathatta hetekig a sopánkodásomat, hogy mi lesz, ha nem fog tetszeni nekik a műsorunk. Szerencsére alaptalan volt a félelmem, mert az egyik legsikeresebb fellépésünk volt. Ettől függetlenül jobban szeretek felnőttek, és



még inkább idősebbek előtt fellépni. Nagyon lehet érezni az energiákat az előadó és a közönség között: ha a közönséget nem érdekli a műsor és azt látom, hogy mindenfelé nézelődik, csak ránk nem, az még ennyi év tapasztalat után is elbátortalanít, de megtanultam, hogy ilyenkor keresni kell egy barátságos tekintetet és neki előadni. Számomra nagyon fontos, hogy szemkontaktusom legyen a közönség tagjaival. Én ebből merítek erőt, ez ad bátorságot. Egy mosolygós tekintet csodákra képes.

Mit üzentek az Olajág Otthonok lakóinak?

Karsai J. András: Sok - sok örömet a mindennapokban, és nagyon jó egészséget kívánok minden lakónak, dolgozónak. Az üzenetem, hogy töltsenek együtt minél több időt, beszélgessenek, játsszanak, érezzék nagyon jól magukat és nevéssenek sokat.

Karányi Péter: Nagyon köszönjük azt a sok szeretetet, amit a fellépések közben és után kapunk, és szívből reméljük, hogy lesz még lehetőségünk fellépni máskor is az Olajág Otthonokban, mert én úgy gondolom, hogy nemcsak mi aranyozzuk be a bentlakók napját, hanem ők is a miénket.

Baráth Emma marketing asszisztens



A generációk közötti kapcsolatok értékei



A generációk közötti különbségek nagyon felkapott téma lett az elmúlt években. Leginkább a munkaerőpiac és a marketing szempontjából találkozhatunk a generációk kérdésével a médiában. Számítalan cikk, könyv és műsor szól arról, hogy milyen problémákat vet fel az Y és Z generáció megjelenése az X generáció által uralt munkaerőpiacon, vagy milyen marketingfogásokra van szükség a legfiatalabb generációk eléréséhez. Arról viszont, hogy a hétköznapi életünkre hogyan hatnak ezek a különbségek, és hogyan profitálhatunk belőlük, sokkal kevesebb szó esik.

Összesen hat generáció él most együtt a Földön, mindegyik más, mindegyiknek mások az erősségei és a gyengeségei, ráadásul ezeket a különbségeket még hangsúlyosabbá teszik az életkori sajátosságok, melyeket gyakran összemosnak és összekevernek a generációs különbségekkel. Egy kamaszkora végén járó fiatal valószínűleg pont olyan lázadószellemű volt 100 éve, mint ma, csak más eszközöket választott a lázadása kifejezésére, és valószínűleg nagyon sok generáció szájából hangzott már el az a mondat, hogy bezzeg az én időmben! A szülő-gyermek konfliktusok sem feltétlenül generációs problémák, így ezt a lépcsőfokot most kihagynám, és inkább a skála két végére koncentrálnék, hiszen olyankor a legnagyobb különbségekből születnek a legnagyobb értékek.

Az otthon lakói között vannak „boomerek” vagyis a baby boom generációhoz tartozók, aki

pedig elmúlt 77 éves, már „veterán”. A gyerekeik az X generációhoz, unokáik az Y generációhoz, a dédunokáik pedig a Z és az Alfa generációhoz tartoznak. A generációs különbségek a szocializációból és történelmi háttérből fakadnak. Abból, hogy gyermekkorukban milyen nevelési elvek voltak divatban, milyen meghatározó történelmi és gazdasági események történtek az életükben vagy a szüleik életében, mennyire érték globalizációs hatások és a technika milyen régóta része az életüknek.

A baby boom generáció számára legmegszokottabb technikai eszköz a TV, az okostelefont és a laptopot kevesebben tudják kezelni, illetve az internet - bár néhányan használják - szinte megfoghatatlan számukra. A gyermekeik felnőttként megtanulták használni ezeket az eszközöket, az unokáik szinte beleszülettek az internethasználatba, a dédunokáikat pedig már

digitális bennszülötteknek is nevezik. Korábban az élet rendje az volt, hogy a fiatalok tanultak az idősebbektől, a technikai fejlődéssel ez megváltozott, és az idősebb generáció sokszor szorul segítségre a technikai eszközök használatával kapcsolatban.

Az otthonban többször jártak és járnak fiatalok azzal a céllal, hogy segítsenek a technikai problémák megoldásában. A mai 10-18 éves korosztály gyakran szembesül azzal a problémával, hogy mivel életüket az interneten élők üzenetváltásokban, tömondatokban, emojikkal (kis, érzelmeket vagy élethelyzeteket kifejező képek) kommunikálnak egymással, a való életben nem tudnak megszólalni, nehézséget okoz számukra a kapcsolatteremtés.

Amikor ellátogatnak az otthonainkba, leginkább a kommunikációtól ijednek meg. Azzal kapcsolatban tesznek fel kérdéseket az eligazításon, hogy hogyan teremtsenek kapcsolatot, milyen témákról lehet beszélni. Ezzel szemben a személyes kapcsolatokhoz és kommunikációhoz szokott lakóink minden nehézség nélkül tudnak velük kapcsolatot teremteni. Közvetlenségük és közlékenységük meglepi a fiatalokat. Nagy élmény számukra továbbá, hogy meglevenedik a történelem a beszélgetések alkalmával.

A technikai segítségnyújtás mellett a lakók részéről a legnagyobb igény a társasjátékozásra van. A társasjáték különösen alkalmas arra, hogy összehozza a generációkat. A fiatalabbakat türelemre és megfontoltságra taníthatja a közös játék, az idősebbekben pedig újra lángra lobbanhat az egészséges versenyszellem, a játékosság éltető ereje.

Ha már játékosság, térjünk át a legkisebbekre, az óvodásokra és bölcsődésekre. A frissességük, az ártatlanságuk vidámságot hoz az otthonba, bármilyen rendezvényen vesznek is részt, legyen az karácsonyi műsor, Anyák napja, vagy közös tojásfestés. A gyerekek találkoznak azzal, hogy mit is jelent idősnek lenni, hogy van, aki tolószékkel, van, aki rollátorral közlekedik, és aki sétál, bizony az sem szalad. Érzékenyebbé válnak a témára, kérdeznek és igyekeznek megérteni, hogy a lakók miért és miben mások, mint ők.

A szülőknek gyakran nincs idejük a gyerekkel foglalkozni, nincs türelmük hozzájuk a napi munka mellett, itt a gyerekek türelemmel és figyelemmel találkoznak, érzik, hogy örömet hoz

a jelenlétük az otthonokba. Ők megnyugszanak, lelassulnak, a lakók pedig élettélivé válnak.

Az Olajág Mesefotel program alkalmával a lakók látogatják meg a bölcsiseket és olvasnak nekik. F. Istvánné, Zsuzsa lakónk arról számolt be, hogy a kicsik leginkább azt élvezik, ha könyv nélkül, inkább beszélgetnek, mint olvasnak. A legkedvesebb emléke az, hogy egy bölcsis felismerte az utcán és mondta az anyukájának: „ő az a néni, aki nálunk olvasni szokott”. Zsuzsa jelenleg délelőttönként különórát ad, de nagyon várja, hogy visszatérhessen a bölcsisekhez.

Két állandó és lelkes tagja a Mesefotelnek dr. Molnár Mária és V. Dezsőné Erzi is. Erzi énekel is a gyerekekkel, Mária pedig nagyon tudatosan építi fel az egyes alkalmakat. Erzi kiemelte, hogy sok gyerek családja vidékről költözött az agglomerációba, így nincs, vagy alig van kapcsolatuk a nagyszülőkkel. A Mesefotel által a gyerekek megtapasztalhatják, hogy milyen egy nagyszülő közelsége. Mária, Anyóka figuráját hívja segítségül, aki a Pincehegyen „lakik”. Anyóka báb segítségével megjelenít egy képzeletbeli nagymamát, aki a gyerekekhez közel él a természetben. Mária és Anyóka „közös” gyűjtőget mindenféle érdekességeket, amiket a tarisznyájukban visznek el a gyerekeknek. A tarisznya tartalma egyúttal az interaktív alkalom témáját is biztosítja, legyen az a természet, vagy egy Amerikából érkezett kis barát.

A bölcsődével való együttműködés kölcsönös, mivel a Dédelgető Bölcsőde vezetője, Kővári Eszter Sára énekművész minden héten az egyre népesebb és nagy sikernek örvendő Olajág Dalkör vezetője. Reméljük, hogy egyre több lakónk kap majd kedvet a Mesefotelhez csütörtök délelőttönként, mélyítve ezt a kapcsolatot. A Dalkör pedig minden kedden két órákor vár minden kedves érdeklődőt a földszinti könyvtárban.

Kedves Olvasó, remélem sikerült érzékeltetnem, hogy mennyire fontos szerepet töltünk be mind ebben a csodálatos generációs láncban. Szeressük és értékeljük a különbözőségeinket, mert ettől tudunk jól működni, és erősek lenni közösségeinkben.

Dohos Leila terápiás munkatárs, Páty

Szülők Háza

A generációk közti együttműködések során az Olajág Otthonok egyik fontos partnere a CivilÚt Alapítvány mellett a Szülők Háza. Szeretnénk bemutatni Önöknek a szervezetet, mely lehetőséget biztosított már lakóink számára többek között Nyári Károly koncerten részt venni, illetve eljuttattak az Operaházba, ahol az Anyegin balettelőadást a királyi páholyból csodálhatták. Erdősi Dittével beszélgettünk.

Mi volt a szervezet létrehozásakor a motiváció?

Az Egészséges és Harmonikus Családokért Alapítvány fő céljai közé tartozik az esélyegyenlőségi struktúra kialakítása, a hátrányos és veszélyeztetett helyzetű családok felzárkóztatásának elősegítése, kiemelt figyelemmel az időskorúak esélyegyenlőségi feltételeinek megteremtésére. Az alapítvány támogatja a családvédelmet, elősegíti a családok integrációját, különös tekintettel az egészségkárosultakra és az idősekre. Az Egészséges és Harmonikus Családokért Alapítvány az idősebb korú családtagokra kiemelt figyelmet kíván fordítani. Tapasztalataink szerint a nagycsaládok egyre kevésbé jellemzőek és a magas mobilitás miatt (a fiatalok sokszor nem ott alapítanak családot, ahol felnőttek) az idősebb korúak sokszor magányosan élik még aktív életüket, a technika dinamikus változásával (digitalizáció, internet világa) az idősek által képviselt hagyományos értékrend és életkorukból fakadó élettapasztalatuk sokak számára sajnos egyre értéktelenebbé válik, ami negatív hatást gyakorol az idősek önérzetére, és ez negatívan befolyásolja a mobilizálhatóságukat.

Meglátásunk szerint nagy érték az idős a családban, hiszen sokat lehet tőlük tanulni, olyan hagyományos tevékenységeket (kézimunka, főzés, történelem, stb.), amelyeket mai felgyorsult világunkban sajnos sok szülő idő hiányában nem teljes mértékben tud átadni gyermekeinek. Soha nem volt még ekkora szükség a nagyszülőkre, mint manapság, amikor a szülők a munkaerőpiaci aktivitásuk miatt nehezen tudnak minőségi időt tölteni a gyerekekkel, és az állandó logisztika megterheli mindennapjaikat. Az orvostudomány fejlődésével azonban egyre kitolódik az aktív időskor, így az idősebb

korban eltöltött éveiket tartalmasan lehetne megélni, mint nagyszülő, illetve bármilyen tevékenységhez kapcsolódva aktív tagjaként a társadalomnak. Mindezért Alapítványunk azt tűzte ki célul, hogy az idősek önérzetét és önértékelését kívánja visszaadni, az időskor helyes értékelését, hogy az érett korúak is érezzék, igenis számítunk rájuk.

Melyek a céljai az idősek felé való nyitáshoz, milyen terveik vannak az Olajág Otthonokkal?

Sok gyermek él állami gondoskodásban, nélkülözve a családi törődést és a biztos háttérrel. Programunkkal szeretnénk az Olajág Otthonnal összekapcsolni a környék lakásotthonainak gyermekeit, számos élményprogrammal, hasznos előadásokkal, sok meglepetéssel és nagy szeretettel.

Mely projektjeiket érintik az idősek és fiatalabb generációk közti nyitás?

Híd a generációk között című projektünk keretein belül valósítjuk meg ezeket a programokat. Az idei, 2024-es évben is szervezünk évszanként több, aktuális ünnephez kapcsolódó élménynapot, ahol továbbra is sok-sok szeretettel várjuk az Olajág Otthonok lakóit.

Baráth Emma marketing asszisztens

Törökbálinti KEHOP energetikai beruházás



Az Egységes Magyarországi Izraelita Hitközség sikeresen pályázott a KEHOP-5.2.13-19 számú épületenergetikai felhívás egyházak számára pályázatra, amiből az Olajág Otthonok 2045 Törökbálint, Kazinczy utca 111. szám alatti intézmény energetikai korszerűsítése valósult meg 2023 végén.

Energetikai pályázatban foglalt munkák az A, B és a C épületeket tartalmazták, az iroda funkciókat ellátó D épület nem volt része a felújításnak.

Az energetikai korszerűsítés tartalmazta a 15 cm vastag EPS homlokzati hőszigetelést, vékonyvakolat felületképzéssel, illetve a lábazati hőszigetelést 15 cm vastag XPS anyaggal és mozaik vakolat felületképzéssel. A terméskő burkolattal ellátott homlokzati falak nem kaptak hőszigetelést, az épület jellegének megjelölésének megtartása miatt. A homlokzati színeket a főépítész javaslatai alapján Hamberger György és Lencsés Attila okleveles építész-mérnökök tervezték meg.

Hőszigetelést és PVC vízszigetelést kapott az uszoda, étterem, konyha és a kápolna feletti

lapostető, melyen korábban egy régi bitumenes vízszigetelés volt. A vízszigetelés alá új hőszigetelés került lejtés képzéssel.

A C épület padlása is kapott egy speciális technológiával kivitelezett fűtő közetgyapot hőszigetelést.

A kazánházban a vezérlés került korszerűsítésre, keringető szivattyúk, és fűtési puffertárolók kerültek beépítésre, segítségükkel 3 m³ fűtési vizet tudunk eltárolni biztonságosan. Az apartmanokban és az épület többi részében a hőleadók elé termosztatikus szelepek és érzékelő fejek kerültek beépítésre.

Berger Olivér műszaki igazgató



felújítás előtt



felújítás után

Valami jónak, valami újnak, valami nagynak a kezdete



Nap mint nap arra törekszünk, hogy az Olajág Otthonok lakói számára több élményt, tartalmasabb mindennapokat, jóllétben eltöltött éveket biztosítsunk. Megtalálva és megismerve az oktatási intézményekben zajló Boldogságóra programot, egy olyan jólléti programot álmodtunk meg, mely azonnal támogatásra talált, és melynek felépítésére felkértük a Boldogságóra program - Prof. Dr. Bagdy Emőke és Prof. Oláh Attila szakmai mentorálása mellett - megalkotóját, Bagdi Bella pszichológust.



Bagdi Bella pszichológus

Bagdi Bella pszichológussal beszélgetünk, aki az ELTE Pszichológiai Doktori Iskolájában az időskori mentális egészség és jóllét tényezőit kutatja. Amikor arról kérdeztük, miért pont ezt a területet választotta, így válaszolt:

„Gyerekkorom meghatározó személye az anyai nagymamám. Gyerekként a szociális szorongásaim miatt sokszor kerültem kellemetlen helyzetekbe, és úgy éreztem, csak tőle kapok feltétel nélküli elfogadást. A jelenlétében nem éreztem

magam furcsának vagy rossznak, sőt, mindig bátorított, hogy bátran legyek önmagam, ne foglalkozzak senkivel. A 40-es éveiben neurológiai betegség miatt leszázalékolták, és gyakorlatilag onnantól kezdve ki sem lépett az utcára.

Sajnos nem volt jó kapcsolatuk az édesanyámmal, és ki volt adva otthon, hogy tilos tartani vele a kapcsolatot, de én ennek ellenére titokban minden nap meglátogattam és a beszélgetéseink a mai napig elkísérnek. Sokszor tehetetlennek éreztem magam, hogy nincsenek eszközeim arra, hogy kirángassam a depresszióból, a levertségből, vagy a pánikrohamok okozta rettegésből. Csak annyit tehettem, hogy a figyelmet és az együttérzésemet adtam neki arra a kis időre, amíg vele voltam. Miután meghalt, egy évig idősek otthonába jártam előadásokat tartani, idősekkel beszélgetni, mert úgy éreztem, ezáltal vele is kapcsolódhatok, és ez sokat segített a gyászfeldolgozásban.

Azóta foglalkoztat a kérdés: lehet-e jól megéregedni? És ha igen, milyen lelki tényezők határozzák meg, hogy az időskori fejlődés folyamatában megőrizzük, vagy visszaszerezünk lelki egyensúlyunkat és teljes életet élhessünk? Az egyetemen a gerontopszichológia, azaz a sikeres öregedés tudománya volt az egyik kedvenc tárgyam, és már akkor éreztem, hogy nekem itt feladatomban van: szeretnék az időseknek egy boldogságprogramot kidolgozni! Két okból is: egyfelől a szüleim miatt, akik a 70-es és 80-as éveikben járnak, és szeretnék hozzájárulni eme életszakaszuk megkönnyítéséhez, másfelől minden idősödő felnőtt miatt, akik a nagymamám jelentik a számomra: ha egyvalakinek segíthetek több örömet és békét megtapasztalni ebben az életszakaszban, már megérte a sok munka. Tizenhét évesen apáca szerettem volna lenni, Istennek ajánlottam fel az életem. Amikor egy sorsdöntő útelágazáshoz értem, Gellért páter azt írta nekem: „Istent nem csak a kolostorban lehet szolgálni, hanem a világban is. És nagy szükség van a világban való szolgálatára.”

És én akkor elhatároztam, hogy arra megyek, ahová hívást kapok. Bár soha nem terveztem, hogy valaha dalokat fogok írni és énekelni,

mégis a pszichológiát és a zeneterápiát integrálva interaktív önismereti koncerteket tartok a lelki egészség zenével való támogatásáért. Azt se hittem volna, hogy az oktatás-nevelés területén nekem feladatom lesz, de Isten ezt másképp gondolta: olyan lehetőségek elé állított, hogy én indítottam el Magyarországon tíz évvel ezelőtt a Boldogságóra programot, aminek eddig több mint 1500 oktatási-nevelési intézmény csatlakozott. Ennek köszönhetően gyerekek és fiatalok ezrei a lelki egészség megteremtésének lehetőségeiről tanulhatnak és beszélgethetnek játékosan.

Az Olajág vezetősége, amikor megkérte, hogy szeretnék boldogságórát ők is a lakóiknak, akkor úgy éreztem, itt a lehetőség, hogy az elmúlt 10 év tapasztalataiból és pszichológiai tanulmányaimból merítkezve, az Olajág vezetőségével összefogva, hozzájáruljak az idősödő felnőttek mentális egészségéhez és boldogságához.”

Mikor szeretett lakóink e sorokat olvassák, már el is kezdődtek a háttérmunkák egy olyan jólléti program felépítése kapcsán, mely nem csak az Olajág Otthonokban, és nem csak Magyarországon, de európai mércével is egyedülálló. Fogadják nyitott szívvel és elmével, mert kizárólag az Önök mindennapjainak szebbé, jobbá tétele lebegett a szemünk előtt, amikor megálmodtuk, megkerestük Bagdi Bellát és közösen elkezdtük felépíteni. Szakmai hozzáértését már sok szülő, pedagógus és gyermek megtapasztalhatta, most a régebb óta fiatalokon a sor.

Szász Krisztina marketing- és programigazgató

Intézményi orvosok az Olajág Otthonokban

I. rész

Az Olajág Otthonok intézményi orvosai lakóink mindennapjainak részei, számíthatnak szakértelmükre, emberségükre, segítségükre. A következő lapszámainkban bemutatjuk Önöknek, kikhez fordulhatnak egészségügyi kérdéseikkel, problémáikkal.

Négy kérdést tettünk fel mindegyiküknek a helyi programszervező kollégák segítségével:

- *Miért választotta az orvoslást hivatásként?*
- *Mióta dolgozik az Olajág Otthonokban intézményi orvosként?*
- *Mit tart a legfontosabbnak az intézmény lakóinak ellátása kapcsán?*
- *Mit üzen az otthonok lakóinak?*



Dr. Ziegler Virág
intézményi orvos – Zugló

Részen családi vonatkozású oka van, hiszen édesanyám ápolónőként dolgozott, így már korán betekintést nyerhettem az egészségügy berkeibe. Nagyon szerettem a családi gyermekorvosunkat is, felnéztem rá, és kíváncsisággal töltött el a munkája, és csodálattal a betegekhez való viszonyulása. A gimnáziumban aztán körvonalazódott, hogy mindenképpen "segítő" jellegű hivatást szeretnék választani, és ekkor fordultam végül az orvosi pálya felé.

2018 júniusában kezdtem dolgozni az Olajág Otthonokban. Egy orvoslátogató kolléga halott erről a munkalehetőségről, és megemlítette nekem, hogy az otthonban orvost keresnek.

Jelentkeztem és azonnal szimpatikusnak találtam az intézményt, a kollégákat és a munkakörnyezetet. A fokozott ápolási és gondozási részlegeken (FÁG) kezdtem el dolgozni, és azóta is az A és B épület ezen osztályain végzem a munkámat. Ezek a részlegek kicsit "kórháziasabbak", más jellegű kihívásokkal kell szembenézni, mint az apartmanok lakóinak ellátásánál. Az itt lakók szorosabb egészségügyi felügyeletet igényelnek, mind orvosi, mind főnővéri, nővéri részről. A gyógyszeres terápia, gyógyászati segédeszközök mellett a pszichés támogatás szerepe, a családtagokkal való, minél szorosabb kapcsolattartás lehetőségének biztosítása a jó közérzet lényeges feltétele. A gyógytorna-rehabilitáció

szerepe talán itt a legfontosabb. Az itt lakók számára is rendkívül motiválóak ugyanakkor az intézmény által biztosított különböző programok, foglalkozások, melyek változatosabbá teszik az itt élők mindennapjait. Az ezeken való részvételhez a nővérektől minden segítséget meg is kapnak pácienseink, és kifejezetten bátorítjuk ápoljainkat, hogy használják ki ezeket a lehetőségeket.

Üzenem Lakóinknak, élvezzék a tavaszt, a szeretteikkel eltölthető időt! Ha akadnak rosszabb napok, akkor is gondoljanak rá, hogy ránk mindig számíthatnak. Ha nehezebb is néha rávenni magukat, hogy kimozduljanak, vegyenek részt a programokon, mert számos új élménnyel lehetnek gazdagabbak.



Dr. Petró Kata
intézményi orvos – Zugló

Elsősorban azért választottam ezt a hivatást, mert szeretek segíteni az embereknek. A segítőszakmák közül először az orvoslást választottam, mert racionális ember vagyok, természetudományi érdeklődéssel. Később fordultam a pszichológia felé, hogy jobban megismerjem és megértsem a test és a lélek közötti kölcsönösséget. Kétféle nézőpont segítségével, a pácienssel közösen gyógyítunk, közeledünk a testi és lelki egészséghez.

2018 óta dolgozom háziorkosként az Olajág Otthonban. Először csak heti kétszer fél napot rendeltem, majd a 2020 év COVID járványa alatt Dr. Petke Zsolt kollégámmal járványügyi felelősként is helytálltunk. A járványt követően, pedig már heti három napot töltök a Paskál egészségügyi részlegén, intézmény orvosi és háziorkosi munkakörben.

A háziorkosként mindig is fontosnak tartottam a prevenciót, az egészségmegőrzést. Nincs ez másképp az otthonban való munkámban sem, itt is erre törekszem a pácienseimmel közösen. A teljesség igénye nélkül, három egyszerűen

kivitelezhető és mégis fontos prevenciók lehetőségét szeretnék kiemelni: a védőoltások alkalmazását, a rendszeres vérnyomásmérést és a napi rendszeres gyógytornát. A védőoltások segítségével az idős populációra különösen veszélyes légúti fertőzéseket tudjuk megelőzni, a rendszeres vérnyomásméréssel a súlyos, és sok esetben halálos szív és érrendszeri eseményeket, azaz a szívinfarktust és az agyi infarktust, valamint a rendszeresen végzett gyógytorna segít megőrizni a testi és a szellemi épséget. Minden lakónk esetén javasolt, hogy ezek megvalósítására a lakóval közösen törekedjünk.

Lakóinknak üzenem: Mindannyiukra felnézek és tiszteltem őket a bölcsességük miatt, sokszor tanulok Tőlük. Jó egészséget és szeretetben gazdag éveket kívánok!



Dr. Bánovics István
intézményi orvos – Páty

Mindig is csillagász szeretett volna lenni, a naprendszeréről, bolygókról, galaxisokról szeretett volna kutatni új információkat. Azonban nem érezte elég biztos létalapnak, megélhetőnek a csillagászatot, így más tudomány felé indult el, és ez a tudomány az orvoslás lett. A fizikát mindig is szerette, nem is értette, hogy lehet azt nem szeretni, vagy nem érteni, a biológia, az emberi test működése pedig mindig is érdekelte, olvasott, tanult, és tájékozott volt ebben a tárgyban, ezért nem esett nehezére egy olyan felvételt megírni, amely kitárta előtte az Orvosi Egyetem kapuit.

A Semmelweis Orvostudományi Egyetem általános orvosi karán végzett 1991-ben, majd belgyógyászatból és háziorvoslásból tett szakvizsgát. Tárnokon az Egészségházban lát el háziorvosi rendelést, Százhalombattán tart belgyógyászati szakrendelést, diabetológiával és pajzsmirigy betegségekkel is foglalkozik, nem utolsósorban pedig az Olajág Otthonok Pátyon lévő intézményében intézményi orvosként látja el feladatait.

A Covid ideje alatt, az otthon orvosa átmenetileg nem tudta ellátni az Otthon lakóinak orvosi ellátását, ezért felkérték Bánovics doktort, hogy átmenetileg, 3 hónapra, vállalja át ezt a feladatot. A Doktor Úr igent mondott.

Mindez három éve történt. Azóta is minden héten kereshetik őt a pátyi otthon lakói bármilyen panaszuk is van. És keresik is bizalommal. Néha van egy kis morgolódás, hogy miért kell olykor sokat várni a rendelő előtt, miért nem halad gyorsabban a sor?! Erre egyszerű a válasz: Bánovics doktor nem csak a testi panaszokra figyel. Nem csak felírja a receptet, vagy

kiírja a beutalót. Ő meghallgatja a lakót, érthetően, világosan elmagyarázza egy-egy vizsgálat eredményét, egy-egy diagnózist, illetve, hogy melyik vizsgálatra miért van szükség.

Arra a kérdésre, hogy „Mit tart a legfontosabbnak az intézmény lakóinak ellátása kapcsán?“, azt válaszolta, „Őszintén, érthetően kell kommunikálni a lakókkal. Mindenki aggódik az egészsége miatt, szeretné tudni, érteni mi történik a testével, és mit kell tennie azért, hogy jobban, jól érezze magát. Ezen kívül időskorban is rendkívül fontos az egészséges életmód! Nem győzöm hangsúlyozni a pácienseimnek, és szeretném üzeni az otthonok lakóinak, hogy elkezdni odafigyelni magunkra soha nem késő! Fontosnak tartom a mozgás jótékony hatását - persze mindenkinek lehetőségéhez mérten - és az egészséges táplálkozás szerepe szintén nem elhanyagolható! Ezen kívül a lelki egészség megőrzése nagyban hozzájárul a fizikai jóllét megtartásához!



Dr. Császi Andrea
intézményi orvos – Csepel

Amikor az ember úgy határoz, hogy az orvoslással szeretne foglalkozni, talán akkor még nem is sejtí, de nem csupán szakmát, foglalkozást vagy munkát választ magának. Én világ életemben szerettem új dolgokat megtanulni, új készségeket elsajátítani, de az is fontos volt számomra, hogy amit csinálok, értékkel bírjon. Szerettem volna büszke lenni a munkámra. Mégis, mikor az orvoslásra esett a választás, még nem sejtettem, mennyire igaz az, hogy ez nem csupán egy foglalkozás, hanem hivatás. Ezt különösen mostanában érezzük, mikor egyre égetőbb probléma az egészségügyi személyzet hiánya országosan; az orvoshiány évtizedes probléma, de ez még tovább súlyosbodott, és már ápoló sincs elég. Ilyen légkörben nem tehetünk mást, nekünk, akik még itt vagyunk, kell tartanunk a frontot.

Hasonló kihívás volt a Covid világjárvány is, hiszen ezt is az egészségügynek kellett feltartóztatnia. Nem mondom, hogy ez „izgalmas“, vagy „jó“ munka lett volna, és szerintem az ország többi egészségügyi dolgozója is osztaná a véleményem. Pontosan ezért is mondom, hogy ez a szakma hivatás, hiszen életveszélyes járványt kellett testközelből leküzdeni, amihez hivatástudat kellett. Tűzoltónak sem a jó fizetésért megy valaki, hanem hivatásból, mert annyit úgysem keres, amiért megéri naponta kockára tenni az életét. Hasonló volt a helyzet a járvány idején az egészségügyben is, hiszen gondoljunk csak bele; az Olajág lakóihoz hasonlóan a körzeti orvosok is nagy átlagban bőven a veszélyeztetett korosztályba tartoztak, mégis állták a sarat. Utólag visszatekintve pedig erre az időszakra szerintem egy orvos sem mondaná, hogy azért tette, mert jól megfizették, vagy különösebben megbecsülték a munkáját, mégis biztos

vagyok benne, hogy holnap ugyanígy tennék a dolgunkat. Ezért hivatás az egészségügyben a munkánk, és ezért lehetünk rá büszkék.

Kilenc éve nyílt szerencsém csatlakozni először az Olajág csapatához. Amit kezdettől szerettem az Olajágban, az odafigyelés volt, amit az intézmény dolgozói a lakók felé tanúsítottak. Több hasonló intézményben dolgoztam, és teljes bizonyossággal állíthatom, hogy másutt nem tapasztaltam olyan szakmai odafigyelést, mint amit itt nyújtanak a lakóknak. Ez egy nagyon jó csapat: vezetők, nővérek, szociális munkások és más kisegítők - és így egészen más érzés itt dolgozni, hogy nap, mint nap látom, itt tényleg törődnek a lakókkal!

De én amellett, hogy intézményi orvosként dolgozom itt, háziorvosi praxisban is dolgozom, hiszen a növekvő orvoshiány már az egész országban érezteti a hatását. Mikor a korábbi praxisomtól elköszöntem 2020 során, az új körzetem miatt nem tudtam az Olajágban sem maradni, ami nagyon nehéz döntés volt, rossz volt elmenni innen.

Az új körzetemben is gyakran vágytam vissza az Olajágba, tartottam a kapcsolatot több korábbi munkatárssal is, és ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy mikor lehetőségem nyílt visszajönni vidékről a főváros vonzáskörzetébe, rögtön bizalommal tekintettem afelé is, hogy esetleg újra módomban áll majd az Olajághoz is visszatérni. Szerencsére így történt, így nem egészen két év kihagyást követően újra itt lehetek.

Mit tartok a legfontosabbnak az intézmény lakóinak ellátása kapcsán? Pár éve ez még egyszerű kérdés lett volna, és azt feleltem volna, hogy

a cél az, hogy a lakók valóban biztonságban és otthon érezzék itt magukat, amihez nagyban hozzájárul a mi munkánk, hiszen sokan krónikus, vagy olyan progresszív betegségekkel is küzdenek, amik folyamatos figyelmet és gondozást kívánnak.

Egy bentlakásos intézménybe való bekerülés óriási elhatározás; az ember korábbi élete egészen megváltozik, és egy új szakaszba lép, de ez nem feltétlenül rossz dolog. Fontos, hogy a lakók tudják, hogy itt intézményi keretek között jobban tudnak ügyelni a jóllétükre, folyamatosan tudjuk monitorozni az állapotukat, és hamarabb, nagyobb biztonsággal tudunk egészségügyi támogatást is nyújtani. Meg is tesszük, ez a legfontosabb dolgunk, és így a lakók is nyugodtabban érezhetik magukat, hiszen tudhatják, hogy az intézményben törődnek velük, és minden szakmai eszközzel azon dolgoznak, hogy ők a lehető legkényelmesebb körülmények között, biztonságban legyenek.

Az utóbbi évek ugyanakkor – és ezért mondtam, hogy ez a kérdés pár éve még egyszerűbb lett volna – megmutatták, hogy a fentiek nem



Dr. Nagy Éva
intézményi orvos – Csepel

Miért választottam az orvoslást hivatásként? Igazából rábeszéltek. Eredetileg gyógyszerésznek készültem. A családban inkább mérnökök, tanárok vannak, egészségügyben senki nem dolgozott, de édesapám baráti körében sok orvos ismerősünk volt és gyakran megfordultak nálunk, ők javasolták, hogy inkább az orvosi kart válasszam a gyógyszerészeti helyett. Viccesen azt mondták, hogy ugyanaz az egyetem csak

mindig elegendőek. Jó érzéssel emlékszem vissza arra, hogy az első Covid hullám kezdete-kor is itt voltam; bár ez akkor óriási stresszt rótt ránk, intézményi dolgozókra, hiszen a mi felelősségünk volt, hogy a járványt kint tartsuk az intézményből. Mivel azonban ezt sikerrel megtettük, végső soron óriási szakmai sikerként könyvelem el az akkori erőfeszítéseinket, amiben a hihetetlenül jó csapat, a küzdőszellem és az akarat találkoztak, és ezzel elértük, hogy akkor a járvány az intézmény falain kívül maradjon, ami kétségtelenül sok bentlakónk egészségét és életét óvta meg – nekünk pedig pontosan ez a dolgunk.

Mit üzenek az otthon lakóinak? Jól választottak intézményt és nagyon jó helyen vannak az Olajágban! A gondos és odafigyelő itteni csapatnak és az ellátásnak hála, igazából csak azt tudom mondani, törődjenek az egészségükkel, figyeljenek oda arra, hogy minél tovább megőrizték, mert akkor semmi más dolguk nem marad, csak hogy élvezzék a nyugdíjas éveiket és a jól megérdemelt pihenést.

A többiről mi gondoskodunk, itt jó kezekben vannak!

a gyógyszerész karon többet kell tanulni. Szerencsére nem vettek fel az érettségi évében az orvosira, így kaptam egy kis időt és lehetőséget kipróbálni, valóban az egészségügy lesz-e számomra a megfelelő terület. Szokták mondani, hogy a puding próbája az evés. Én rögtön nagy kanállal kértem belőle.

Még az érettségi évében, ősszel elkezdtem segédnővéreként dolgozni a Semmelweis Egyetem I. számú Belklinikáján. Ez azt jelentette, úgynevezett kishővéreként csupa ápolási feladatot kaptam, mint pl. ágyazás, etetés, pelenkázás, fürdetés, megtanítottak sebet kötni, később vért venni, infúziót összeállítani, nagyon sok olyan beteget és tünetet láttam, amiről később csak tankönyvekben olvastam. Az ápolói feladatok során sokkal közelebb kerül az ember a betegekhez, ez számomra később orvosként is nagyon meghatározó volt. A sikeres egyetemi felvételemkor már tudtam, hogy jól döntöttem, amikor ezt a hivatást választottam.

2020 márciusától dolgozom az otthonokban. Mondhatnánk a Coviddal érkeztem az Olajág Otthonokba. Aneszteziológiai- és Intenzív terápiás szakvizsgával rendelkezem és több, mint 10 évig dolgoztam kórházban ezen a területen, de az első Covid hullám ideje alatt nagyon sok olyan helyzet volt, amiben tanács-talanok voltunk, hogy pontosan mi is ilyenkor

a legjobb megoldás, ugyanakkor a kórházi gyakorlat nagyon sokszor segített felismerni a kritikus helyzeteket.

A legfontosabb dolgot úgy tudnám megfogalmazni, ahogy a klasszikus nagy orvos elődök is tették: "Mindig a beteget kell kezelni és nem a betegséget." Ismerni kell a lakókat, hogy sikerüljön felismerni a különbséget, mikor van szükség orvosi segítségre, és mikor elegendő egy tanács vagy egy jó beszélgetés. Sokszor elegendő az is, ha figyelmesen meghallgatjuk a pácienseinket, mert a testi egészség biztosításán túl, a lelki jóllét biztosítása is gyakran az intézményi orvos feladatkörébe tartozik.

Mit üzenek az otthon lakóinak? Azt, amit én is az életfilozófiámnak tartok. Minden nehéz napban próbáljanak pozitív dolgot találni és örülni a jónak, nevéssenek sokat, néha magukon is, mert kizárólag a nevetés az egyetlen dolog, ami minden betegséget gyógyít.



Dr. Schay Éva
intézményi orvos – Törökbálint

Az egyetem évei alatt kutató munkát végeztem, de úgy éreztem, ha egy embert is meg tudok menteni az már siker, ezért választottam hivatásomnak a betegekkel való közvetlen kapcsolatot és immár több mint 50 éve vagyok orvosként az emberek szolgálatában. 1971 óta töretlenül orvosként dolgozom. Én is idős vagyok, így igazán meg tudom érteni az idős embereket. Szívesen, és természetesen odafordulással gyógyítom őket. Betegségeiket a lehetőségekhez képest kordában tartom. Jó állapotuk szinten tartása a legfontosabb számomra.

Hangsúlyozom feléjük a mozgás fontosságát, hiszen így az életkilátásaik sokkal jobbak lesznek, és természetesen az élet minősége is.

Üzenem mindenkinek: Fontos, hogy éljék meg a mindennapok örömeit, és szükség van a lelki stabilitásra is. Vegyenek részt a közösségi programokon, őrizték meg testi és lelki jó állapotukat.



Dr. Pallagi Éva
intézményi orvos – Újpalota

Dr. Pallagi Évával, az újpalotai Olajág Otthonok egyik intézményi orvosával Dukay Barbara terápiais munkatárs készítette interjút.

Szeretném megkérdezni, hogy miért választotta az orvoslást hivatásaként?

Mindig érdekelték az emberek, az emberek hogyléte. Erős volt bennem a segítőkészség. Anyukám sokáig úgy gondolta, „rendes” orvos leszek, pl. kardiológus. De jött az ötödik év, pszichiátria, és én éreztem, hogy itt a helyem.

Mióta dolgozik az Olajág Otthonokban orvosként?

Nem olyan régóta. 2023 szeptemberétől vagyok nyugdíjas, akkor fejeztem be a kórházi munkámat, és októbertől vagyok az intézmény dolgozója.

Hogy érzi magát nálunk?

Nagyon jól! Szeretek az idősokkal dolgozni.

Mit tart a legfontosabbnak az intézmény lakóinak ellátása kapcsán?

Alapvetően alapos ember vagyok. Szeretnék minden panasznak utána járni, és szeretem,

hogyha bizalommal jönnek a rendelésre. És hát természetesen igyekszem a legjobb tudásom szerint ellátni őket. Egészségben nézem az embert, nem csak a betegséget magát.

Ez a holisztikus szemlélet. És a betegek vajon mit várnak, mit szeretnének?

Segítséget, megértést, befogadást.... Én pszichiáterként szemlélődő típus vagyok. Figyelem az embereket... és nagyon szeretem az embereket. Hiszek abban, hogy jók. És ami a fontos, hogy a mai napig a saját közegemben érzem magam és szeretem csinálni. Megpróbálom a rendelést is humorral és szeretettel vinni.

Mit üzen az Otthon lakóinak?

Több toleranciát.... Engedjük be az újakat, adjunk nekik esélyt a beilleszkedésre.

Köszönöm szépen a beszélgetést!

Következő lapszámunkban folytatjuk intézményi orvosaink bemutatását, így szeretett lakóink a szaktudásuk mellett, mint magánembereket is jobban megismerhetik őket.

Zeneterápia a csepeli otthonban

Örömmel szeretnék beszámolni arról, hogy mint a Pécsi Tudományegyetem végző zeneterapeuta hallgatója, elindítottam aktív zeneterápiás foglalkozásaimat a csepeli Olajág Otthonokban.



zeneterápia csepeli lakóinkkal

A zeneterápia olyan nonverbális terápiás megközelítés, amely a zene és hangok használatával segít az egyének testi és lelki egészségének javításában.

A zeneterápia egyik célja az érzelmi kibontakozás, stressz csökkentése, a kommunikáció és önkifejezés javítása, valamint az általános jólét elősegítése.

Az idősök számára kiváló lehetőséget kínál a zeneterápia, mivel segíthet az érzelmi stressz kezelésében, a memória és kognitív funkciók javításában, a szociális kapcsolatok erősítésében és az aktív részvétel ösztönzésében. Emellett az idős emberek gyakran kedvetlenséggel, magányossággal vagy szorongással küzdenek, a zeneterápia segíthet ezeknek az érzéseknek a kezelésében és a társas kapcsolatok erősítésére is kiváló.

Első körben egy 10 alkalmas zárt csoportot indítottunk. Örömmel látom, hogy alkalomról alkalomra bátrabban használjuk a hangszereket és

már nemcsak a zenét kísérjük velük, hanem a csoport maga alkot dallamokat, ritmusokat improvizatívan. Sokszor csodálkozunk azon, hogy milyen remekművek születnek így.

Jó látni a mosolyokat az arcokon, a felszabadultságot és a sikerélmény örömeit.

Mindenkinek megvan a saját kedvenc hangszere. Van, akit a tangóharmonika, van, akit az óceándob, van, akit a vihardob szólított meg. Az alkalmakon a hangszerek széles skáláját használjuk. A zene ereje és gyógyító hatása rendkívül fontos a mentális jóllét megőrzésében.

Hiszem, hogy ezek az alkalmak nagyban hozzájárulhatnak az intézményben élők életminőségének javításához.

Barkó Anikó zeneterapeuta jelölt

A „láthatatlan” munka

A rejtélyes cím egy - az intézményekben zajló - mindennapi tevékenységet takar. Látható annak, aki figyel és láthatatlan azok számára, akik befelé élnek.



Miről is van szó? Gesztusokról, értő figyelemről, beszélgetésről, odafordulásról. Ez a szociális szakma lényegi része, az adminisztráció csak a kísérője. Emberek vagyunk és emberekkel foglalkozunk itt az otthonban. Egy idősothton sem működhet a munkánk nélkül.

„A szociális” nem pelenkáz, etet vagy itat; nem mér lázat, de a család nevében fogja a lakó kezét. Képletesen, és szó szerint is. A beköltöztétől intézi a lakó ügyeit, tartja a kapcsolatot a hozzátartozóval, vásárol neki, ha szükséges, sétálni kíséri, felolvas, beszélget, étlapot rögzít, órát át-, és a telefonokat beállítja, és még sorolhatnánk. A lista nem ért véget, de nem az öndicséret a cél. Inkább valami olyasmi, hogy láthatóvá váljon a tevékenységünk.

A régi fényképek előhívása jut eszembe, mikor sötét laborban egy speciális folyadékba mártva a fehér papíron megjelenik a kép. A valóság egy pillanata. Előfordul, hogy kiesik valami a fejünkéből, hiszen sok ügyet intézünk párhuzamosan; esetleg nem mosolygunk minden pillanatban, de ott agyunk kedves lakóinknak folyamatosan.

Önök, akik sokat tapasztaltak életük során, és bölcsőbbek is az emberi kapcsolatok terén, biztosan értékelik jelenlétünket.

Üdvözli önöket a szociális csoport minden dolgozója és kívánjuk, hogy nagyon jól érezzék magukat nálunk!

Dukay Barbara terápiai munkatárs, Újpalota

A különleges környezet varázsa



Gyakorlott olvasó tudja, hogy a fikciós műfajokban (amilyen a regény is), gyakran a történet helyszíne is az író fantáziájának a terméke. Természetesen kivételt képeznek a történelmi hitelességre is törekvő művek, de sokszor még s valóságos helyszínek is kiegészülnek, átszíneződnek az írói szándék szolgálatában. A mesétől a különféle fantasztikus regényekig számtalan extrém környezetben játszódik a szereplők története, nincs ebben semmi új. De azért nehéz lenne különlegesebb közeget és keretet elképzelni annál, amit Morgan Larsson svéd író választott Az utolsó szög című regényéhez.

Egy jómódú, de végtelenül magányos férfi, aki tudja, hogy a rákkal vívott küzdelmében hamarosan alul marad, merész ötlettel koporsókészítő tanfolyamot hirdet, mert elege van már abból, hogy bárki is veszi körül, mind csak a fizetett alkalmazottja, ugyanakkor nem szeretné a halála előtti időszakot emberek társaságát nélkülözve leélni. A hirdetés szerint bárki elkészítheti és el is viheti a saját koporsóját. Idézek belőle: *”Készítse el a saját koporsóját! Nyári idill, egzisztencialista kézművesség. Nem kell más, mint egy kis nyitottság, egy csipet barkácskedv és a hajlandóság arra, hogy augusztusban két hétig hét társával osztozzon egy házon egy szép svéd szigeten. Semmilyen előzetes ismeret nem szükséges, a tanfolyamvezető segédkezet nyújt az első kalapácsütéstől az utolsó szögig... Az ételeket közösen készítjük, és vannak további kapcsolódási lehetőségek”* - és így tovább. Mi tagadás, nehéz lenne ennél morbidabb ötletet kitalálni. Össze is jön a csapat, mondanom sem kell, egymástól igencsak erősen különböző nők és férfiak. Persze, a szigetre „magukkal hozzák” a jellemüket, a tapasztalataikat, az illúzióikat és

a jövőképüket, a boldogító emlékeiket, a szorongásait, a kudarcikat is. Azonos munkára ugyan, de mindenki más szándékkal, elképzeléssel érkeznek. Ám az a tárgy, ami napról-napra a kezükben formálódik, mégis csak hat a gondokozásukra. Nem válnak asztalossá, de az azonos tevékenység, anélkül, hogy hangulatrontó lenne, azért a létezés sokszor kényes kérdéseiről való közös gondolkodásra és eszmecserékre készíti őket.

És rengeteg kacagásra! Mert halálosan vicces ez a könyv! Sok várható és váratlan eseményt élnek meg, közben annyi értékes, fontos, érdekes és mulatságos tulajdonságot fedeznek fel egymásban, amennyire sohase tettek volna szert a koporsók „társasága” nélkül. Ebben a nagyon különleges közegben, a nyilvánvaló írói szándéknak megfelelően, ebben a találmányra létrejött közösségben gyakran mélyen emberi, drámai s megrendítően szép események zajlanak. A bizalom, az őszinteség, a segítőkészség, a tapintat, a bánat megosztásának felemelő példái - fordulatos és igen gyakran mulatságos történetekben.

A két hét leteltével senki sem ugyanaz az ember, aki az érkezésekor volt. Akad, aki másként folytatja a „kinti” életét, akad, aki csak másként gondolkodik róla, de mindenki gazdagabbá lett. És nem csak egy koporsóval.

Megemlítem, hogy a szerkesztés maximálisan olvasóbarát. A nagyon rövid fejezetekre tagolt olvasmány könnyebbé teszi az olvasás esetleges megszakítását, illetve a folytatást azok számára is, akik hajlamosak elfelejteni, hogy hol is hagyták abba...

Cserhalmi Imre



Cserhalmi Imre évek óta tart előadásokat az Olajág Senior Akadémiánk keretében. Hasonló előadásokra otthonainkon kívül is gyakran felkérjük, mely alkalmak érdeklődő lakóink számára is ingyenes lehetőséget nyújtanak a részvételre. Az időskori érzelmekről 2024. május 7-én, kedden délután 3 órakor fog előadást tartani az Eötvös10 Művelődési Házban. (VI. ker. Eötvös u. 10.).

Óhajtott tavasz

Óvatosan jön a tavasz, meg ne sértse a telet.
 Kék égbolt mezejéről a napocska lenevet.
 Kedves nap meleg sugarától megpezdül az élet.
 Növény s állat nyújtózkodva nagy örömmel felébred.
 Zsong az erdő, életre kél minden élő szervezet.
 Növekedni, szaporodni hívja őt a természet.
 Minden apró érző ág már kibontotta rügyét,
 napnak csábítására zöld korona fedi törzsét.
 Kikukucsál földmelegből a tavaszi gólyahír;
 Itt a tavasz, gyertek elő megmozgatni szárnyatok,
 s döngicsélve lepjétek el mezőt, fákat, virágot.
 Gyűjtsétek az édes nektárt - a kedvükre tegyetek,
 hogy sok finom mézeskalácsot a gyermekek egyenek!
 A tücsök is kedvet kapván ciripelve muzsikál,
 gyöngyvirág a jó melegért szépségével honorál.
 A föld s növény illatától mámoros a levegő.
 Minden évben ily csodát tesz odafent a Teremtő!
 Embereknek jó kedélyt hoz, fiatalnak szerelmet.
 Feltöltődik a lelkünk és ajkaink meg nevetnek!
 Vidámbbá válik létünk, színpompája megragad.
 Sorolhatnám napnyugtáig, miért várjuk úgy a tavaszt.

Szalkai Jánosné Zsuzsa lakó, Újpalota



Felejthetetlen ünnep: A Pészách

Az év egyik legizgalmasabb ünnepe, a Pészách, izraeliták több évezredes hagyományainak egyik legmeghatározóbb eseménye. Az ünnep, melyet héberül a "szabadság ünnepe" is neveznek, nem csupán egy történelmi esemény megemlékezése, hanem egy olyan időszak, amely tele van jelentéssel és mélyebb értelmezésekkel.

Az ünnep rövid története

A Pészách az ókori Izrael népének történetét idézi meg, amikor is az egyiptomi fogságból való kivonulást és a szabadság megszerzését ünneplik. A Bibliában rögzített események szerint Mózes vezetésével az izraeliták hosszú évtizedekig tartó rabszolgaság után kivonultak Egyiptomból, ünnepelve az Örökkévaló segítségét és a szabadságot.

Az ünnep kulturális és vallási dimenziói

A Pészách ünnepe nem csupán vallási megemlékezés, hanem egy olyan esemény, amely szorosan összefonódik az izraelita kultúrával és identitással is. Az ünnephez számos hagyomány és ceremónia kapcsolódik, melyek között kiemelkedik a széder vacsora, melynek során az ünneplők részt vesznek egy hosszú és sokszínű vacsorán, ahol a hagyományos ételeket fogyasztják és az ünnep jelentőségéről beszélgetnek.

A Pészách ünnepe jelentősége ma

Bár az eredeti történet óta hosszú idő eltelt, a Pészách ünnepe ma is releváns és fontos az izraeliták és a zsidó közösségek számára. Az ünnep szimbolikus jelentése, mely a szabadságról, az elnyomás leküzdéséről és az isteni segítségről szól, továbbra is inspirációt nyújt mindazoknak, akik ünnepelve emlékeznek az eseményekre.



Kihívások és ünnepi hangulat

Az ünnep előkészületei és a széderek előkészítése hónapokig eltarthat, és a résztvevők számára nagy kihívásokat jelenthet. Azonban az ünnepi hangulat, mely tele van örömmel, közösségi együttléttel és vallási élményekkel, mindent megér.

Zárszó

A Pészách ünnepe egy olyan alkalom, amely arra emlékeztet bennünket, hogy a szabadság értéke mindig is fontos volt az emberiség történetében. A megemlékezés és az ünneplés során az izraeliták és a zsidó közösségek egyaránt összegyűlnek, hogy megünneplék az elnyomás leküzdését és az isteni segítséget, ami mindannyiunk számára inspirációt nyújt a jövőre nézve.

Kovács Gergely Mózes

Olajág Tanulószoza

avagy becsengetnek a zuglói Olajágban

Ez a történet szakmai indoklással kezdődik, aztán egyszer csak elpárolog belőle a száraz szakma és egy szép kerek történetté formálódik.

Látom a lakóink hétköznapjait, esetenként a megfáradt testet és szellemet, szerencsésebb esetben a tette kész frissességet. Persze az a fránya betegség sok mindent megváltoztat, de az alap marad. Mindenki őrzi a személyiségjegyeit és sokféleképpen jön ki egy-egy helyzetből. Az igény, a mindenkori életszemlélet változatlanul megmarad.

Elképesztő mennyire meghatároz mindannyiunkat az a bizonyos sokat emlegetett igényskála. Egy-egy szobából áradó vaníliás süti illat, évekkel ezelőtt is ugyanígy terítette be a teret valahol máshol, és okozott örömet a családnak, a sütés igény megmaradt.

Ahogy a kertészkedés igénye is, már márciustól látni a kis kerteket rendezgető tavasztündéreket, akik hosszasan mesélnek arról, hogy milyen jó volt kapálgatni, kertet rendezni, kinek hol adatott. Találkozok csendes magányban visszavonult tanárokkal, akik rejtvényt fejtegetnek, autodidakta módon képezik magukat, hiszen jól ismerik az önfejlesztés módszertanát és a négy fal között mindent megtesznek a szellemi frissességük fenntartása érdekében.

Félreértés ne essék, nem csak a tanárookra jellemző a harc, csak most valahogyan egy isteni szikra által őket sikerült újra aktív pozícióba helyezni. Néha, Szász Krisztina programigazgatónk fejéből és lelkéből pattan az a bizonyos szikra, máskor meg a mienkből programszervezőkből és elmondhatatlan közös boldogságot élünk meg, amikor úgy gondoljuk, hogy segítséget nyújt az eredmény.

Nos, így született az Olajág Tanulószoza.

Azok a lakók, akik régen tanítottak, újra megélhetik a tanítás örömét. Az Olajág Otthonok dolgozóinak gyerekeit korrepetálhatják, egészségük, kedvük és persze idejük függvényében, mi pedig hálásan megköszönjük nekik. A zuglói Olajág Otthonokban felkutatunk biológia, kémia, történelem, angol, német tanítási „vágyókat”. Alsós gyerekek írás-olvasásban segítő korrepetálót, valamint zongora oktatót.

Szülőként tudom, hogy nagy segítség.

Nagyszülőktől távol élő szülőként azt is tudom, hogy sokszoros segítség egy nagymama, vagy nagypapa korúval időt tölteni a gyermeknek.

Ez a terv valósul meg itt márciustól nálunk Zuglóban. Az oktatásra jelentkező tanáraink újra krétát ragadnak a kezükbe és biztos vagyok benne, hogy a tudáson túl, valami örök értékű szeretetet is bevésnek csemetéink lelkébe.

Lovász Hajnalka pszichológus, programszervező



Programmorzsák az elmúlt időszakból



A múlt év vége és az idei év eleje mozgalmasan telt az otthonokban, előadókban és programokban nem volt hiány. Ringattunk pici babákat, tanultunk a Senior Akadémia előadásain, gyalogoltunk, örömtáncoltunk, zenéltünk, énekeltünk, táncoltunk, neves előadókat láttunk, iskolásokat, óvodásokat, nyugdíjasokat fogadtunk, egy egész magazin is kevés lenne a felsorolásához, ezért szemezgettünk Önöknek az elmúlt időszakból egy-egy kiemelt programot.

Pátyi lakóink - ahogy az újpalotai és csepeli otthon lakói is - februárban Székesfehérvárra látogattak el, ahol a Munkácsy kiállítást nézték meg. A kiállítás Pákh Imre műgyűjtő rendkívüli gyűjteményéből, mint a legnagyobb magánkézben lévő Munkácsy-kollekcióból mutatott be több mint 70 Munkácsy-festményt és 50 Munkácsy-grafikát.

Mátyás téri lakóink - a többi otthonunkhoz hasonlóan - Máté Péter dalaiból hallgattak válogatást Szank Angéla előadásában. Újpalotán élő lakóink a Szépművészeti Múzeum Renoire kiállításán tekintették meg a francia impresszionista művész vászonra varázsolt nőalakjait.

Csepelről Hollókőre látogattak lakóink, ahol szövő bemutatón vettek részt, meglátogatták a Babamúzeumot és jó Palóclevest ettek. Karányi Péter és Karsai J. András is fellépett Csepelen, ahogy a pátyi és törökbálinti otthonban is.

Zuglóban lakóink a Magyarországi Szerb Színház játékában, „Jávor Pál utolsó mulatása” című előadásán vehettek részt. Az idős Jávor Pál színészlegendát Benkő Péter személyesítette meg, de itt járt Berecz András Kossuth díjas énekes, mesemondó és a Klezmerész zenekar is.

Törökbálinti lakóinkat a Benson Madame együttes szórakoztatta az 50-es-60-as évek country zenéjével, de énekelt itt a Törökbálinti Kamara Kórus és Terék Blanka is, és fellépett - ahogy több otthonunkban is - a Buborék Színház, Dickens Karácsonyi ének című színházi műsorával.

Megannyi élmény, emlék, feltöltődés! Várjuk Önöket minden hónapban számtalan programmal, igazi közösségi élményekkel!



Munkácsy Mihály - Pálmaházban



Olajág rövid hírek

Tájékoztatjuk Önöket, hogy Kapronczai Gyula csepeli műszaki vezető több mint két évtizedes Olajágban töltött munkássága után nyugdíjba ment. Mindenki problémáját nagyon gyorsan és odaadóan oldotta meg, kreativitásával sok apartman vált otthonossá és kényelmessé. Feladatait Gyórfi Márton veszi át, akit szeretettel köszöntünk.

Új klubfoglalkozás indul Csepelen, Enter Klub néven, melynek keretében lakóink nem csak segítséget kapnak saját informatikai eszközeik használatában, hanem általános alapismertekre tehetnek szert az internethasználat, a

számítógépes biztonság, illetve a digitális kapcsolattartás területén is. További információért keressék Sztanev Zsolt programszervezőt.

Csepelen a Fokozott Ápolási és Gondozási Részleg közösségi fürdői felújításra kerültek. Célunk, hogy egy otthonosabb, kényelmesebb, barátságosabb környezet várja azokat, akik ideiglenesen a részleg lakói. A szép környezet, fél gyógyulás!

Zugló C-D épület között elkészült a tűzifatároló rekesz, melybe praktikus, rendezetten tudjuk tárolni ezután a bográcsozáshoz használatos fát.



Tavaszi fáradtság ellen: együnk egészségesen



Tél végén, tavasz kezdetén, amikor meghosszabbodnak a nappalok, és többet süt a nap, melegszik az idő. Ezt a jelenséget legtöbbször örömmel fogadjuk, ugyanakkor jellemzően fáradtabbnak, motiválatlannak érezhetjük magunkat. Ennek az a magyarázata, hogy a szervezetünk kicsit lassabban reagál a környezet változásaira. Időskorban ez még inkább megfigyelhető, hiszen az idősödő szervezet működése eleve lassul. Ez élettani folyamat, azonban a jó hír, hogy tudatos felkészüléssel tehetünk a tavaszi fáradtság ellen. Kiemelném, hogy nem elsősorban a koffeintartalmú termékek fogyasztása a legjobb megoldás.

Hasznos a szervezet tavaszi felkészülését megfelelő táplálkozással támogatni. Elengedhetetlen, hogy a makrotápanyagok (szénhidrát, zsír, fehérje) mellett a mikrotápanyagokat is megfelelő mennyiségben fogyasszunk. A cink, és a magnézium szerepel kiemelt helyen a hangulat-ingadozások rendezésében.

Az OKOSTÁNYÉR® ajánlásai könnyen érthető kapaszkodót adnak az érdeklődők kezébe az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozáshoz. Az ajánlásban szerepel, hogy naponta mennyi zöldséget, gyümölcsöt, gabonát, húst, tejterméket szükséges fogyasztani az egészségünk megőrzése érdekében, illetve pontosan meg van határozva az is hogy egy adag ezekből mit jelent.

Ajánlást találunk az ételek adagolására, az alapanyagok beszerzésére. Ezeken az információkon kívül egészséges finomságok receptjeit is megtaláljuk a honlapon.

Tavasszal a piacokon, és a boltok polcain megjelennek a friss leveles zöldségek, az újhagyma, a hónapos retek, ezekből nagyszerű salátákat készíthetünk, de akár a fagyaszott zöldségek és gyümölcsök is kerülhetnek a sült, párolt ételeinkbe, felhasználhatók köretként, levesbe egyaránt, vagy a desszertünkbe egészséges hozzávalóként.

MAGNÉZIUM

Kutatások sora vizsgálta, hogy egyes ásványi anyagok miként befolyásolják a hangulatunkat. A bizonyítékok arra mutatnak, hogy meghatározott élelmiszerek (olajos magvak, hüvelyesek) fogyasztása segíthet a depressziós, szorongásos tünetek megelőzésében, kezelésében.

A magnézium a szervezetünkben komplex feladatokat lát el. A csontok, és a fogak képzésében fontos szerepe van, emellett számos enzim alkotórésze, részt vesz az izomműködésben, az ingerületvezetésben is.

A magnézium napi ajánlott mennyisége: 300-350 mg, mely fizikai megterhelés, vagy várandósság esetén nő. Magas magnéziumtartalmú élelmiszerek az olajos magvak, a szárazhüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a csipkebogyó, és az étcsokoládé.

Amennyiben étrendkiegészítő tablettát keresünk, érdemes a magnézium-biszglicinátot tartalmazó készítményt választani a legnagyobb hatékonyságú felszívódás érdekében.

CINK

Az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelem, mely szabályozza az immunsejtek és a hormonok termelését, részt vesz a fehérjeszintézisben. Férfiaknak az ajánlott mennyiség 10 mg/ nap, nők esetében 9 mg/ nap.

Legjobb cinkforrások táplálékaink közül a húsfélék, a tojás, a máj, az olajos magvak, a száraz hüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabonák. Az állati eredetű élelmiszerekből könnyebben hasznosul a cink a növényiekkel szemben. A cink felszívódását lassítja a magas vas, illetve kalcium bevitel.

Mindezek mellett nagy hangsúlyt kell fektetni a szabadban töltött időre is. A D-vitamin termelést a szervezetünk a napsütés hatására végzi. A melankólia elkerülése érdekében tehát segít a jó levegő, és a mozgás. Mindkettő segít a szervezetünknek, egyrészt a D-vitamin termelést serkenti, másrészt a fittségünk megőrzésében segít. Ha módunk van rá, kössük össze a mozgással, és a szabad levegőn töltött időt. Így 2 legyet üthetünk egy csapásra.



D-VITAMIN

A D-vitamin a szteroid hormonok közé sorolható aktív hormon. Szintézise a napfény ultraibolya (UV) sugarainak hatására a bőrben lévő 7-dehidrokoleszterinből megy végbe a szervezetben.

D-vitamint azonban nem csak az emberi szervezet képes előállítani, hanem a növények is ergoszterinből, szintén az UV sugarak hatására képzik. Így beszélhetünk az ember által előállított D3- vitaminról, illetve a növényi D2-vitaminról. A D-vitaminnak rendkívül fontos szerepe van a szervezet védekezőképessége, az immunitás optimális működése szempontjából.

Kutatások eredménye szerint az immunrendszer működéséhez nélkülözhetetlen a megfelelő D-vitamin ellátottság. Hiánya növeli számos krónikus betegség kialakulásának, valamint a fertőzésekre való nagyobb fogékonyság kockázatát. A tavaszi fáradtság elkerülésében tehát óriási szerepet játszik, hiszen segít az immunrendszer támogatásában.

A D-vitamin fő táplálkozási forrásai a zsíros halak, a halak mája, a halmáj olaj, a tojássárgája, valamint a D-vitaminnal dúsított élelmiszerek.

DÚSÍTOTT ÉLELMISZEREK

Az áruházak polcain a friss, szezonális termékeken kívül megtalálhatók különböző vitaminnokkal, nyomelemekkel dúsított termékek. Legkönnyebben fellelhető dúsított élelmiszerek a tejtermékek, a margarinok, és a gabonapelyhek, de ezeken kívül még számos alternatíva létezik. Ezen termékek táplálkozásunkba való illesztésével már a tél végi, tavasz kezdeti időszakában is tehetünk az immunrendszerünk érdekében anélkül, hogy különböző étrendkiegészítő készítményekre lenne szükség.



Sült csirkemell tejszínes brokkolival és bulgurral

Elkészítés:

A csirkemellet szeletekre vágjuk, ízesítjük kevés sóval, majoránnával és kevés olajon megsütjük egy serpenyőben. Miközben sül elkészítjük a brokkolit és a bulgurt. A brokkolit kevés olajon, kevés vízzel puhára pároljuk, közben enyhén sózzuk, mielőtt teljesen megpuhulna, ráöntjük a főzőtejszínt. A bulgurt picit olajon átpirítjuk, enyhén sózzuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük és puhára pároljuk. A megsült csirkemellet bulgurral és tejszínes brokkolival tálaljuk.

Jó étvágyat!

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

- Energia: 609kcal
- Fehérje: 43g
- Zsír: 20g
- Szénhidrát: 67g

Markovics-Nagy Judit
dietetikus, Páty



a CivilÚt Alapítvány Szeretettől Édes Főzősulijának receptje

séf: **Vrábel Krisztina**

Habcsóktojás citromkrémmel

Elkészítés:

1. Melegítsük elő a sütőt 150 fokra.
2. A szobahőmérsékletű tojásfehérjét, amelybe nem került egy kicsi darabka sárgája sem, kezdjük el elektromos habverővel habnak verni, amikor már szép habos, de még nem kemény a fehérje, fokozatosan, evőkanalanként adagolva adjuk hozzá a porcukrot. Minden kanál között verjük tovább a habot 1 percre. Mire a végére érünk a cukornak, a masszánk csillogó fehér lesz és olyan kemény, hogy vágthatjuk, formázhatjuk.
3. Nyomózsákból formázzunk a fehérjehabból sütőpapírral bélelt sütőlapra ovális korongokat, ezeknek peremet, tegyük a sütőbe, 10 perc után mérsékeljük a hőfokot 120 fokra, süssük 35-40 percet. Kapcsoljuk ki a sütőt, konyharuhával támasszuk ki résnyire a sütőajtót, hagyjuk így kihűlni.
4. A főzött krémhez a tojások sárgáját keverjük fehéredésig a kristálycukorral, szitáljuk hozzá a lisztet, adjuk hozzá a citrom reszelt héját, a kifacsart levét és a tejet. Melegítve főzzük sűrűre a krémet, de ne forraljuk, mert akkor a tojás összerántja. A kihűlt krémet töltsük a habkelyhekbe, rendezzük egymás mellé koszorú formában. Díszítsük negyedelt eperrel.

Hozzávalók:

(10-12 db habcsóktojáshoz)

- 4 db szobahőmérsékletű tojás szétválasztva,
- 20 dkg porcukor,
- 1 db citrom,
- 1,5 dl tej,
- 2 evőkanál kristálycukor,
- 1 csapott evőkanál liszt,
- 3 szem eper



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!

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

- | | | | |
|----------|----------|-------------|--------------------|
| TAVASZ | NÁRCISZ | TOJÁSFESTÉS | ANYÁK NAPJA |
| VIRÁGZÁS | NAPSÜTÉS | LOCSOLÁS | ÜLTETÉS |
| RÜGY | BÖJT | KIRÁNDULÁS | METSZÉS |
| HÓVIRÁG | HÚSVÉT | TORMA | IBOLYA |
| BIMBÓ | PÉSZAH | SONKA | KUCSMAGOMBA |
| GÓLYAHÍR | CSIPERKE | KALÁCS | SZEGFÜGOMBA |
| | | | TULIPÁN |

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

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

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

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

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

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

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 2023/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Kovács Gusztávné - Csepel

Tamási Ernőné - Újpalota

Szőke Béláné - Törökbálint

Gál Imréné - Mátyás tér

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

<p><i>Tavas van, gyönyörű! Jót rikkant az ég!</i></p> <p><i>Mit beszélsz? korai? Nem volt itt sose tél!</i></p> <p><i>Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel -</i></p> <p><i>A mi tudónkból száll ki a!</i></p> <p><i>József Attila:</i></p> <p><i>TAVASZ VAN! GYÖNYÖRŰ! (részlet)</i></p>	1	ZÚZAT	EGYIK VÉRCSOPORT	... MAIOR	... NIELSEN	KÖTŐSZÓ	Z
TÖKMAG!			UGYANCSAK			RÓMAI EGYES	
SZÁLAS			FRANCIA NŐI NÉV			ÓSI EDÉNY	
ZSÁKUTCA JELE							
GRAVÍROZ	LENDÜLET JELE	ANGOL FÉRFI BECNÉV			ÚJ-ZÉLANDI LÉGICÉG		
		TÁVCSÓ RÉSZE!			BOLTZMANN-ÁLLANDÓ		
KARDDAL CSATÁZIK			TYÚK TÁJSZÓVAL			VÉGTELEN TÉR!	
			... GROS (NAGYBAN)			ELŐTAG: MEGA-	
KÖZÉPKÉK!	A CÉRIUM VEGYJELE			LITER	ÁLLATI PRÉM		
	ELŐTAG: PETA-			RÓMAI EGYES	HOSSZÚSÁG JELE		
ÉDER KRISZTIÁN		BELGA TELEPÜLÉS				KÖZEPÉN OLD!	

Név:

Intézmény: