

---

# OLAJÁG

---

2025/2. szám

---

Magazin

---

**Mindig is vonzott  
a szabadság,  
a végtelenség  
érzése...**

---

Bakos Ernő  
19. oldal

**A mindennapi  
gyógyításban kiemelt  
szerepet kap a primer  
prevenció...**

---

Dr. Watti Nermi  
10. oldal

**A szeretet a jó  
emberek küldetése.  
A szeretet pajzs a  
védtelenség ellen.**

---

Dr. Menyhárt Miklós  
4. oldal

**Címlapon:  
Dr. Menyhárt Miklós**

## Tartalomjegyzék

|                                                                                    |    |                                                                                                     |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Interjú Dr. Menyhárt Miklós Főorvos Úrral ....                                     | 4  | Klezmer koncert .....                                                                               | 28 |
| Alzheimer Café és Mentál Műhely<br>az Olajág Otthonokban .....                     | 8  | West Virginia Youth Symphony .....                                                                  | 29 |
| Egészségnap és a Kihívás Napja<br>a zuglói Olajág Otthonokban .....                | 9  | Örömtánc Fesztivál, Győr .....                                                                      | 29 |
|  |    | Vissza az időben, vikingek nyomában .....                                                           | 30 |
|                                                                                    |    | Budapesti Fesztiválzenekar .....                                                                    | 31 |
|                                                                                    |    | Szépkorúak Sportfesztiválja, Bikás park ....                                                        | 32 |
|                                                                                    |    | Lady Carneval slágerdelután Újpalotán ....                                                          | 33 |
|                                                                                    |    | „Ahogy én látom” .....                                                                              | 34 |
|                                                                                    |    | Megújult az Olajág Otthonok televíziós<br>csatornája- és hamarosan érkezik<br>az OO Rádió is! ..... | 35 |
| Terápiás foglalkozások az otthonokban ....                                         | 11 | Járjunk túl a csalók eszén! .....                                                                   | 36 |
| Fogápolás, fogsorpótlás idős korban .....                                          | 12 | Intézményi hírek .....                                                                              | 37 |
| Óda a bordásfalhoz .....                                                           | 14 | Recept .....                                                                                        | 38 |
| Pátyi Waldorf Iskolások látogatása<br>húsvétkor .....                              | 15 | Rejtvény oldalak .....                                                                              | 39 |
| Pünkösöd .....                                                                     | 16 |                                                                                                     |    |
| Torinói lepel .....                                                                | 18 |                                                                                                     |    |
| Ma sem csinálnám másként... ..                                                     | 19 |                                                                                                     |    |
| Idős nők főszerepben .....                                                         | 23 |                                                                                                     |    |
| Szenior Akadémia .....                                                             | 25 |                                                                                                     |    |
| Három Manush swing koncert<br>az Olajág Otthonokban .....                          | 27 |                                                                                                     |    |



## Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntöm júniusi lapszámunk olvasóit!

Aktuális magazinunk tartamát áttekintve, első gondolatom az volt, hogy a kiadványnak igazi nyár íze, illata van. A cikkeket olvasva szinte látom, ahogy lakóink a napfényben fürdő parkokban sportolnak, játszanak, fagyaltot ízlelgetnek, lángost falatoznak, limonádét kortyolgatnak. Őszinte örömmel tölt el, hogy egyre több itt élő tart velünk az intézményeken belüli vagy éppen országos kihívásokban, legyen az sport, vagy akár lírai és prózai verseny, pályázat.

Az egészséget több aspektusból is körbejárjuk a kiadványban, legyen az étkezés, fogápolás, mozgás, lélekápolás, mely utóbbi esetében a hitélet lélekre gyakorolt hatásáról is írunk több anyagunkban.

Bemutatjuk Önöknek Dr. Menyhárt Miklóst, aki megalapozta a hazai Alzheimer Cafék működését, megismerhetik Bakos Ernő csepei lakónkat, aki igazi világjáróként mesél életéről. Visszaidézzük számtalan koncert hangulatát, szemezgetünk az intézmények friss híreiben, és fotókon bemutatjuk az Olajág Otthonok Szenior Akadémia aktuális félévének végzős diákjait. Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf ajánl kizárólag az Olajág Magazin hasábjain könnyű nyári falatokat, és szót ejtünk az Olajág Televízióról is.

Hogyan is élünk mi – az Olajág közössége – az intézményekben? A júniusi magazin jól reprezentálja a mindennapjainkat, a soha nem unalmas hétköznapiakat és az ünnepeinket is.

Vegyék magukhoz a lapot és vigyék magukkal a kert árnyas fái alá, olvassák olyan örömmel, ahogy mi készítettük.

Jó egészséget, sok napsütést, a nyaralásra pihenést, feltöltődést kívánok kedves lakóinknak és munkatársaimnak!

Őszi lapszámunk a Senior Akadémia új félévének indulásáról, a Boldogságórák folytatásáról és sok friss hírről fog szólni!



  
**dr. Szirmai Viktor**  
főigazgató



# Dr. Menyhárt Miklós Főorvos Úrral



Dr. Menyhárt Miklós

Dr. Menyhárt Miklós Főorvos Úrral beszélgetek, az Alzheimer Café magyarországi alapítójával. Megtisztelő volt számunkra nemrégiben, a zuglói Olajág Otthonokban tett látogatása, ahol végig-sétálva az intézményen, sok pozitív megerősítést kaptunk Főorvos Úrtól, miszerint a munkánkat jól végezzük, és nem utolsósorban a „szolgáltatásainkat” is értékesnek, és kiemelkedően célorien-táltak minősítette. A téma komolysága mellett jóhangulatú előadást hallhattunk, ezzel kapcsolatosan kérdezem Doktor Úrtól:

## Hogyan egyeztethető össze ez a tragikus betegség a jószándékú humorral?

Maga a betegség, egy valóban tragikus, embert próbáló, időnként elviselhetetlennek érezhető szomorú megpróbáltatás. Éppen ezért, amikor tanácsot adunk akár beszélgetés, akár oktatás,

akár ismeretterjesztői céllal, nem tehetjük ezt olyan hangulatban, amivel a negatív érzéseket tovább erősítenénk. Igen is lehet és kell, ha nem is humorral, hanem pozitív hangulatú empátiával kommunikálnunk.

## Hogyan került fókuszban Önnél a demencia, Alzheimer?

2008-ban az Országos Körzeti Orvosi Intézet (OKOI) megbízásából, lehetőség adódott, hogy Franciaországban hivatalos tanulmányutat tegyek a nyugat-európai geriátria rendszerének tanulmányozása kapcsán.

Franciaországban már akkor felismerték, hogy az elkövetkező években, a geriátria legnagyobb problémája a demencia lesz. Sarkozy elnök komplett demencia kormányprogramot hirdetett, amit meg is valósítottak. Ennek keretein belül, többek közt egy új, addig ismeretlen, speciális, egyetemi másoddiploma megszerzését tették lehetővé. Ezt a ráépített 2 éves képzést Strasbourgban, illetve Nancy-ban elvégeztem, így a kórházunkban létrehozott speciális Alzheimer egység osztályvezető főorvosa lehettem. Ennek kapcsán ismerkedtem meg a francia Alzheimer Cafék működésével.

## Hogyan születtek meg az itthoni Alzheimer Café-k, és mi a tapasztalat az elmúlt éveket tekintve, számuk és működésük tekintében? Az első Alzheimer Cafét 1997-ben Hollandiában hozták létre, az ötletet egy geriáter-pszichiáter valósította meg, akit dr. Miesen Berének hívtak.

2000-ben Nagy-Britanniában, 2008-ban az Egyesült Államokban (Új-Mexikó) 2011-ben Kanadában folytatódott a megalakulásuk.

2008-ban a holland modell alapján létrehozták a belga, német, francia verzióját ezeknek az összejeveteleknek. Magyarországon először Győrben hoztuk létre az első Magyar Alzheimer Cafét, azóta 70-nél több regisztrált Alzheimer Café működik az országban.

Az AC tevékenység egyik célja: megteremteni a demens betegeket elfogadó társadalom kialakításának lehetőségét. A másik cél az volt, hogy javíthassanak a betegek és az őket ápoló egészségügyi, szociális és civil szférában dolgozók (családtagok, önkéntes segítők) életminőségén. Továbbá a betegség természetes elfogadása, hogy a betegek, családtagjaik együttérzést kapjanak kirekesztés helyett, izolációjuk megszűnjön. Tulajdonképpen úgy kell elképzelni, mint egy hasonló érdeklődésűeket összegyűjtő klubot, amely rendszeresen találkozási alkalmat teremt tagjaiknak.

Az Alzheimer Café nyugodt beszélgetésre biztosít lehetőséget, családi légkörben, mindig ugyanabban az időben, ezért könnyen megjegyezhető időpontban. Széles körben felhívja a figyelmet a szinte járványszerűen terjedő, szellemi leépüléssel járó betegségekre. Arra is, hogy azok milyen borzasztó terhet raknak egy-egy családra, a társadalomra, az egészségügyi, és a szociális ellátórendszerre is.

A betegeknek ideális esetben önbizalmat adhat az Alzheimer Café, mert egy olyan hely, ahol rájuk is kíváncsiak, felszólalhatnak, őszintén







Alzheimer Café - Ferencváros

vallva betegségükről, bemutatkozhatnak egy elfogadó légkörben, ahol az ő tapasztalataik, véleményük is fontos.

Nyitott az Alzheimer Café minden érdeklődőnek, olyanoknak is, akik nem betegek, nincs alzheimeres rokonuk, mert ez az alapvető szellemiségükhöz tartozik.

**Röviden felvázolná, mit is jelent a demencia, mi az összefüggés a demencia és az Alzheimer között, illetve melyek a leépülés szakaszai?**

A demencia (szellemi leépülés) nem betegség, hanem egy tünetcsoport, ami a szellemi képesség nagymértékű hanyatlását jelenti, és amely már a beteg hétköznapi életét befolyásolja. Ebbe a tág értelmű fogalomba beletartozik a memória romlása, az értelmi képességek, az észszerűség, a társas kapcsolatok és az érzelmi reakciók hanyatlása is.

Az Alzheimer-kór a demencia kialakulásának egyik leggyakoribb oka. A betegségi szakaszok tünetei az alábbiak: elsősorban nyelvi zavarok, tájékozódási zavarok, a tájékozódási képesség elvesztése jelentkezik. Később a mindennapi cselekvéssorok megváltoznak, a tárgyak rossz helyre kerülhetnek. Jellemző az időérzés, érdeklődés, ítélőképesség elvesztése. Hirtelen, logikátlan hangulatváltozások, magatartásváltozás,

emlékezetgyengeség, elbutulás következik be. Késői szakaszban gyors biológiai leépülés, az önellátási képesség teljes elvesztése jelentkezik.

**Az agy melyik része sérül hamarabb, illetve melyik rész utoljára?**

Először a homloklebeny, ami felelős a gondolkodás, a tervezés, a problémamegoldás, a beszéd, a csontvázizmok akaratlagos mozgatásáért. Ez az ember személyiségének a központja.

Ezután az úgynevezett hipocampus, ami nélkülözhetetlen szerepet játszik összetett információk, események memorizálásában, a tanulásban.

Legvégén csak az amigdala nevű része működik az agynak, aminek elsődleges szerepe van az érzelmi reakciók feldolgozásában, raktározásában. Ennek működései, már csak az életben maradáshoz szolgálnak.

**Mit tapasztal az érintett személy a betegségből, okoz-e fizikai fájdalmat a leépülés, illetve mentálisan mennyire viseli meg a beteget az „útközben” történő identitásvesztés?**

A betegek egy ideig maguk is érzik, hogy megváltozott valami, érzik, hogy gondot okoznak, de erről nem beszélnek. Magasabb intellektusú emberek tovább titkolják, még saját maguknak

is, hogy megváltozott az életük. Fizikai fájdalmat nem okoz a betegség, csak az utolsó stádiumban, amikor már bizonyos testrészek érintése, akár megcsúszása is fájdalmat okozhat.

**Hozzá tartozóként mit fontos megérteni erről a betegségről, miként tudjuk a legnagyobb segítségét nyújtani a betegnek?**

Maga a betegség nemcsak a beteget érinti, hanem a család betegsége is. Memóriazavarok észlelése egy családtagnál krízishelyzetet hoznak létre, melynek hatása az egész család szerkezetére végzetes változásokat jelenthet. Ekkor megkérdőjeleződnek a családon belüli szerepek - átrendeződik a családon belüli szolidaritás szerepe és ez számos családban krízishelyzetet szülhet, hiszen például egy aktív korú rokonnak teljesen fel kell adnia állását, ami anyagi gondokat okozhat. Amennyiben nincsenek ismereteik a hozzátartozóknak, szétesik a család. Ennek megelőzésének egyetlen módja van. A tudás! A betegség jeleinek és tüneteinek megismerése után a megfelelő kommunikáció kialakítása a beteg hozzátartozókkal.

**Mi a legfontosabb gondolata számunkra, dolgozók számára Főorvos Úrnak, amit mindenképpen szeretne megosztani?**

Alzheimeres beteg gondozásának alapja a türelem, megértés, együttérzés és szeretet. Nem szabad elfelejteni, hogy hároméves korunkig milyen türelemmel viselkedett anyánk, apánk a mi furcsaságaink, érthetetlenek tűnő viselkedésünk ellenére. Az Alzheimer-kór lényege, hogy az agyunk visszafejlődik, folyamatosan a csecsemőkorunkban „használt” agyunkhoz, ezért fordul a kocka. Mi leszünk a hozzátartozóink ellátói, gondozói, védelmezői - mintegy a szülei. Aki ezt megérti, annak elviselhetőbbé, majdhogyan nem természetessé válik az ilyen betegekkel való együttélés, segítség és gondozás.

**Térjünk át egy kicsit könnyedebb témákra. Mi az Ön kedvenc szabadidős tevékenysége, már persze, ha akad ilyen a rengeteg tennivaló közben?**

Igazából a rendszeres séta és úszás. De természetesen az utazás az, ami kitölti a szabadságaim, szabadidőim nagy részét.

**Ha egy kicsit elengedjük a betegség témáját, mit szeret Franciaországban?**

Az egészet! Párizst (ami nem Franciaország, hanem Párizs!), a vidéket, a vidéki embereket, a mentalitásukat, akik egyébként nagyon befogadóak (leginkább azokkal, akik beszélnek a nyelvüket.). Imádom a francia kultúrát, és természetesen a francia ételeket, a bordói típusú vörösborukat.

**Mit mondana róla annak, aki soha nem járt ott?**

Mindenképpen legyen a bakancslistájuk első helyén.

**Mit üzen az Olajág Otthonok lakóinak?**

A szeretet a jó emberek küldetése. A szeretet pajzs a védtelenség ellen. Az otthonok lakói továbbra is érezzék azt a szeretetet, pajzsot, együttérzést, amiket látogatásaim során az Olajág Otthonokban tapasztaltam. Isten segítse továbbra is elhivatott munkájukat!



Lovász Hajnalka  
pszichológus,  
projektvezető





## Alzheimer Café és Mentál Műhely az Olajág Otthonokban

Már köztudott minden kedves lakónk számára, hogy az Alzheimer Café és Mentál Műhely nem csupán tudományos előadásorozat az Olajág Otthonokban, hanem gyakorlati tanácsadás is egyben.

Előadásainkat, kollégáimmal együtt igyekszünk úgy összeállítani, hogy a korcsoportra vonatkozó krízisek, mindenképpen előnyt élvezzenek a témaválasztásnál.

A problémák felismerésén túl, annak kezelésére, feldolgozására is kapnak szakmai tanácsot az érdeklődők.

A „Parkoló” nevű csoportos foglalkozásomon, mivel bizalomra épített önismeretet, önellátást, problémamegoldó stratégiákat és számos pszichológiára épülő beszélgetést tartok, jól fel tudom mérni, hogy milyen elakadások jellemzőek a korosztályra. Ez sokat segít a mentálműhely témakörének kiválasztásában, amit továbbítok kollégáimnak minden Olajág Otthonban.

Természetesen nem csak a nehézségeken dolgozunk, az életkor előnye, szépsége is terítékre kerül, témától függően interaktív kiscsoportos foglalkozássá alakul egy-egy előadás.

Véleményem szerint kortól függetlenül, gyakran frusztrációt okoz a felcímkezés, a masszív gyűrt elszemélytelenedés. Pontosan ezért beszélgetés során dolgoztuk fel a témát, kiemeltük a szociológiai hasznát és gyakoroltuk hogyan kell az általánosítást, a személyes érzelmekről leválasztani.

Hasonló, de más problémát érintő témánk volt minden Olajág Otthonban az ageizmus és hatása, így intézményeinkben feldolgoztuk, és ami nagyon fontos, mindig úgy engedjük útjára a hallgató közönséget, hogy a hallottakat gyakorlattá alakítva tudja alkalmazni a közeljövőben. Dolgozunk a múlt emlékein, a hozott sémákon, a család szerepén és még sorolhatnám.

Nemrégén, a Radnóti Miklós Gimnázium tanulói adtak elő két Olajág Otthonban is. Érdekes volt a fordított oktatási szerep, idősek tanultak ifjaktól, valljuk be, minden, ami technika, abban az ifjúság tapasztalata és tudása mindenekfelett áll.

A jövőben szeretném, ha minden Olajág Otthonban a kedves lakók is hoznának témát, hiszen nyitottak vagyunk az ötletek feldolgozására, így végképp személyre szabni előadásainkat.

Apró célokkal teli, egészségben gazdag szép nyarat kívánok minden kedves olvasónak és ne feledjék, előadásaink nyáron is folytatódnak.



Lovász Hajnalka  
pszichológus,  
projektvezető

## Egészségnap és a Kihívás Napja a zuglói Olajág Otthonokban



Május 28-án egész napos Egészségnap került megszervezésre, melyben mind a fizikai, mind pedig a lelki egészséggel foglalkoztak a meghívott előadók, vendégek.

A reggelit követően egészségügyi mérések és orvosi tanácsadás várta lakóinkat. Sztanév Zsolt kollégánk a „Holnemvolt” mesesarok keretében egy keleti, izgalmas történettel várta a lakókat, de közben, a mozgást szeretők már Nordic Walking bemutatót élvezhettek a kertben, melyre már csatlakoztunk is egy másik programhoz.

Szerencsés egybeesés, hogy éppen erre a napra hirdette meg idén a Magyar Szabadidősport Szövetség a Kihívás Napját, melyre mi is beneveztünk. A kihívás lényege, hogy naponta több alkalommal végezzenek a résztvevők legalább 15 percen keresztül tartó aktív testmozgást. Gyógytornász kollégáink különféle mozgásos gyakorlatokat, táncokat tartottak, hogy mindenki megtalálja a számára ideális aktivitást. Az egyik izgalmas feladat során szivacs ütőkkel kellett lufikat a levegőben tartani, ami nemcsak szórakoztató kihívásnak bizonyult, hanem remekül fejlesztette a koordinációt is, volt átmozgató torna, majd zenés torna következett. Riegel Zsuzsa kolleganónk Törökbálintról

csatlakozott hozzánk, hogy népszerűsítse a Nordic Walkingot. Bemutatót tartott az érdeklődőknek, elmondta a sportág egészségügyi előnyeit, majd egy bemelegítés és közös gyakorlatok következtek a Rákospatak mentén.

Az eseményt tovább színesítették a közösségi játékok, mint a darts és a petanque, amelyek nemcsak mozgásra ösztönözték a résztvevőket, hanem vidám pillanatok is szereztek minden korosztály számára.

A Kihívás Napja Zuglóban hatalmas sikert hozott, hiszen a csapat országos szinten a hatodik helyezést érte el, ami óriási eredmény és bizonyítja a résztvevők kitartását.

Az Egészségnapon négy lábú vendégeink is voltak: két terápiás kutya, és Morty a póni is meglátogatta még az ágyban fekvő lakókat is, nagy örömet szerezve ezzel.





tánc



Morti, a terápiás póni

Lakóinknak egészséges élelmiszerekkel is kedveskedtek kollégáink: egzotikus gyümölcsök, zöldségek, mártogatós finomságok közül válogathattak Fazakas Júlia dietetikus és Hoffmann Györgyi programszervező jóvoltából.

A déli órákban egy kerekasztal beszélgetés kezdődött: dietetikus, orvos, pszichológus, gyógytornász, életmódtanácsadó, jóga-szakértő válaszolt az egészséggel kapcsolatos kérdésekre.

Dr. Watti Nermi az Egészségnap kapcsán hangsúlyozta, hogy az egészség fogalma az idők során jelentősen átalakult. A betegségek vizsgálata ma már nem csupán a fizikai tünetekre korlátozódik, hanem a pszichológiai és szociális tényezőket is figyelembe kell venni. A mindennapi gyógyításban kiemelt szerepet kap a primer prevenció, ezért különösen fontos a lakók egészségtudatosságának növelése. Ennek érdekében a doktornő havi rendszerességgel, "Teázz az orvossal!" - címmel előadásokat tart



ételek az egészségnapon

majd a zuglói intézményben, ahol a résztvevők kötetlen beszélgetések során kaphatnak hasznos tanácsokat egészségük megőrzéséhez.

Az egésznapos aktív programokat az elmélyülés időszaka követte: hangtálterápia kezdődött, majd pszichológus és Lélekszerelő előadásokon a lélek került központi szerepbe. Köszönjük Kúthy Helgának, Dr. Csihi Adriennek, Lovász Hajnalkának és Somogyi Péternek az előadásokat.

A Szeretet Fénye Alapítványnak most is nagy sikere volt, finom, érintő masszázssal ajándékozták meg a lakóinkat.

Végül pedig zene által inspirált festés és Hegedüs Szabolcs zongorakoncertje zárta az Egészségnapot.

A látottak alapján az volt a tapasztalat, hogy mindenki nagyon jól érezte magát, kellemesen elfáradva, de élményekkel, sok nevetéssel gazdagodva emlékezhetnek a résztvevők erre a napra, amit igyekszünk majd gyakrabban megismételni. Köszönjük a szervezést és az aktív részvételt minden kollégánknak!



Baráth Emma  
marketing asszisztens  
projektvezető

## Terápiás foglalkozások az otthonokban



Relaxáció, meditáció, terápiás hatású  
zenei foglalkozások

**A relaxáció és a meditáció számos szempontból jótékony hatással van a senior korosztályra, testi, lelki és szellemi szinten egyaránt. Ezt bizonyította Bagdi Bella Boldogságóráinak relaxációval, meditációval foglalkozó része is. Résztvevő lakóink arról számoltak be, hogy könnyebben elalszanak, jobban tudnak kapcsolódni társaikhoz, magasabb energiaszinten, jobb közérzettel telnek a napjaik. Ezért is tartjuk fontosnak, hogy minden intézményünkben legyen lehetőség ilyen típusú programokon is részt venni, hiszen a csoportos relaxációs, meditációs órák növelhetik a társas interakciók számát, illetve a technikák elsajátítása az önálló gyakorlást is lehetővé teszi.**

Törökbálinton és Pátyon havonta két alkalommal van Chikung Mihók Anita vezetésével. A Chikung gyakorlatok a tudatos légzés, a lassú és koncentrált mozgások, valamint az energia áramlásának figyelése révén hatnak az egészségre és a jó közérzetre.

A hangtál terápiás foglalkozások Kúthy Helga vezetésével jelenleg három intézményünkben: Újpalotán, Zuglóban és Mátyás téren érhetőek el.

Rendszeresen tartanak kollégáink vezetett relaxációt, meditációt is több intézményünkben, illetve most kezdődött el egy új program Némedi-Varga Tímea vezetésével Törökbálinton és Pátyon: Lélek, Irodalom, Zene, Inspiráció címmel, amely olyan komplex foglalkozás, ahol az irodalom és a zene segítségével megszokozzák azokat az energiákat, melyek segítik a jó közérzet elérését, megtartását,

mindezt közös énekléssel, tánccal, verssel és meditációval egy órában.

Képzett kollégáink segítségével elindultak/elindulnak minden intézményünkben a terápiás hatású zenei foglalkozások is, hiszen a zene segíthet az érzelmeket kifejezni, ami különösen fontos lehet azok számára, akik nehezen tudják szavakba önteni az érzelmeiket. A cél a zene érzelmekre gyakorolt hatásának tudatos kihasználásával, az érdeklődők saját lehetőségeinek feltérképezésével, a sérült funkciók helyreállításával, és a jobb életminőség elősegítésével valósul meg.

Mindenkit szeretettel várunk ezekre a foglalkozásokra is! Helyi programszervezőink segítik Önöket a programok elérése kapcsán!

Baráth Emma  
marketing asszisztens  
projektvezető



## Fogápolás, fogsorpótlás idős korban

**Az időskori fogvesztés nem törvényszerű, de tény, hogy az életkor előrehaladtával a fogíny, a csontok gyengülnek. Fogékonyabbá válunk a különböző fogászati betegségekre. A részleges vagy teljes foghiány az állcsont felszívódásához, összezsugorodásához vezet. Ajkunk beesik, arcunk megváltozik, "megrövidül", idősebbé válik.**



fotó: Nik - unsplash

**Az esztétikai hátrány mellett, sajnos több negatív vonzata is van a tartós foghiánynak:**

- hangképzési és beszédzavar,
- harapási és rágási nehézségek,
- szájszárazság,
- zárkózzottság,
- szocializáció hiánya,
- pszichés problémák, stb.

Talán nem is gondolnánk, de a szervezetünkre is súlyos hatással van. A terhelés hiánya miatt az állcsont sorvadásnak indul, megváltozik a harapási pozíció.

Állandó fájdalom léphet fel a rágóizmokban, ízületekben. A megfelelően megrágott étel, alapfeltétele a jó emésztésnek. Ennek hiánya gyomorfájdalomhoz, emésztési zavarokhoz vezethet. A hiányzó fogak mielőbbi pótlása tehát igen fontos, elkerülve ezzel számos mentális és egészségügyi problémát. Amennyiben nincs lehetőségünk implantátum beültetésére, (anyagi vagy nem megfelelő csontszerkezet) fogaink pótlását kivehető fogpótlással is orvosolhatjuk.

A kivehető műfogsor viselése sok ember számára megkönnyíti a mindennapi életet, visszaadja a rágás és a beszéd szabadságát, valamint az önbizalmat.

Ahhoz azonban, hogy a műfogsor hosszú távon is kényelmes és higiénikus maradjon, elengedhetetlen a rendszeres és szakszerű ápolás.

A műfogsor, akár csak a természetes fogak, hajlamos a lepedék, ételmaradék és baktériumok felhalmozódására. A tisztítás hiánya kellemetlen lehelethez, fogínyproblémákhoz és akár gombás fertőzésekhez is vezethet. Emellett elszíneződések, lerakódások jelenhetnek meg, melyek a megfelelő illeszkedést is befolyásolhatják.

**A fogsor mindennapos tisztítást igényel:**

- minden étkezés után öblítsük le,
- naponta egyszer alaposan tisztítsuk meg egy puha kefével és speciális műfogsortisztító tablettával,
- esténként áztassuk egy speciális tisztítóoldatba 20 percre, melyet utána alaposan öblítsünk le,
- emellett a fogínyt, a szájpadrást is naponta tisztítsuk meg.

Ha gondosan karbantartjuk fogsorunkat, hosszú távon kiszolgál minket, de a műfogsor sem örökéletű. Az évek során elhasználódik, a műfogak elkopnak és az íny is változik, sorvad.

Ha a műfogsor nem illeszkedik, elmozdul, nehézkessé válik a beszéd, az evés, és fájdalom, irritáció, gyulladás léphet fel, a fogsor már nem tölti be megfelelően funkcióját. Ilyenkor érdemes felkeresni egy szakembert, aki segítséget tud nyújtani a megfelelő megoldás megtalálásában.



fotó: freepik

**Seregély Péter** vagyok,

40 éve dolgozom fogtechnikusként. Az elmúlt 15 évben, igyekszem otthonukban felkeresni a mozgásukban korlátozott idős személyeket. Célom, megkönnyíteni életvitüket, segíteni és támogatni egészségüket.

**Ingyenes tanácsadás – keressen bizalommal.**

**Seregély Péter**

Fogtechnikus

Telefon: **+36 30 737 5251**

## Óda a bordásfalhoz

### Az egész a rollerozással kezdődött.

Karácsonyra az unokánknak rollert vettünk, kipróbáltam, nagyon tetszett így vettem Editnek és magamnak is. Mi voltunk a faluban a legöregebb rollerosok. Hamar rájöttem, hogy egyik lábammal jobban hajtok, mint a másikkal. Annyira, hogy az ortopédián kötöttem ki. A diagnózis: csípőprotézis beépítése ajánlott.

Kórház, műtét érzéstelenítéssel, fűrészeléssel, kalapálással ahogy kell (majd lecsúsztam a műtőágyról míg a műtárgyat belekalapálták a combcsontomba).

Műtét után komoly tornagyakorlatokat tanultam meg, melyeket azóta is művelek és újakkal bővítek. Mellesleg adódik 83 évemből, hogy némi gerincsérv, porckopás is jelentkezik, „ne ugráljunk gyorsan fel a székből”, reggel az ágyban gerinctornával „húztam ki a kést” a lumbális csigolyáimból.

A YouTube-on viszont jó és hasznos tornagyakorlatokat találtam.

Ez idő alatt a feleségemmel az Olajágba költöztünk a Vezér útra.

Időnként szükségem volt gyógytornára. A fizioterápián Anett kezei közé kerültem, aki igazán megoldoztatott a masszázsgyógyon, sőt egy idő után, talán látva, hogy nem tud megtörni azzal, hogy a bokáimra homokkal töltött mandzsettákat rak, én meg azért sem tiltakozom. Egy idő után felküldött a bordásfalra. Nyújtott, húzott, hajlított annak rendje-módja szerint. Nem győztem kapaszkodni.

Négy-öt ilyen gyakorlat után kezdem furcsán érezni magam. Egyenesen kezdtem lépcsőn le, lépcsőn fel (a hatodikon lakom). Egyértelmű volt, hogy a nyújtó jellegű gyakorlatok csillapították a porckopás okozta tüneteket, egészen fickós lettem.

Hát ez a bordásfal egy főnyeremény, gondoltam magamban. Elég nagy az erkélyem, úgyis itt van a szobakerékpár télen-nyáron, elérne itt egy bordásfal is.

A gondolatot tett követte, miután kiszámoltam hány doboz fájdalomcsillapító tabletta árát kell megspórolnom egy bordásfalért, kifizetődőnek találtam az ötletet, a bordásfal felkerült a falra a bicikli mellé.

Azóta is reggelente tépem-húzom a bordákat. Már nincs kés reggel a csigolyák között.

Egyes szomszédjaimnál – akik látnak az erkélyen – már a napirendhez tartozik, reggeli találkozásnál barátian jegyzik meg:

- most láttam, hogy tornáztál,
- nem láttalak biciklizni, mi a helyzet!

Köszönöm Anettnek, meg a bordásfalnak.

*Horváth Gyula Géza lakó, Zugló*



## Pátyi Waldorf Iskolások látogatása húsvétkor

A Pátyi Waldorf Iskolából Ludányi Arita keresett meg bennünket azzal a céllal, hogy az iskola középtagozatos osztályainak tanulói jócselekedetekkel, segítségnyújtással szeretnének készülni a közelgő húsvéti ünnepekre, és szívesen meglátogatnák intézményünk lakóit is.



szókirakós a diákokkal

A látogatás nagyon jól sikerült, lakónk, Mező Gyuláné Eszter ekképpen számolt be az eseményről:

„Mosolyogva, nyitottan, megbecsüléssel fordultak hozzánk a gyerekek. Beszélgettünk, játszottunk, kártyáztunk – felemelő élmény volt velük lenni. Szívesen tanítottak bennünket, mi pedig örömmel tanultunk tőlük. A közös játék során arról is beszélgettünk, mennyire pozitív élmény volt a tanulók látogatása. Kérdeztek minket arról, milyen volt a mi időnkben az iskola, milyen sportokat űztünk, és érdeklődtek az otthoni életünkről, arról, hogyan sikerült beilleszkednünk.

Különösen egy Kristóf nevű fiú ragadt meg: ragyogó szemmel hallgatta a válaszokat, és látszott rajta, hogy örömmel vesz részt

a beszélgetésekben és a játékokban is. Nagyon jól esett az őszinte nyitottság és érdeklődés, amivel felénk fordultak.

A legnagyobb meglepetésünkre a fiúk saját készítésű rózsavízzel meglocsolták az otthon valamennyi hölgy tagját. A gyerekek is jól jártak: hirtelen mindenki kezében termett egy csoki. Bármikor szívesen várjuk őket vissza – reméljük, sokszor jönnek még hozzánk. Különleges gyerekeket ismerhettünk meg, akiken látszott, hogy jó értékrend szerint nevelkedtek, és a jólneveltségen túlmutatóan fordultak felénk.

*Dohos Leila  
terápiás munkatárs,  
programszervező*



## Pünkösöd

**Szeretettel üdvözlöm az Olajág Otthon minden lakóját és dolgozóját!**

### Húsvét óta készülünk Pünkösdre.

De mi is ennek az ünnepnek a története, és mit is mondhat nekünk most ez az ünnep? Ezekre a kérdésekre szeretnék válaszolni.

Bármilyen meglepő, tulajdonképpen egyetlen konkrét személy, akivel kezdődik az egész história. Igaz, ez az ember, név szerint Ábrahám, kb. 4 ezer évvel ezelőtt olyan bensőséges kapcsolatba került Jehovával, vagyis az Istennel, hogy históriája, története immáron kettőjük története. Istené és Ábrahámé. A bensőséges kapcsolatból fakadt, hogy Ábrahám olyan ismeretekre tehetett szert Istenről, mint még addig senki. Ezek közül a legfontosabb, hogy egy Isten létezik csak. Ezt, az egy Istenbe vetett hitet éli meg Ábrahám, majd utódai. Unokája neve lesz Izrael, akiről leszármazottjaikat izraelitáknak, más kifejezéssel zsidóknak neveznek. Történelmük, ami a Biblia Ószövetségi részéből ismerhető meg, lényege a prófécia, a majdan megszülető Messiásról, aki majd megváltja az emberiséget, hogy az örök élet részese lehessen.

Az egész Ószövetség hasonló egy mutató ujjhoz. Nem az ujj a fontos, hanem amire, akire rámutat. Ő pedig a názáreti Jézus! Ezért nevezte a zsidókat "idősebb testvéreinknek" XXIII. János pápa. (1958-63)

Eredendően az ő ünnepük volt az Egyiptomból való kiszabadulásuk ünnepét, Húsvétot követő 50. nap. Ekkor ünneplik a Biblia első 5 könyvének, a Tórának megszületését, valamint a különböző termények betakarítását, az aratást. Erre az ünnepre, aki csak teheti, elutazik a Szent Városba, Jeruzsálembe, hálát adni Jehovának, az Úrnak. Ez a zsidók pünkösdje.



Pünkösöd - El Greco, 1597

Időközben (2025 éve) beteljesedtek a jövőbelések, megszületett az Istenember Megváltó!

Bár keresztre feszítették, harmadnapra feltámadt, ezt ünnepeljük Húsvétkor, 40 napig még itt élt tanítványai között, majd szemük láttára felemelkedett a földről, és eltűnt a felhők mögött. Ezt a mennybe menetelt ünnepeljük a Húsvét utáni 40. napon. Tíz napra rá pedig azt, ami a Húsvétot követő 50. napon történt.

Az Újszövetségi Biblia Apostolok Cselekedetei című részében olvasható:

Az addig félelmükben bezárkózott apostolok heves szélzúgást tapasztaltak, fejük felett valamiféle lángnyelveket láttak és egyik pillanatról a másikra megszűnt a félelmük. Kinyitották rejtekhelyük ajtaját és bátran kimentek a nép elé. A fő apostol, Péter, az egykori kafarnaumi halász kiállt az egybegyűltelek elé és egy olyan megható és egyben meggyőző beszédet mondott Jézusról, hogy hatására, mintegy 3 ezren kérték, hogy az apostolok kereszteljék meg őket, hogy "krisztusiak", keresztények legyenek!

Magam előtt látom a 12 apostolt, ahogy sorra, egymás után vizet öntenek a jelentkezők fejére és mondják: Én megkeresztellek az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

Ekkor ugyanis a Jó Istentől felvilágosítva már érezték a Szentháromság és éppen a rájuk kiáradó 3. isteni személynek, a Szentléleknek erejét. Ezzel megszületett az Egyház. Ezt ünnepeljük mi keresztények.

Gyakorlatilag pedig hálát adunk mindazért, amit a Szentléleknek köszönhetünk.

Már a Teremtés Könyvében azt olvassuk, hogy Isten Lelke lebegett a vizek felett. Tehát a teremtésben jelen van a 3. isteni személy, a Lélek. De abban a kifejezésben, miszerint "Isten a saját képére és hasonlatosságára teremtette

az embert", azt is megtudhatjuk, hogy az Ő Lelkéből részesülünk mindnyájan. Ez egyben halhatatlanságunk záloga is.

A Szentléleknek köszönhető, hogy vannak szentségeink. A bérálásban kifejezetten meg is kapjuk az Ő erejét, hogy ellent tudjunk állni a rossznak, a Gonosznak. A bűnbánat szentségében a Lélek által kap a gyónó feloldozást. A szentmise legfontosabb pillanataiban a pap a Szentleket hívja, hogy megtörténjen az átváltozás, átlényegülés. Az oltáron fekvő kenyér lényege az lesz, hogy az immáron Krisztus Teste, a kehelyben előkészített innivaló bor pedig Krisztus Vére lesz.

Jó lenne az ünnep kapcsán az apostolokhoz hasonlóan megélni, hogy eltölt bennünket Isten Lelke. Ez pedig úgy lehetséges, hogy örvenedezve éljünk lelki életet, s ne féljünk senkitől és semmitől, mert Isten, a mi Mennyei Atyánk minden feltétel nélkül és végtelenül szeret minket!

*Tamási József nyug. római katolikus atya*



## Torinói lepel

Április 27-én, vasárnap, Tamási József atya jóvoltából a zuglói Olajág Otthonok lakói megtekinthették a Torinói lepel egyetlen magyarországi művészi másolatát egy izgalmas előadás keretén belül, amit az atya tartott.



A lepel alkotója, Dinyés József festőművész, szobrász, grafikus.

Mint ahogyan az eredeti is, az egész test lenyomatát ábrázolja, mint egy fotó negatívja úgy maradt meg rajta a test.

A fizikai törvények átlépése, a történetet körül lengő misztérium, a feltámadás üzenete mély hitbeli húrokat pendített meg a résztvevőkben, másfél óra után ültünk, és nem akartuk, hogy véget érjen.

Ez a hit, és ezen belül értelmet nyert a csoda!

Köszönjük szépen Tamási József atya!



Lovász Hajnalka  
pszichológus,  
projektevezető

## Ma sem csinálnám másként...

### Beszélgetés Bakos Ernő lakóval

Munkám során rengeteg emberrel találkozom. Sok történetet, különböző életutakat ismerek meg. Mindegyik más, s a maga módján különleges és egyedi. Az úriember, aki felkeltette figyelmem, karizmatikus, első benyomásra kissé távolságtartó, szűkszavú. Viszont ha időt szánunk rá, hogy megismerjük, kedves, humoros egyéniség, és nagyon jó beszélgető partner.

Bakos Ernő tavaly költözött be az otthonba, s rövid időn belül az „én lakóm” lett. Első látogatásom alkalmával lenyűgözött apartmanja, melynek falát szebbnél-szebb alkotások díszítették. Ekkor még nem tudtam, hogy ezek az ő keze munkáját dicsérik. Szerencsére a szimpátia kölcsönös volt, így bizalmába fogadott, s megosztotta velem élete fontosabb állomásait. Mint kiderült, egy igazi világjáró, sőt mondhatnám: polihisztor, aki életrevaló, sokszínű, kiemelkedő képességekkel rendelkező személy.

#### A tenger, a hajózás szeretete már gyermekkorban megérintette?

Mindig is vonzott a szabadság, a végtelenség érzése, mi sem bizonyítja jobban, hogy a középiskola elvégzése után hétszer jelentkeztem a tengerész iskolába, mire felvételt nyertem. Biológia órán áhítattal hallgattam tanárnőnk, Bognár Emi néni beszámolóját fia tengeri utazásairól. Ez még inkább ösztönzött céljaim megvalósításában. Imádtam könyvtárba járni, órákat töltöttem az Inka kultúra tanulmányozásával, a Kon-Tiki-expedíció olvasásával. Egyre jobban vágytam, az akkoriban még elérhetetlennek tűnő tengerre.

#### Mikor kezdődött a tengerész élet?

1970-ben a Mahart Detert Tengerhajózási Társasághoz kerültem. Ugyanebben az évben megnősültem. Elsőként a Budapest óceánjárón, majd a Christina tengerjárón öt évet hajóztam a Mahart társaság lobogója alatt. Itt folyamatosan képeztek, a ranglétra legaljáról indultam. Első utam a Budapest hajón, Rostock kikötő volt.



Bakos Ernő



### **Nem félt az ismeretlentől, fiatalon elindulni távol az otthonától?**

Igazság szerint nem tudtam mitől is féljek. Mikor a hajóra kerültem, azt sem tudtam melyik az eleje és melyik a hátulja. Egyből bedobtak a mélyvízbe, időm sem volt ilyesmiken gondolkodni. Első feladatomban, hogy kitakarítsam a befagyott szennyvíz kidobókat. Szóval a "kuli" munkával kezdtem. Hozzáteszem, az sem volt egyszerű feladat, hogy megtanuljak közlekedni a szintkülönbségek, lépcsők és a csövek között. Ha épp nem a térdem vagy a bokám vertem szanaszét, akkor a fejem volt teli dudorokkal.

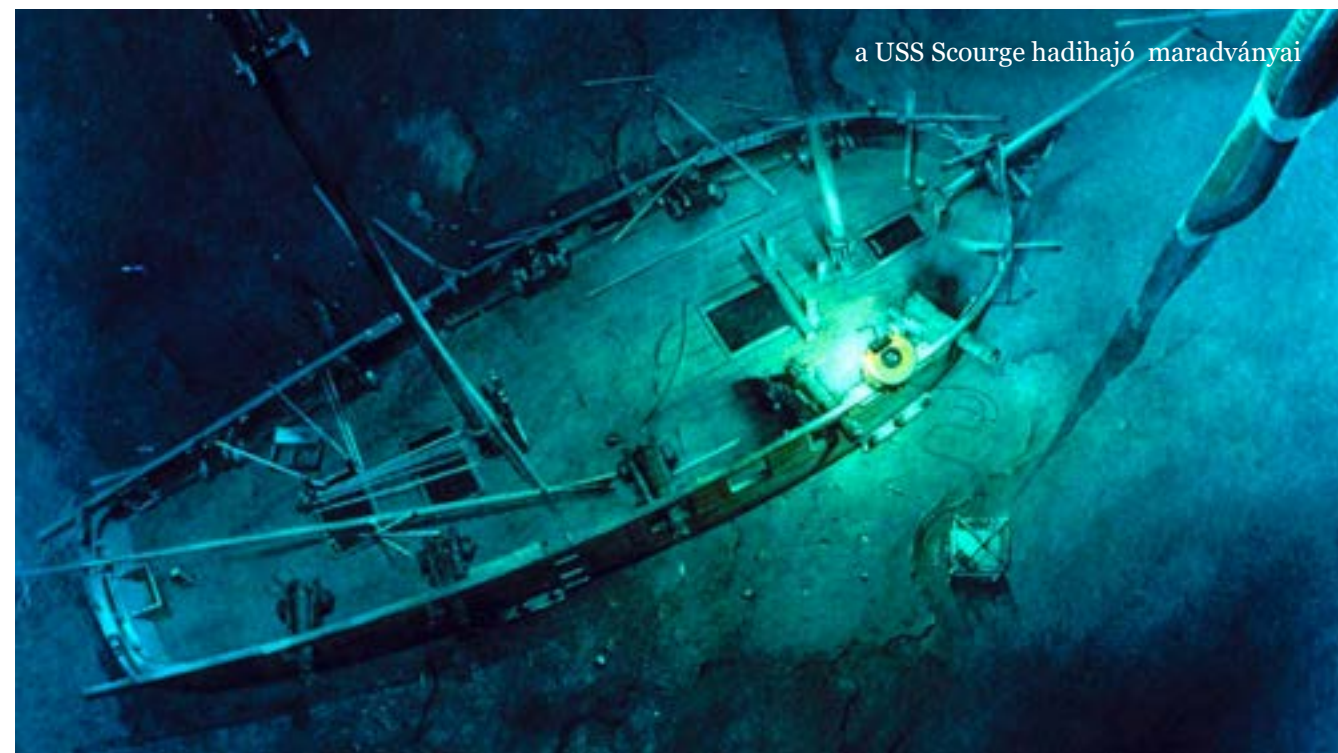
### **Mikor kezdett kötődni a művészethez, s hogyan lett saját kiállítása Olaszországban?**

Fiatalon kezdődött a művészetek iránti érdeklődésem is. Nem messze a lakhelyünktől volt egy művészeti telep, ahol gyakran segédkeztem. Itt találkoztam Nyárádi Gulyás Jenővel, aki felkarolt, megmutatta a színek használatát és bevezetett a festészet rejtelmeibe. Ezután művészeti körökben jártam fejlődni, kupálódni. 1974-ben Olaszországba disszidáltunk feleségemmel. Kilenc hónapot töltöttünk különböző táborokban. Mivel kellett a pénz a megélhetéshez, készítettem két szénrajzot, a hónom alá csaptam, gondoltam szerencsét próbálok. A közeli kávézóban a tulajdonos felfigyelt a képeimre,

azonnal megvásárolta. Majd ezek után két kiállítást szervezett, Rómában a Vatikánhoz közeli teremben, s egyet Latinában. A kiállított alkotásokból közel 40 képet adtam el.

### **Kétszer is kapcsolatba került Jacques-Yves Cousteauval, vagyis közismert nevén Cousteau kapitánnyal.**

1974-ben, a táborokban töltött pár hónap után letelepedtünk Kanadában, Ontario tartomány Hamilton kikötővárosában. Egy kis ideig egy állami cég külsős munkatársa voltam, ezután belekóstoltam az esztergályos munkába is. Majd a MCKEIL hajós céghez szerződtem, mely életem legjobb döntése volt. Fő feladatunk az olajkutak kiszolgálása a keleti parton, gázkitermelés az öt tó vidékén, hídépítés, csatorna mélyépítés, kotrás, közutakon nem szállítható termékek transzportálása volt. Csodálatos helyeken jártam, rengeteg emberrel találkoztam, köztük Cousteau kapitánnyal, híres francia természettudós, tengerkutató felfedező filmkészítővel. Az egyik ilyen közös expedíció a Szezi-csatorna megtisztítása, az izraeli háború után ottmaradt aknákat hatástalanítása és elszállítása volt. A másik ilyen alkalom pedig a Hamilton Scourge-kutatóút, az 1812-es háborúban elsüllyedt amerikai hadihajók feltérképezése.



a USS Scourge hadihajó maradványai

### **A National Geographic központi épületében, az aulában több hónapig csodálhatták egy alkotását. Hogyan valósulhatott ez meg?**

Miután Jacques Cousteau befejezte feladatát, a National Geographic vette át az expedíció folytatását, ahol nagyon jó barátságba kerültem Emori Kristoffal, a vezető fotográfussal. Általa kerültem kapcsolatba Thor Heyerdahl norvég néprajzkutató és felfedezővel. Nevéhez fűződik az 1947-ben elindított Kon-Tiki-expedíció, mely bebizonyította, hogy Kr.u.6. században "primitív" eszközökkel is lehetséges volt átkelni a Csendes-óceánon, Dél-Amerikából Polinéziába. Majd Ra II-expedíció, ahol szintén bizonyítást nyert, hogy az ókori Mediterránium népeinek lehetőségében állt Amerika felfedezése. Erről a két expedícióról festettem egy képet, melyben a Polinéz szigetvilágot és Egyiptomot vegyítettem. A képnek olyan sikere volt, hogy kiállították három hónapra a központi aulában. Köszönőlevélben fejezték ki tiszteletüket.

### **A hajózás során útinaplót vezetett, verseket írt, melyek különböző újságokban jelentek meg. Mi ihlette a versírást?**

A hosszú utazások alkalmával talán a magány, a szerelem versírással ösztönzött. Tapasztalataimat, élményeimet írásos formában rögzítettem, melyek 1972 tavaszán az Ifjúsági Magazinban jelentek meg. Annak idején Szegő András jó barátom, a Nők Lapja egyik szerkesztője, ha tetszett neki a vers megjelentette az újságban. Vállalati magazinokban is jelentek meg cikkek, Stoney Creek News kanadai újságban pedig riport formájában, a festészettel, hajózással kapcsolatos témában készült interjú velem.

### **Hány országban járt és mi volt a leghosszabb tengeren töltött idő? Sosem érezte, hogy belefáradt ebbe az életmódba?**

54 országban jártam, a leghosszabb idő 14 hónap volt a tengeren. Mikor rossz idő volt, háborgott a tenger, esett az eső, előfordult, hogy néha feltettem magamnak a kérdést: „Mit

keresek itt?”. Aztán megnyugodott, lecsendesedett a víz, mindez tovaszállt, viccesen mindenkit kapitánynak szólítottunk. Kárpótolt a rengeteg látnivaló, a mesés tájak, és a sok-sok élmény, melyeket utazásaink alkalmával megtapasztalhattam. Egyik kedvenc helyem Málta volt, a bejrúti bazár pedig lenyűgözött hatalmasságával. Ha hosszabb időt töltöttünk a kikötőkben, ezeket mind felfedezhettük. Munka után a hajón beszélgettünk, kártyáztunk, iszogattunk, hallgattuk az idősök meséit.

### **Saját étterme is volt egy rövid ideig. Hogyan jött az ötlet, és hogy tudta egyeztetni a hajózással?**

Mindig is szerettem volna „maszek” lenni. Mivel partközelen dolgoztam, így párhuzamosan csináltam a kettőt. Főzni tudtam és szerettem is, de sajnos rá kellett jönnöm ez nem elég. Két év után, 1982-ben be kellett zárni. Ezekben az időkben Kocsis Imre festőművésszel együtt festettük a Hamiltonban lévő Budapest Étterem falait, a fővárosra jellemző motívumokkal. Az étterem bezárása után ismét teljes állásban hajóztam, majd a barátomat látván, milyen jó pénzkereseti lehetőség az autó ablaküveg beszerelés, egy hirtelen ötlettől vezérelve elmentem és megtanultam. Olyan jól sikerült, hogy utána 18 évig saját vállalkozásban csináltam. A hajózást sosem hagytam abba teljesen, de az üvegezés mellett már csak partközeli munkákat vállaltam.

### **Meddig élt Kanadában, és miért jött haza?**

30 év házasság után feleségemmel szétváltunk. 2004-ben jöttem haza végleg.

### **Mikor talált Önre újra a szerelem?**

2002-ben ismerkedtünk meg. Eredetileg Costa Rica volt a cél Kanada után, de az új szerelem eltávolított a célsországtól. 2004-ben hazajöttem, új közös otthonunkat Ecséden találtuk meg. Én a Samsung leányvállalatánál dolgoztam, mint tolmács, a párom pedig varrónő és divattervező volt. 20 csodálatos évet töltöttünk együtt.



### Miért döntött úgy, hogy otthonba költözik?

Körülbelül 10 éve derült fény tüdőbetegségemre, ami folyamatosan megnehezíti a mindennapjaimat. Kedvesemet idő előtt veszítettem el 2024-ben. Lányaim külföldön élnek és dolgoznak, egyedül maradtam. Nem volt kérdés számomra, hogy segítségre van szükségem. Gyermekeim maximálisan támogatták döntésemet.

### Ön egy világlátott, az élet különböző területén jártas ember, aki egész életében utazott. Nehéz megszokni, beilleszkedni ebbe az egészen más környezetbe?

Nehéz megszokni, de megpróbálom az életet úgy elfogadni, ahogy van, ahogy szembejön velem, hiszen a hajón sokkal nehezebb dolgokkal is meg kellett küzdenem mint itt, ha véletlenül egy másik rollátoros bevág elé. Volt idő, de még a mai napig is van, hogy azt mondom: "Mindjárt vége ennek, öt óra és mehetünk haza.". De rá kell jönnöm most már ez az otthonom. Ilyenkor még erősebben érzem a párom hiányát. Sokat nosztalgiazom, és talán olyankor kifejezem a festészetben. Nemrég fejeztem be egy képet most élvezem a sikerélményt.

### Lecsendesedett, lenyugodott már, nem hiányzik az a fajta életvitel nyüzsgés, amit éveken keresztül élt? A rengeteg ember, a nagy társaság, és a szebbnél-szebb helyek?

Nem hiányzik, mert olyan hirtelenek és változatosak a nyavalyáim, hogy nem tudom, mikor akarok egymagam lenni. Megtanultam, megszoktam és tudom, hogy kell egyedül lenni. Mikor jobban vagyok, szívesen csatlakozom lakótársaimhoz. De most már a nyüzsgés és zsibongás helyett Róbert bácsit játszom, és a Tesco-ba menet felveszem a lakók rendeléseit.

### A hallottak alapján úgy érzem, önnek nagyon szép, tartalmas, élményekben gazdag élete volt. Másként csinálna bármit is?

A házasságom alakult, ahogy alakult. Szép volt, jó volt, de elmúlt. Lányaim sikeresek, ambiciózusok, befutottak. A sors kegyes volt hozzám, mondhatnám azt, többnyire problémamentesen telt el az életünk, de azt gondolom sok energiát fektettem bele. 30 évig hajóztam, ezt ma sem hagynám ki, hiszen igazi szerelem volt, s akkoriban nem volt más lehetőség világot látni.

Története lebilincsel, nosztalgikus hangulat lett rajtam úrrá. Ittam szavait, úgy éreztem, mint mikor kisgyermekként nagyszüleim mesélték történeteiket. Jó volt látni a boldogságot, hogy örömmel idézte fel élete periódusait. Még mindig éreztem a szenvedélyt, az alázatot a hajózás iránt, s a mérhetetlen tiszteletet és hálát azok iránt, akik évekig társai, barátai voltak e hosszú úton. Láttam magam előtt az ifjú Ernőt, festményeivel a hóna alatt, ahogy szerencsét próbál Olaszországban. Láttam, ahogy útinaplóját körmöli, ahogyan verseit írja. Élete nagy része folyamatos utazás volt. Rengeteg impulzussal, tapasztalattal gazdagodott. Most lezárul ez a szakasz. Csendesebb vizekre evez, ahol a pihenés és a nyugalomé a főszerep. Számomra példaértékű, hogy ez a fiatal fiú nyakába vette a világot, saját erejéből vált ismertté, tehetségével, sokoldalúságával kivívta a figyelmet. Köszönöm az élményt, a bizalmat, és hogy megszokhattam az olvasóközönséggel.

Horváth Éva  
terápiás munkatárs  
Csepel

## Idős nők főszerepben

### *Rakovszky Zsuzsa legújabb kötete: Vattacukor*

A napokban vitába keveredtem valakivel, aki meglehetősen fitymálóan nyilatkozott a hazai kortárs irodalomról, amelyet én azért tartok sokra, mert rendkívül gazdag a témákban, a stílusokban, az írói eszközökben. Tekintve, hogy egy kiváló magyar író nő könyvét ajánlom, a szóban forgó vitát is folytatva, ezúttal a kortárs magyar író nők, költő nők névsorát írom ide, tudván, persze, hogy a névsor nem teljes. Szabó T. Anna, Karafiáth Orsolya, Tóth Krisztina (akinek az édesanyja a zuglói otthonunk lakója), Imre Flóra, Szentesi Éva, Kiss Judit Ágnes, Kemény Zsófi, Rác Zsuzsa, Fábíán Janka, Péterfy-Novák Éva. Tisza Kata, Benedek Ágota, Boldizsár Ildikó, Finy Petra, két egykori tanítványom: Mörk Eleonóra és Lengyel Szilvia, és nem kis büszkeséggel sorolom ide a mi Fekete Editünket is.

Az az író nő, akinek új novelláskötetét ajánlom, az idősebb korosztályhoz tartozik, már sok rangos díjat nyert. Költőként, műfordítóként kezdte, aztán lassanként „birtokba vette” a prózát is. Én az első két prózai műve: A hullócsillag éve és A kígyó árnyéka című regénye olvasása után, nagyjából 2002-től figyelem nagyszerű pályafutását, azóta egy-két regényen kívül ismét, főként verseket és novellákat publikál. A tavaly megjelent, Vattacukor című kötete 11 novellát tartalmaz, akad köztük 3-4 oldalas, de kisregény méretű is.

Novellái főszereplőinek a sorsát, mai helyzetét nagyon jól ismeri, és rendkívül elmélyülten, plasztikusan, szellemesen ábrázolja. Azt is mondhatnám, hogy aprólékosan, de ez nem igazán esztétikai kategória, mégis igaz, hogy a mindennapok apró tárgyai, a véletlenszerűségek, az életvitel kevésbé lényegesnek vélhető tényei között tudja szinte felragyogtatni azt a karaktert, akivel az olvasó – akarva-akaratlan – mindig tud érzelmileg azonosulni.

A történetek és szereplők élete azért is hathat akkora erővel az olvasóra, mert a mai tettek, szavak, döntések, szenvedések eredetét, előzményeit is pontosan és hitelesen ábrázolja. A múlt és a jelen minden történetében szétválaszthatatlan



Rakovszky Zsuzsa fényképe  
a Szép Versek című antológiában (1989)



egység, ok-okozat, döntés és következmény, bűn és bűnhődés, mulasztás és hiány, erőfeszítés és siker, áldozat és öröm.

Érdekes és Rakovszkyt jellemző megoldásnak találom, hogy olyankor is, amikor a novella csupán egyetlen monológ, és azt férfival mondatja el, a történetnek valahogyan mégis nők a főszereplői. A nők magatartása, viselkedése,



Ángyán Adél alkotása

fájdalma, tévedése, szerelme, öröme, vágyott jövője, látásmódja, életvitele adja a történetek „lélektani fazonját”, sodrását, kor- és emberábrázolásának gazdagságát.

Rakovszky Zsuzsa Sopronban született, ott is él, és olvasójának az a benyomása, hogy a kisváros miliójében érzi a legotthonosabbnak magát. Ezért aztán a hősei is. Jól ismeri a kisvárosi kávé-nénikéket (ő nevezi őket így), a kisvárosi emberi kapcsolatok megtartó erejét és kisszerűségeit, és főként az ebben a sajátos világban született és formálódó női sorsokat.

A körülmények kisszerűségei közt viszont nagy tettek, fényes példák, megrendítő életek tárulnak elénk könyve oldalain, amelyekkel megismerkedni sokáig emlékezetes olvasói élményt jelenthet.



Cserhalmi Imre

# Szenior Akadémia

**2024/2025. tanév, I. félév zárása**

Intézményeinkben már hagyománnyá vált, hogy szervezünk Szenior Akadémia előadásokat, melynek számtalan jó hatása van a megszólított korosztályra, mint pl. A mentális frissesség megőrzése, a közösségi élmény és a társas kapcsolatok erősítése, a tájékozottság növelése. Ehhez, ebben az évben márciustól júniusig - intézményi szinten összesen 30 előadással - segítségünkre voltak neves előadók:

- **Dr. Báthory Orsolya:**  
történész, a PPKE Barokk Irodalom és Lelkiség kutatócsoport főmunkatársa
- **Somogyi Péter:**  
életmódtanácsadó, tréner
- **Kerényi Péter:**  
a Zwack Unicum Zrt. volt kommunikációs igazgatója, a Magyar Televízió több régi kvízműsorának ötletgazdája, angol nyelvtanár
- **Dr. Jászberényi József:**  
kultúrtörténész, gerontológus, a Milton Friedman Egyetem felnőttképzési igazgatója
- **Dr. Kerülő Judit:**  
szociológus, egyetemi tanár, a Nyíregyházi Egyetem óraadó oktatója
- **Dr. Kuti Ferenc:**  
nyugalmazott alezredes, a Magyar Honvédség volt kommunikációs vezetője
- **Fige Gergely:**  
szociológus, a Segítő Kezek Alapítvány időügyi szakmai vezetője
- **Kovács György:**  
geronto andragógus, állatterapeuta, kiképző
- **Dr. Rácsai Tünde:**  
jogász, adatvédelmi szakértő
- **Janzsóné Bolyóczy Éva:**  
geronto andragógus, memóriatréner



Havonta két alkalommal a teljesség igénye nélkül több témában is hallgathattak előadásokat lakóink: Memóriafejlesztés, memóriatréning, A tudatos internethasználat, Nevezetes nők a történelemben, Öröklési és egyéb jogok, A reziliencia, A mentális frissesség megőrzése, vagy Védj a jövőd - Adod-e az adatod? címmel.

Most nyári szünet következik, de szeptemberben Cserhalmi Imre előadásaival folytatódik újra a Szenior Akadémia újabb érdekes témákkal. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Az utolsó előadások alkalmával kiosztottuk a jól megérdemelt okleveleket is, melyről néhány fotót megtekinthetnek magazinunkban.



Baráth Emma  
marketing asszisztens  
projektvezető





Szenior Akadémia, Zugló



Szenior Akadémia, Újpalota



Szenior Akadémia, Törökbálint



Szenior Akadémia, Csepel



Szenior Akadémia, Páty

## Programok

# Három Manush swing koncert az Olajág Otthonokban

**Három Manush, Horváth Márk, Kardos Dániel és Vajdovich Márk. Két gitár, egy bőgő és rengeteg csodálatos és dinamikus swing dallam, ami felpezsdíti a hallgatót.**

2024 április 24 -én 14:30 -kor megtelt a csepeli Olajág Otthonok előadóterme, élénk beszélgetés és pezsgő hangulat alakult ki, ahogy lakóink várták a Három Manush fellépését. A swing és a jazz világa az ő szüleik és az ő ifjúságuk, gyerekkoruk, gyerekkorunk világa volt, emlékekkel és élményekkel teli, sokszor nehéz időszak.

A múlt idézése és beépítése nagyon fontos minden nemzedék életében. Hiszen bár a jelenben élünk, de a múltunkból merítünk, mikor a jövőnket tervezzük.

A Három Manush is merít ebből a múltból, Django Reinhardt örökségét és zenei munkásságát emeli be saját repertoárjának összeállításába. Ezek az örökzöld swing dallamok mindenki számára ismerősen csengenek, hiszen Tom és Jerry, a nagy klasszikus rajzfilmhősök, a nagy magyar fekete-fehér filmsikerek főszereplői is ezekben a dallamokban fürödtek, éltek, mozogtak. Django Reinhardt és zenekara bátran merített a tengerentúli jazz, a francia népzene és a szinti és mánus cigány zenei dallamörökségből, ötvözve ezt egy különlegesen egyedi akkordtechnikával.

Egy-két, egy-két-há'-négy, lüktet bennünk a gitár, a bendzsó, a bőgő és megidézi a múltunkat, melyet mindig kísért egy-egy nagy sláger. A Három Manush feldolgozásai swing-köntösbe öltöztetve adják elénk ezeket az ismert dallamokat, hiába ülünk a széken, jár a kezünk-lábunk, a szemünk csillog és mosolyra húzódik a szánk, tapsolunk, dudorászunk, csettintünk.



A Három Manush a csepeli otthonban

Az egy óra koncertidő úgy elröppent, szinte észre sem vettük, úgy elszállt, mintha csak egy pillanat lett volna. A vastaps és a ráadás ezért is kárpótolt mindenkit.

Köszönjük, hogy ez az igazán profi és gazdag zenei világ megszólalhatott közöttünk, megszólíthatott minket!

Sztanév Zsolt  
mentálhigiénés munkatárs,  
programszervező, projektvezető  
Csepel



## Klezmer koncert

**2025. március 28-án lépett fel a Zuglói Olajág Otthonban a méltán híres Sabbathsong Klezmer Band. A zsidó zene világában Masa Tamás, az együttes vezetője vezette be a hallgatókat, akik több, mint 190-en voltak. Részből az Olajág Otthonok lakói, részből a környező nyugdíjas klubokból érkező nyugdíjasok töltötték meg a termet.**



Sabbathsong Klezmer Band

A zenekar élete 1998-ban, egy kis budapesti zsinagóga záróünnepségén indult. Az együttes zenei repertoárja nagyon vegyes: hászid, jiddis, izraeli, órá, örmény, arab, jazz, roma dalak is hallhatóak a koncertek során. Az élet szeretete, az elfogadás, a zene iránti rajongás minden darabban érezhető volt. Az előadáson Masa Anita énekhangját is megcsodálhattuk, aki több nemzetközi énekverseny különdíjasa is.

Sok ismerős dallam csendült fel a koncert során, amit a hallgatók együtt dúdoltak, énekeltek az énekesekkel, de voltak olyan dallamok is, melyeket „új ismerősként” fogadtak a lakók.

A több, mint egy órá koncert nagy tetszést aratott, és mindazok, akik ezt a vendég együttest jelölték meg az elmúlt időszakban, hogy szeretnék őket hallani, elégedetten távoztak.

Köszönjük a Sabbathsong Klezmer Band-nek a felejthetetlen élményt.

*Hoffmann Györgyi  
programszervező, Zugló*

## West Virginia Youth Symphony

A West Virginia Youth Symphony amerikai ifjúsági zenekar a MOM Kulturális Központban adott koncertet 2025. június 17-én.

Az amerikai zenekar Robert Turizziani karmester és művészeti igazgató vezetésével érkezett Európába, hogy a cseh és osztrák hallgatóságon kívül, a magyar közönségnek is adjon egy koncertet.

A fiatal muzikusokból álló zenekar székhelye az Amerikai Egyesült Államokban, Nyugat-Virginiában, Charleston városában található. A szervezeten belül három együttes működik: Kadétok (kezdők), Ifjúsági Vonósok (középhaladók) és Ifjúsági Zenekar (haladók). A MOM Kulturális Központban fellépő zenekar az

Ifjúsági Zenekar és az öregdiákok tagjaiból állt. Repertoárjukon klasszikusok és kortárs szerzők is szerepeltek, ezen az estén felcsendültek J. S. Bach, W. A. Mozart, A. Vivaldi, P. Hall, H. I. Biber, B. Smetana művei.

A zuglói Olajág lakói is ingyenesen hallgathatták meg a közel másfél órás koncertet, több, mint 40-en voltak rá kíváncsiak. A fiatal tehetségek műsora osztatlan sikert aratott.

A külön buszt és a szervezést köszönjük a Contact Travel & Incentives Budapestnek.

*Hoffmann Györgyi  
programszervező*

## Örömtánc Fesztivál, Győr

**A Nyugdíjasok Országos Szövetsége idén is megrendezi az "Idősek Randevúja" eseményt Győrben, ahol számos izgalmas program között az egyik különleges pillanatot a szenior örömtánc bemutatók jelentik, ahol idén az Olajág Ritmus Klub is fellép majd, augusztus 22-én. Minden héten lelkesen készülünk a fellépésre.**

Az előadás témájának a „Nyári Kikapcsolódás” címet találtuk ki, mely az évszak könnyed, boldog pillanatait idézi meg. A műsorban a nyári almaszedés jókedvű pillanatai és egy tánc ház hangulatát idéző zenés összeállítást mutatunk be a Szenior örömtánc plusz koreográfiáin keresztül. Célunk, hogy a nézők egy percre kiszakadjanak a mindennapokból, és a tánc segítségével átéljék a nyári szabadság érzését.

A fellépés nem csupán egy bemutató, hanem egy üzenet is: az időskor nem a bezárkózásról, hanem az aktív, boldog pillanatok megéléséről szól. Az Olajág Ritmus Klub tagjai izgatottan várják a rendezvényt, és remélik, hogy táncuk inspirációt nyújt mindazoknak, akik szeretnék felfedezni a Szenior Örömtánc mozgásformát.

*Csécsi Zsófi  
szenior örömtánc oktató  
projektvezető*



## Vissza az időben, vikingek nyomában



A törökbálinti Olajág Otthon lakói szokatlan muzsikát kaptak ajándékba május utolsó napjaiban. Érdekes vendégeink voltak. Énekeket és meséket hallgattunk.

Három fiatal énekes-zenész (Island zenekar: Gyulainé Német Éva - fuvola és bodhran (régir dob), Orbán Anikó - gitár, Rajeczky Zsuzsanna - hegedű), ősi kelta zenéket játszott, ír és skót népzene akusztikus hangszereken, vidám ének szóval. Az 1700-as időket idézték.

Hol szép, halk zene szólt, hol meg pergett a dob, zengett a dal - még a szék is táncra perdült volna legszívesebben a vidám muzsikától. Közben Schubert Katalin mesemondó szokatlan, érdekes kelta népmeséssel idézte fel a régi, nagyon régi embereket, időket, tündéreket, koboldokat, jó és rossz erőket. Tőlünk szokatlan, ismeretlen világba röpített. Kár, hogy nem

hallhattátok! Zenéről írni? Csak a bennünk keltett érzéseket tolmácsolhatom.

Mi pedig, az otthon lakói, lélegzetvisszafojtva hallgattuk a muzsikát, a meséken vidáman kacarásztunk pont úgy, mint valamikor gyermekkorunkban.

Azt hiszem, egy időre mindenki elfelejtette bűját, baját. Mosolygó arcokat láttam, nagy tapssal köszöntük meg a boldog órát, a szép muzsikát, vidám perceket.

*Altainé Eszes Marianna lakó, Törökbálint*

## Budapesti Fesztiválzenekar

**Fischer Iván saját álmát váltotta valóra, amikor 1983-ban Kocsis Zoltánnal együtt megalapította a Budapesti Fesztiválzenekart. Az együttes a kezdetektől a lehető legigényesebb muzsikálást és a közösség sokoldalú szolgálatát tűzte ki célul.**

A Fesztiválzenekar koncertjei világszerte híresek, épp ezért nagy megtiszteltetés, hogy 2025. június 10-én a Zuglói Olajág Otthonokban két tagjuk, Lezsák Zsófia hegedűművész és Dvorák Lajos csellóművész felléptek. Előadásuk címe: Pünkösdi Örömszene, amelyben bemutatták, miként hangzik együtt a két vonóshangszer - hegedű és cselló - összjátéka Bach, Händel, Beethoven műveiben.

Az Olajág lakói nagy érdeklődéssel hallgatták a zenét, az étterem szinte teljesen megtelt, még a dolgozók is eljöttek erre az eseményre.

A koncert több, mint egy óra volt, és vastapsal köszönték meg a különleges eseményt a hallgatók.

Szutor Sándor, aki az A. épület lakója és nagy zenerajongó, sőt szépen énekel, elmondta, hogy már többször hallotta a Budapesti Fesztiválzenekart, de mindig újabb élményekkel gazdagodik, hiszen minden előadás, koncert más-más hangzású, ezáltal mindig új üzenetet, érzést közvetít.

*Hoffmann Györgyi  
programszervező, Zuglói*





## Szépkorúak Sportfesztiválja Bikás park



rendhagyó röplabda a Bikás parkban

A Szabadidősport Szövetség évről-évre megrendezi a Szépkorúak Sportfesztiválját és erről az Olajág Otthonok lakói sem maradhatnak le. Idén két csapattal is regisztráltunk, Törökbálintról 13, Újpalotáról pedig 12 lakó vett részt az eseményen. „Nem bántam meg, hogy eljöttem!” – mondta ezt Bakos Károly lakónk, amikor a sok mozgástól elfáradva leültünk kicsit pihenni és átbeszélni a tapasztalatokat.

A sport mindenkié, igyekeztünk kipróbálni minél több mozgásformát a hasonló korú sporttársak között. Nagy kedvenc volt a színes óriáslabdával röplabdázni, vagy visszarepülni kicsit a gyerekkorba és mindenféle népi játékot kipróbálni – pl versenyezni, hogy a „pulikuttyát” ki tekeri fel hamarabb, vagy óriás fakanállal védeni a kaput, hogy ne kapjunk gólt, de volt itt zsákcipelés, gólyaláb, mediball, fitball, meridián torna, örömtánc, egyensúlyozó akadálypálya

stb. A hullahopp karika a karon pörgetve egészen jól ment, derékon ez már kevésbé sikerült. Kipróbáltuk a „gyalogtandemet” – egyik lakónk nevezte el így az óriás sítalpat. Felsorolni is nehéz lenne mindent, de érdekes élmény volt a BRFK jóvoltából azt kipróbálni, hogy mennyire elveszíthetjük a fókuszot alkohol vagy kábítószert hatására, miután VR szemüvegben kellett a bolyákat kerülgetni, igencsak útban voltak!

A sok kalóriavesztést aztán finom lángossal és fagyival pótoltuk és már azon gondolkodtunk, hogy ezt jövőre sem szeretnénk kihagyni! Kellemesen elfáradva, tele élményekkel érkeztünk haza.

Köszönjük a lehetőséget a törökbálinti és újpalotai sportos csapat nevében!

Baráth Emma  
marketing asszisztens  
projektvezető

## Lady Carneval slágerdélután Újpalotán

**A még téli hónapnak számító februári hűvös-borús idő sem vette el a kedvünket egy kis mulatozástól.**

Szokásos farsangi bálunk előtt egy héttel (edzés a maszkabálra!) vendégünk volt Gregus Anikó és Dobrozemszky Gábor énekes-zeneész páros Lady Carneval összeállításukkal. Nem először jártak már nálunk, így tudtuk, biztosítva a jó szórakozás. A bő egy órában fergeteges hangulatot varázsoltak lakóink és a kerületünkben lakó nyugdíjas vendégeink örömére. Repertoárjukban a régi, közismert, szép, dallamos slágerek hangzottak el. Szuper délutánunk lett.

Nem tudom, mi lehet a titka, mi lehet az oka annak, hogy nálunk nagyon sok „táncoslábú” szépkorú lakik (földrajzi elhelyezkedés, levegőminőség, éghajlat, épületünk tájolása, vagy az egy négyzetméterre jutó elégedettségi ráta), de tény: ha bármilyen muzsika felcsendül, itt már táncra is perdülnek. Aki a jó zene

ellenére ülve marad, annak vagy a lába dobog, vagy a kezével üti a ritmust az asztalterítőn. Ha ezek közül éppen egyiket sem csinálja, nos, akkor... akkor majd később fogja. A zene magával ragad, jó kedvet hoz, beszélgetésre inspirál, ismerkedésre ad okot. És ez, így is történik itt. Egy legközelebbi délutánon már egy asztalnál ülnek azok is, akik például addig egymástól távol ülve ebédeltek, akár nem is azonos turnusban, vagy nem futottak össze a sósobában, esetleg nem ültek együtt a fodrásznál, vagy még a pénztár előtt sem találkoztak. Már nem lesznek idegenek.

Azt a délutánt összefoglalva csak annyit mondhatok, illetve írhatok, hogy mindenki dicsérte a fellépőket. A helyszínről kifelé menetben sokak szájából elhangzott a kérés, hívjuk meg őket legközelebb is! Na és erre aztán mit is mondhat egy jóra törekvő programszervező: igen, intézem...

Leskó Ildikó  
programszerző



Lady Carneval slágerdélután



## „Ahogy én látom” pályázat és díjátadó ünnepség



díjátadók és Fekete Edit lakónk (középen)

Áprilisban a Dr. Kenéz Zoltán Egyesített Szociális Intézmény próza- és versíró pályázata adott lehetőséget az ország idősothonaiban élőknek, hogy megmutassák tehetségüket.

„Ahogy én látom” című pályázaton a részvétel feltétele az volt, hogy az alkotás kapcsolódjon az idősothoni léthez, életformához.

Az Olajág Otthonokból szép számban küldtünk be pályázatokat, a díjátadóra április 24-én Vácon, a Madách Imre Művelődési Központ kamaratermében került sor.

Szabados-Slezák Brigitta intézményvezető elmondta, hogy 134 pályázat érkezett be, melyből vers- és próza kategóriában is az első három helyezettet díjazták.

Lakóink két első helyezést értek el, az egyik vers, másik a próza műfajban, valamint egy második helyezést prózában. A nyertesek zuglói és a Mátyás téri otthonunk lakói: Fekete Edit, Makkai Józsefné és Kozma Ferencné. Ezen kívül minden pályázó elismerő oklevélben részesült: Cserenkay Mariann, Baráthné Gyurik Margit, Veres Erzsébet és Szota János. Ezúton is gratulálunk lakóinknak!



Baráth Emma  
marketing asszisztens  
projektvezető

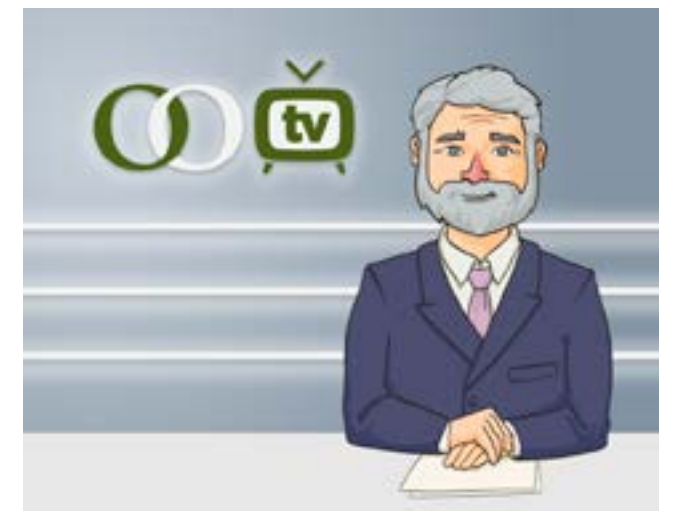
## Megújult az Olajág Otthonok televíziós csatornája– és hamarosan érkezik az OO Rádió is!

Április végétől új korszak kezdődött az Olajág Otthonok belső televíziós csatornáján, az OOTV-n. A megújult sugárzás nemcsak látványában, hanem tartalmában is frissült, hogy még inkább igazodjon a lakók igényeihez és érdeklődési köréhez.

**Kibővült műsorkínálat és új megjelenés!** Az OOTV jelenleg Törökbálinton, Csepelen és Zuglóban érhető el az apartmanokban, míg Újpalotán egy LCD kijelzőn, az aulában vetítjük az adást. A közösségi csatorna képűség jelleggel jeleníti meg az éttermi menüt, az aktuális időjárást, az intézményi programokat és számos fontos információt, hogy a lakók mindig naprakészek legyenek.

Az OOTV műsorkínálata a mindennapi életet és a kikapcsolódást szolgálja: reggeli ülőtorna, egyensúlygyakorlatok, agytorna és játékos kvízek is helyet kaptak a programban, melyet relaxáló zenék, gasztro percek és délutáni filmek, mesék egészítenek ki. A műsorrend a lakók igényeihez igazodik, így folyamatosan várjuk a javaslatokat: legyen szó egy régóta vágyott filmről vagy egy különleges programról. Az aktuális havi műsorúság az intézményi faliújságokon megtekinthető, és dolgozunk azon, hogy a honlapon online adás formájában is elérhető legyen.

**Érkezik az OO Rádió!** Az OOTV mellett egy új közösségi platform is indul hamarosan: az OO Rádió. A rádióadás az aulákban – ahol portaszolgálatok működnek – lesz hallható, így minden lakó számára könnyen elérhető. A zenei összeállítások mellett podcast beszélgetések is helyet kapnak, amelyek az Otthonok életével, aktuális eseményekkel, programjainlókkal, és érdekes témákkal foglalkoznak. A cél, hogy az OO Rádiót online is elérhetővé tegyük, így bárholnan követhető legyen az adás.



Az Olajág Otthonok ezzel új szintre emeli a közösségi kommunikációt és a szórakozási lehetőségeket, mindezt a lakók igényeihez igazítva. Ha van ötleted, mit látnál vagy hallgatnál szívesen, ne habozz jelezni – az OOTV és az OO Rádió mindenki számára nyitott és fejlődő közösségi tér!

Ne felejtsek el követni Facebook-oldalunkat, hallgassák podcastjainkat és látogassanak el online kiállítóterünkbe is. YouTube csatornánkra pedig, ha még nem tették meg: iratkozzanak fel most!



Dér István  
kommunikációs- és  
marketing munkatárs



# Járjunk túl a csalók eszén!

**Az Olajág Otthonokban élő lakók több szempontból védettebb helyzetben vannak, mint akik nem tagjai egy nagyobb közösségnek intézményi kereteken belül. Mindig vannak azonban olyan jellegű csalási módok, melyek ellen az Olajág Otthonok sem nyújthat teljes védelmet.**

Ebben a cikkben néhány fontosabb, most előforduló csalásra hívjuk fel a figyelmet, az ok-okozati összefüggéseket, mélyebb részleteket pedig Podcastunkban, tervezett előadásainkon hallgathatják meg, illetve az Olajág Televízióban is láthatják a közeljövőben.

## Műtárgyak eladása:

Ha valaki azt hirdeti, minden hagyatékot felvásárol és azonnal, készpénzben fizet, ne bízunk benne. A hivatalos aukciósházak, BÁV képviselői azok, akik értékeinket a megfelelő áron vásárolják fel, azoknál érdeklődjünk!

## Netes rendelés:

Csak megbízható, ismert cégeknél rendeljünk, és lehetőleg az utánvétes fizetést válasszuk.

## Telefonon történő adategyeztetés:

Sem pénzügyi, sem közüzemi szolgáltató nem kérhet ilyet. Ha valamilyen problémára hívják fel a figyelmet, kérjünk személyes találkozóra időpontot, ahol a cég telephelyén tudjuk intézni ügyeinket. (bankban, biztosítónál, egyéb szolgáltatónál).

## Telefonhívások külföldi számokról:

Egyre gyakoribb csalási módszer, hogy külföldi telefonszámról indítanak hívásokat, ne vegyük fel, és ne hívjuk vissza ezeket.

## Telefonon történő segítségkérés:

Gyerekeinkre, unokáinkra hivatkozva, vagy azoknak kiadva magukat kérnek csalók különböző összegeket. Nem szabad pénzt utalni, küldeni, mindenképpen vegyük fel a kapcsolatot a hozzátartozónkkal és egyeztessünk vele.

## Hamis figyelmeztetés banki tranzakciókról:

A bankok nem hívják fel ügyfeleiket, hogy gyanús tranzakció történt a számlán. Ha nem vagyunk tisztában pontosan, hogy kivel is beszélünk, tegyük le a telefont, és hívjuk a hivatalos elérhetőségeiken a pénzügyi intézetet, vagy menjünk be személyesen.

## Ismeretlen linkek:

Akár sms-ben, akár e-mailben jön, nem szabad megnyitni, és különösen ne adjunk meg adatokat ilyen felületeken, mert az adataink láthatóak lesznek külső személyek számára.

## Ön nyert!

Olyan játékon, amelyre nem jelentkezett valaki, nem is nyerhet, tehát minden ilyen értesítés csalás.

## És végezetül két hasznos tanács a rendőrségtől:

- Ékszerekkel buszra szállni, vagy sok készpénzzel a táskában közlekedni még nappal is veszélyes lehet.
- Az otthonok lakói bátran kérjenek segítséget a terápiás munkatársaktól, ha olyan üzenetet kapnak, melynek valódiságáról nincsenek meggyőződve. Az internetes csalásokat be lehet jelenteni annál a cégnél, akinek a nevében telefonáltak (bank, biztosító, stb.), vagy pedig a 112-es telefonszámon.

Hoffmann Györgyi  
programszervező

## Zugló

Paskál A épületben folytatódik az ápolási részleg (FÁG) korszerűbbé, komfortosabbá tétele. Hónapról-hónapra szerezzük be az egységes bútort (ágyak, éjjeliszekrények, ruhásszekrények, szennyes tartók, szemetesek). Kicseréltük az ápolási részleg teraszára nyíló ajtót. Felvirágoztattuk, azaz virágokkal ültettük be az épület bejáratánál lévő beton növényköveket.

Paskál C épület csinos fém kerti székeket kapott, így lakóink akár a fák árnyékában, kellemes környezetben is beszélgethetnek. A szellőzőventilátorok ismét működnek a teljes épületben.

## Újpalota

Az elmúlt időszakban otthonunk aulájában beindult az Olajág TV műsorának sugárzása. Lakóink ott is megtekinthetik a fontos híreket, tájékoztatást kaphatnak a jelentősebb eseményekről, a rendelési időkről, az aktuális étlapról.

A FÁG I-re új szekrények érkeztek, valamint matracvédő huzatok kerültek beszerzésre szintén az ápolási részlegeinkre.

Gyógytornászaink rendszeres csoportos tornát tartanak a jövőben az ápolási részlegeken (FÁG I., FÁG II. és DÁR) élő és ott tartózkodó gondozottaink számára.

A korábban kidolgozott levegőztetési tervet beindítottuk, így még több ápolásra szoruló lakónk tartózkodhat a kertben, találkozhat egymással, így nemcsak a fizikai, hanem mentális egészségükhöz is hozzájárulunk.

## Páty

Befejeződött a lapostetők szigetelése, a hibák is kijavításra kerültek.

Iroda átalakítások zajlanak jelenleg, melynek nyomán több munkacsoport költözhethet kényelmesebb irodákba. A gazdasági iroda leköltözött már a földszintre, a recepciónál kialakított pénztárhelyiségbe. Egy nagyobb földszinti irodahelyiség kettéválasztásra került, így ki tudott költözni a titkárság az intézményvezetői irodából, egyúttal méltóbb helyett kapott a gyógytornász is. A kettéválasztott iroda másik felébe az üzemeltetési csoport költözik majd be.

OOXI. FÁG-ra egy új, nagyobb lakói hűtőszekrény került beszerzésre, mert a lakólétszám bővülése miatt kinőtték a régit, illetve egy új gyógyszerelő kocsit is kapott a részleg.

Zajlik OOXI. FÁG kertjének megszépítése is, melynek során az elöregedett növényzet megújításra, részben kisanálásra került. Egy kis virágosítással igyekszünk színesebb, barátságosabb környezetet kialakítani ápolt lakóink számára.







a CivilÚt Alapítvány  
Szeretettől Édes  
Főzősulijának  
receptje  
séf: Sárközi Ákos

## Cukkini tekercs fűszeres tojáskrémrel töltve

### Elkészítés:

1. A főtt tojásokat lereszeljük egy keverőtálba, majd apróra vágott paradicsommal, a kapri- és az olajbogyóval, újhagymával és a friss bazsalikommal összekeverjük. Sót csak kóstolás után adunk hozzá, mert a kapribogyó intenzíven sós. Tört borssal fűszerezzük, a frissen vágott petrezselyemmel és a dijoni mustárral összekeverve egy viszonylag erősebb textúrájú krémet kapunk.
2. Ezt a krémet fogjuk majd beletölteni a cukkini szalagokba.
3. A cukkiniből egy zöldséghámozó segítségével vékony szalagokat vágunk, majd enyhén sós és forrásban lévő vízbe tesszük 5 másodpercre, vagy főzés helyett vékonyan besózzuk.
4. A kétféle színű cukkinit váltakozva és egymást fedve egy fóliába helyezzük. Halmozzuk bele a tojás töltelékét és a fólia segítségével szorosan.

Zeller széna:

5. A zellert egy zöldséghámozóval megtisztítjuk, majd vékony szeleteket vágunk belőle. A szeleteket egymásra téve hajszálvékony csíkokat vágunk, amit forró olajban aranybarnára sütünk és konyhai papírtörölkőre teszünk.
6. Ezt a ropogós zeller szénát halmozzuk majd a tekercs tetejére friss csírákkal.

Jó étvágyat kívánok!

### Hozzávalók:

Tojáskrém:

- 6 db főtt tojás (kemény)
- 1-1 db sárga és zöld cukkini
- 1 csomag petrezselyem
- 1-2 db újhagyma
- 3 db napon szárított paradicsom
- 4-5 szem kapribogyó
- 4-5 levél friss bazsalikom
- 1 teáskanál cukormentes dijoni mustár
- Só, bors
- 3-4 db olajbogyó (opcionális)
- 1 db chili magok nélkül (opcionális)
- 1-2 evőkanál görög joghurt (opcionális)

Elkészítés: 35 perc

1 adag 691,5 kcal, ebből CH: 10,3 g



## Rejtvény oldalak

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

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

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

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

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

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

## 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)





NÉVELŐ

RÓMAI EZRES

PÜSPÖK-SÜVEG

GRAMM, RÖVIDEN

ID ...: KORÁBAN (LATIN)

NYEREG FELE!

BOGAR PÉNZNE

Tisztelt lakóink!

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 2025/1. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Mátyás tér - Veres Zsuzsanna
- Újpalota - Apagyiné Mile Veronika
- Zugló - Dóka Anna
- Csepel - Kovács Gusztávné

G r a t u l á l u n k

n

e

i

k

!

Mint ahogyan a nyár  
ahogy jön, már megy is."  
Én nem tudom, mért  
rám néznek így.  
Nem én hoztam a törvényt.  
Én csak elfogadom:  
.....  
  
Rakovszky Zsuzsa

KÖNYÖRÖG, KÉRLEL

ZORRO

A RAJNA MELLÉKE

SIMONFA HATÁRAI!

ZIVATAR KEZDETE!

1

KÖTŐSZÓ

ÜTŐS HANGSZER

ST.VINCENT AUTÓJEL

A SUGÁR JELE

KÁRTYALAP

PUSZTÍT

VEGYJEL: ASZTÁCIUM

ITTRIUM VEGYJELE

KARDVÉGEK!

ÜZEMI RÉSZLEG

RUHAMÉRET

TELLER ... (FIZIKUS)

A BAL RÖVIDÍTÉSE

SZOMORÚSÁG

BÁCSI RÖVIDEN

TÍZ CENTES

ERDÉLYI ÁLLÓVÍZ

ELEKTRON JELE

KÉTELL!

SÓ LYONBAN!

EGÉSZ SZÁM JELE

A MUNKÁ JELE

KÖZÉPEN FOGÓ!

GYORSULÁS JELE

LITER

TANZÁNIAI SHILLING

A TÁRGY RAGJA

ELŐTAG: EXA-

Név:

Intézmény: