
OLAJÁG

2025/3. szám

Magazin

**Táltos paripánk
most sincs, de
mégis van...**

Sztanev Zsolt
11. oldal

**Jó, hogy még
együtt vagyunk
és örülni tudunk
a szépnek.**

Bizsu
22. oldal

**Soha nem
unatkozom és
ez így van jól!**

Bodza Klára
5. oldal

**Címlapon:
Bodza Klára**

Tartalomjegyzék

Programról programra **4**

25 éve otthon Csepelen **5**

Interjú Bodza Klárával **6**



Meseterápia **12**

Foglalkoztatás a pátyi
Fokozott Ápolási Részlegen **14**

Indul az Olajág Egészségklub **15**

Folytatni öröm, elkezdni sosem késő **16**

A föld nem a miénk,
csak ajándékba kaptuk **18**

Mária és Szent István nyomában **19**

Különleges szokások az őszi zsidó
nagyünnepeken **22**

Mátyás tér - Új Kenyér ünnep **23**

Nyári kikapcsolódás
a generációk között **25**

Legyünk naprakészek! **26**

„Kortalan szépség”
pályázat és díjátadó ünnepség **27**

Intézményi apró **30**

Egészséges desszertek **32**

Tökspagetti kókusztejes mártással **33**

Rejtvény oldalak **34**



Kedves Olvasó!

Köszöntöm az Olajág Magazin őszi számának olvasóit!

Az Olajág Otthonokban minden nap ügyelünk arra, hogy lakóink érezzék megbecsülésünket, tiszteletünket, odafigyelésünket, engedjék meg mégis, hogy az ENSZ Közgyűlése 1990-ben hozott határozata alapján kijelölt Idősek Világnapja alkalmából is sok szeretettel köszöntsem Önöket, és kívánjak jó egészséget, minőségi emberi kapcsolatokat, színes mindennapokat!

Egy másik őszi világnapról is szeretnék szót ejteni, jóllehet intézményeinkben szintén minden egyes nap érezzük a jelentőségét, súlyát. Az Alzheimer Világnap alkalmából közös gyaloglásra invitáltuk az otthonok lakóit, dolgozóit, és a közelben élőket, mert fontosnak ítéljük, hogy az érintettek érezzék, nincsenek egyedül.

Az Olajág Otthonok közössége a társas kapcsolatok építésén, a tartalmas szabadidő eltöltésén kívül szól egymás támogatásáról is. Egy jelentős program indult el az elmúlt hónapokban, mely segít az új beköltözők mielőbbi beilleszkedésében. Ezúton szeretném megköszönni azoknak a lakóknak a részvételét, akik a Lakói Mentorprogramban mentorként az új lakók mellett vannak, illetve munkatársaimnak, hogy mindent megtesznek azért, aki az Olajág Otthonokat választja otthonának, érezze a gondoskodást, biztonságot, szeretetet.

Jelen kiadványunk ismét szól a közelmúlt eseményeiről, legyenek azok az intézményekben kivitelezett felújítások, beszerzések, vagy programok, de új tervekről, kezdeményezésekről, vallási és egyéb alkalmakról is. Megszólalnak lakóink, munkatársaink, és olyan szakemberek is, akik kötődnek otthonainkhoz.

Jó olvasást, szép őszi időt, tartalmas mindennapokat kívánok kedves lakóinknak és munkatársaimnak!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Programról programra

Szeretnék egy pillanatra megállni, vissza-, majd előrenézni a programjainkban, természetesen csak ízelítőként.

Számtalan fellépőt köszönthettünk otthonainkban, többek között a Magyar Állami Népi Együttest, Gregor Bernadettet, az első zuglói Nyári Zenei Fesztivál keretében a Budapesti Fesztiválzenekart, az Island Zenekart, Juhász Balázs marimba-, Kókai János lant-, Vörösváry Márton hegedű- és zongoraművészt, és még sorolhatnánk.

Országos kihívásokon vettünk részt lakóinkkal, melyek között az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatának versenyén több klubunk sikeresen teljesített, miközben a házi versenyek – darts, kártya stb. – is rendszeresen zajlottak.

Új programsorozat indult Legyünk naprakészek! – címmel, szinte minden generáció megfordult nálunk egy-egy jó közös programon, és egyre nő a lakók által tartott programok száma is, legyen az ismeretterjesztés, úti beszámoló, jóga, pozitív gondolkodók klubja és más izgalmas esemény.

Az őszi beköszöntével pedig lakóink is visszaültek az iskolapadba, hiszen elindult a Senior Akadémia 2025/2026-os tanéve.

Bagdi Bella is visszatér hozzánk és folytatja a résztvevők által rendkívül hasznosnak ítélt Boldogságórákat új ismeretekkel, de a kezdők számára is indul csoport!

Sok emléket gyűjtöttünk, sok tervünk van még az évben, és még szót kell ejtenünk egy évfordulóról is.

Szász Krisztina
marketing- és programigazgató



25 éve otthon Csepelen

Október 1-je mérföldkő mindannyiunk életében: ezen a napon nyitotta meg kapuit a csepeli otthon. Első lakónk a D épület 120-as apartmanjában talált új otthonra, s ezzel kezdetét vette egy közös történet, amelyet azóta is együtt írunk.



a csepeli otthon bejárata

A kezdeti időszak minden pillanatát áthatotta a lelkesedés, a hit és az összefogás. Dolgozók és lakók együtt tették szebbé a mindennapokat, szívvel és lélekkel formálva egy olyan közösséget, amely azóta is biztonságot, szeretetet és otthonosságot nyújt mindenkinek. Az év végére a D és az E épület már szinte teljesen benépesült – élettel, történetekkel és reményekkel.

Büszkék vagyunk rá, hogy ma is köztünk élnek és dolgoznak olyanok, akik személyesen átérték a kezdeteket, és őrzik azok emlékét. Ők a mi élő tanúink, akik meséikkel közelebb hozzák a múltat, s ezzel erősítik a közösség összetartozását.

Most, 25 év távlatából hálával tekintünk vissza, és reménnyel fordulunk a jövő felé. Kívánjuk, hogy az előttünk álló évek is teljenek szeretetben, élményekben és tartalmas emberi kapcsolatokban, hogy otthonunk még sokáig legyen mindannyiunk számára a béke és a biztonság szigete.

„Az otthon nem a falakban rejlik, hanem a szívekben, amelyek megtöltik szeretettel!”

Bocz Renáta
intézményvezető, Csepel

Bodza Klárával



Bodza Klára apartmanja erkélyén, virágaival

Bodza Klára népdalénekes, énektanár évek óta a zuglói otthonunk lakója. A Magyar Múzsza kulturális folyóiratban jelent meg nemrég egy írás róla, neve ismert és elismert, nem csupán népdalos körökben. Most egy kótetlen beszélgetésben mesél a múltól, jelenről és jövőbeni terveiről.

Mesélj kérlek magadról, honnan jött, milyen út vezetett a hivatásodhoz?

Mesebeli nyolcadik gyereként jöttem a világra, tehát a sok testvér megváltoztatta már a gyermekkoromat is. Gyereként nagyon szeretünk kirándulni, és vallásos nevelésben részesültünk, a templomba eljártunk mind a nyolcan, kézen fogva. Egy ilyen alkalommal a kántor bácsi azt mondta, „Klárka, neked kiszól a hangod a többiek közül, nem volna kedved besegíteni nekem”? Akkor már komolyzenei dalokat is énekeltem, a XIV. kerületi zeneiskolában tanultam

és Schubert Áve Mária-ja annyira megtetszett, hogy az lett a kedvencem. A kántor azt mondta, ha elvállalom, akkor az esküvőkön énekeljem én az Áve Mária-t, és megosztja velem a bérét, 100 forintot kapott, és a felét nekem adta. Elvállaltam és nagyon büszke voltam rá, mert ez volt az első zenei keresetem. Ekkor már megfordult a fejemben, hogy milyen jó lenne majd később tanítani, de ez még csak a kezdet volt.

A népdal szeretete honnan jött az életedbe?

A népdal szeretete egyértelműen az édesanyám, édesapám születési helyével kapcsolatos, mert édesanyám izsáki lány volt, édesapám kecskeméti születésű, és mindkét nagymamám gyönyörűen énekelt. Szinte születésemtől a génjeimben hordoztam a népdal szeretetét, és büszkén mondom, hű maradtam a mai napig a népdalokhoz. Az első hanglemezgyári ajánlatot is csak azért utasítottam vissza, mert én nem nótát, hanem igazi, eredeti magyar népdalokat szerettem volna lemezre énekelni. Ez a vágyam csak később valósult meg.

Arra még emlékszel, hogy melyik volt az első népdal, amit megtanultál, ami megragadott valamiért?

Az elsőként tanult legszebb palócföldi népdal „Édesanyám rózsafája” volt, amely annyira megtetszett, hogy még ma is szívesen énekelem bárhol, bármikor. Nagyon szerettem énekelni, de a szüleim azt javasolták, hogy tanuljak, olyan diplomát szerezzek, ami biztos megélhetést nyújt a jövőben, soha többet ne kelljen éhezniem. Mit gondolsz, milyen diplomám van? Vendéglátóipari Technikum és Főiskola. Először a technikum, aztán a főiskola.

Tehát a kezemben volt már a kenyérkereseti lehetőség, mert pontosan akkor diplomáztam 1969-ben, amikor a Nyílik a rózsa tévés tehetségkutató zajlott. Titokba jelentkeztem erre a vetélkedőre, nem akartam megmondani az énektanárnőmnek, de amikor a televízió első fordulójába is bejutottam, mese nem volt, akkor már nem tudtam letagadni, és nem dicsért meg, hanem jól leszidott! Azt mondta, hogy miért nem kértem tőle tanácsot? A következő fordulóra összeállított nekem egy gyönyörű, erdélyi, Mezőségből származó népdalcsoportot, meg is lett az eredménye a tanárnőm és persze a saját boldogságomra, mert ezzel megnyertem a versenyt.

A versenyt követően rengeteg felkérést kaptam már nemcsak Magyarországon, hanem meghívtak Kelet-Európába, Nyugat-Európába, Amerikába is. Később Japánban és

Dél-Amerikában is jártam. Ezeken a koncerteken annyi tapasztalatot gyűjtöttem, hogy úgy éreztem, énektanári diplomát is kell szerezniem, ha később tanítani szeretnék.

A vetélkedő után egy-két évvel a népzenei szakma hangszeres művészei - velem együtt - elhatározták, hogy tanítani fognak. Így alakult ki Óbudán az első Népzenei Tanszék (ekkor már Szegeden megszereztem az énektanári diplomámat). Mindannyian elhatároztuk, hogy új módszerrel, eredeti hangzóanyag segítségével tanítunk majd. Ez a módszer bevált és a mai napig működik. Ez nagyon nagy lépés volt, mert az eredeti dalok hűen tükrözték az énekesek, zenészek érzelmeit, belső lelkivilágukat, vagyis az életüket.

Véleményed szerint, hogyan lehet a fiatalabb generációval megszerettetni a népdalt?

Erre egy nagyon érdekes történetet mesélek el. Egyszer meghívtak Veszprém környékén egy kultúrházba, egy önálló estre. És ha hiszed, ha nem, eltévesztették a műfajt, és kiírták, hogy „Bodza Klára táncdalénekes műsora”. Képzelted, elsápadtam, mikor odaértem. Most mi lesz? Én népdalban nagyon népszerű voltam, de most mit csináljak én a sok fiatal táncdalrajongóval?

Tisztességesen megtelt a színházterem, és akkor elmondtam, hogy kedves fiatalok, én bevallom őszintén, hogy itt tévedés történt, mert én nem táncdalénekes vagyok, hanem népdalénekes. Megkértem a kedves vendégeket, hallgatókat, hogy akit ez nem köt le, és nem érdekli, nyugodtan, most az elején álljanak föl, és keressenek valami számukra érdekesebb szórakozást.

Egyetlen egy ember nem állt föl, nagyon nagy vastapsot kaptam, mert teljesen meglepte őket, hogy a magyar népdal milyen szép tud lenni, milyen izgalmas, milyen tartalmas, milyen hangulatos. Elég nagy repertoárom volt már, igyekeztem a fiataloknak ezt úgy tálni, hogy vidámak is legyenek, legyen benne lírai szépségű, amitől kicsit elakad a lélegzetük. Azt tapasztaltam, hogy a magyar népdalt ugyanúgy szeretik az emberek, mint a jazzt, mint a táncdalt, mint



Bodza Klára és Paksa Katalin könyve

bármilyen más műdalt, nótákat, cigánynótákat, sanzonokat. Azt tudom mondani mai napig is, hogy jó vagy rossz zene van, szépen vagy kevésbé szépen előadott népdal van, tehát ha jól csinálsz mindent, akkor igenis lekötöd a hallgatóság figyelmét. Akkor is, ha bármilyen műfajt énekel.

Van olyan tanítványod, akire különösen büszke vagy?

Tulajdonképpen több is van. Például ott van Szalóki Ágnes, aki 14 évesen került hozzám, és mindig Sebestyén Mártát hallgatott. Mondtam neki, hogy nem helyeslem, hogy állandóan csak a Mártikát hallgatja, aki csodálatosan énekel, de egy más egyéniség. Mindenkinek meg kell találni a saját népi hangját, és azt kell megszólaltatni ahhoz, hogy valóban Szalóki Ági maradjon. Elővettük az eredeti felvételeket, és abból tanultunk, ennek meg is lett a gyümölcse, hiszen Ágika most már kezd olyan híressé válni, mint Sebestyén Márta.

Egy másik tanítványomat is megemlíteném: Majorosi Marianna, aki most a Csík Zenekar

szólistája, de már felfigyelt rá Presser Gábor is, és írt is neki való dalokat.

Aztán Navratil Andit is megemlíteném, aki bele-szeretett a moldvai csángó stílusba, és nem-csak ezeket, hanem az archaikus imádságokat is gyűjti. Ő is nagyon ismertté vált a szakmában.

És van még egy tanítványom, akit szintén megemlítenék. Ő Vakler Anna, akivel később együtt szerkesztettük az ötkötetes tankönyvsorozatot, melynek első kötetét még dr. Paksa Katalin népzeneudóssal szerkesztettem, ő az elméleti részt, én a gyakorlati részt. A könyv címe: Magyar Népi Énekiskola.

Ez a könyv olyan népszerűvé vált, hogy most már, nagyon büszkén mondom, az interneten is elérhető, de azon kívül alapfokon, középfokon és felsőfokon működő iskolákban, népzenei konzervatóriumokban, és a Zeneakadémián is megtalálható.

Manapság milyen zenét hallgatsz szívesen?

Tulajdonképpen én nem teszek megkülönböztetést, főleg a komolyzene felé fordulok. Megemlítem még, hogy egy komolyzenei társam, házastársam lett Czidra László személyében. A megismerkedésünket muszaj dióhéjban elmondanom, mert annyira cuki a történet. Akkor már ismert énekes és a párizsi Énekes Műhely vendége voltam, közben meghívtak a müncheni olimpiára is. Akkor úgy döntöttem, hogy csak úgy tudom megoldani, hogy nem jövök haza Magyarországra, hanem Linzbe megyek, és Linzből a csoporttal együtt tovább megyünk majd Münchenbe. Így is történt, éjszaka érkeztem, és reggel láttam ott egy magyarul beszélő csoportot, a művészeti csoport tagjait. Mellettük még két üres hely volt. Gyorsan elindítottam a lépteimet a két üres hely felé, és leültem az egyikre, visszanéztem, és láttam, hogy néhány fiatal férfi sugdolózik. Később kiderült, hogy a sugdolózók a Zsoldos Imre Fúvós Együttes tagjai voltak, akik éppen kisorsolták, hogy ki üljön a most érkező „bombanő” mellé, aki persze én voltam.

Az akkor még számomra ismeretlen Czidra László – európai hírű fafúvós művész – is éppen akkor érkezett az asztalhoz és udvariasan megkérdezte, „Bocsánat, kedves művésznő, szabad itt ez a hely, leülhetek”? - azzal zsupsz, leült, és odaszólt a fiúknak, hogy „Fiúk, mindenki jó nálam egy konyakra!”, vagyis megvásárolta az ülőhelyet mellettem, hogy megismerhessen. Boldog házasságunk 22 évig, haláláig tartott.

Ebben az időben én már két gyeplőt tartottam a kezemben, a régi zenét és a népzene, és Laci nagyon odafigyelt arra, hogy kikutassa azokat a népdalokat, amelyeknek valamilyen régi zenei vonatkozásuk volt. A magyar népdalokat beillesztette a Camerata Hungarica nevű együttesnek a műsorába, és ezzel nagy örömet okozott nekem, mert ezután az együttes szólistája lettem és végigjártam vele a világot, meg az életet.

Térjünk át kicsit a jelenre, milyen szerepet játszik az életedben ez a közösség, itt az Olajág Otthonokban?

Laci halála után nagyon nem éreztem jól magam egyedül. Ezért olyan közösséget kerestem, ahol békességben élhetem le életem utolsó éveit. Társaságra vágytam, mert tudtam, hogy az én Lacimat nem pótolhatja senki. Ő olyan magas mérce volt, egyszerűen képtelen voltam az ő tudását, kedvességét, szeretetét bárkitől elfogadni, megszokni, és új életet kezdeni.

Elkezdtem járni az idősothonokat, és egyszer csak csodák-csodája ráakadtam erre az otthonra. Bejöttem a kertbe, és nem bírtam bemenni, tárgyalni, mert annyira lenyűgözött a kertnek a természetessége, mintha egy erdőben sétáltam volna. Akkor a nővéremmel voltam itt, sétáltunk egyet, gondoltam ráérek utána is tárgyalni, és egyre inkább azt éreztem, én ide szeretnék jönni, hogyha anyagilag és minden egyéb szempontból megfelel nekem. Gyorsan le is zajlott a szerződéskötés, és beköltöztem.



a zuglói otthon kertje

Itt a legcsodálatosabb az, hogy az ember akkor van egyedül, amikor akar, és akkor van közösségben, amikor akar, amikor ő eldönti. Beköltözés után följánlottam az Igazgató Úrnak, hogy mivel én énekes vagyok, szeretnék itt is dolgozni, ha van rá lehetőség, és egy énekes műhelyt szeretnék vezetni. Megkaptam az engedélyt. Később mondtam, hogy Etka jógaoktató oklevelem is van, amivel azt is tudom legálisan tanítani. Ennek is nagyon örültek. Az énekes műhely az én vezetésemmel majdnem kilenc évig működött, sokat szerepeltünk az otthonban is, nagyon szerettük, de őszintén bevallom, most már 84. évemben vagyok, elfáradtam, viszont mivel a jóga életben tart, ezért a jogát megtartom, az énekes műhelyt pedig leadtam, de egy lelkes nővérke tovább istápolja őket.

Ami itt nekem csoda az Olajág Otthonban egyrészt, hogy egy nagyon kedves baráti kör kialakult néhány bentlakóval, és összejárunk. Azon kívül a kulturális programok nagyszerűek, jók a kirándulások, tehát vidéki programok is vannak, én nagyon megszerettem az otthont. Nem azt mondom, hogy itt nem fordulnak elő konfliktusok meg viták, de hát hol nincs? Nagyon szeretek itt élni. A programszervezők mindent megtesznek azért, hogy mi, lakók jól érezzük magunkat. Köszönöm a Jó Istennek - meg nektek természetesen -, mert ugye a vallásosság mai napig benne van az életemben, rendszeres templomba járó vagyok, és nagyon boldog vagyok, hogy itt végleges otthonra találtam.

Milyen terveid vannak a közeljövőben, mit szeretnél elérni, van-e bakancslistád?

Hála Istennek a munkáim elismeréseként az állam bőven ellátott kitüntetésekkel (öt állami kitüntetésem van) amely olyan rangra emelt, hogy emelt fővel távozhatom majd e földi világból. Amellett, hogy szeretetben, egészségben éljek, igyekszem úgy viselkedni, hogy segítek, akin csak tudok. De azt tudomásul kell venni, hogy az ember csak akkor marad életben és békességben, hogyha úgy érzi, hogy még szüksége van rá a közösségnek.

A Magyar Írószövetség tagságát is büszkén viselem. Izgalommal várom még két könyv megjelenését, az egyik az életemmel kapcsolatos részleteket foglalja össze, a másik a Magyarországon népdalt tanító tanárok sokaságát mutatja be egy bibliográfiában. Bakancslistámon szerepel, hogy elutazzak a Plitvicei-tavakhoz.

Tanítványaidal tartod még a kapcsolatot?

Hogyne, persze. Van már olyan tanítványom, - nevezetesen Konkoly Csenge - aki most diplomázott, és tanítványaim közül elsőként „Mezőségből” doktorált. Itt is gratulálok neki, remélem, lesznek követői. Annyira büszke voltam rá, hogy a nyáron meglátogattam Őt a Métatáborban és meglepett a céltudatos, nagyszerű oktatói munkája. Jóleső érzéssel állapítottam meg, hogy ezért már érdemes tanítani, élni. Csendben figyeltem a munkáját, elválásunkkor csendesen megjegyezte, olyan voltam a tanítványainak mintha a „népzenei nagymamájuk” lettem volna. Nagyon jólesett hallani a véleményét.

Van-e olyan népi bölcsesség, amit iránytűként használtál az életedben?

Kallós Zoltán legendás hírű erdélyi gyűjtő volt. Az ő egyik gyűjtésében van egy dal, amiből ezt a két sort gyakran ismétlgetem: „addig élek, amíg élek, amíg bennem zeng a lélek”. Ez gyönyörű, ez lett a szlogenem!

Milyen hobbik, szabadidős tevékenységek kötik le a figyelmedet még a zene mellett?

Lazítás, kikapcsolódásként nagyon szeretek olvasni, mandalákat készíteni, kavicsot festeni a saját gyönyörűségemre. Mozgásterápiának szeretem az ülőtáncot és a jogát. Aztán a generációs programokat, járok át óvodába meséket olvasni a gyerekeknek. Soha nem unatkozom és ez így van jól!



Baráth Emma
marketing munkatárs,
projektvezető

Terápiás hatású zenei foglalkozások



zeneterápiás hangszerek

Egyik fontos célkitűzésünk, hogy lakóink számára minél szélesebb körben nyújtsunk fizikai és mentális egészségüket támogató foglalkozásokat, programokat. A terápiás hatású zenei foglalkozás is egy a sok közül, melyhez a képzést minden intézményben több kolléga elvégezte. A foglalkozásokat különböző zenei eszközökkel támogatjuk, és reméljük, lakóink megkedvelik ezeket akár az egyéni, akár a csoportos alkalmakat.

A terápiás hatású zenei foglalkozások célja az időskorúak életminőségének javítása zenei élményeken keresztül, a mentális és fizikai aktivitás ösztönzése, valamint a közösségi kapcsolatok erősítése.

A zene aktiválja a memóriát és az érzelmeket, továbbá segít a kognitív funkciók lassulásának mérséklésében, így a mentális képességek fenntartásában fontos szerepet játszik. Lakóink érzelmi támogatásában egyes dalok emléket idéznek elő, oldják a szorongást, csökkentik a stresszt és a depressziót. Közösségépítő hatása van, az együtt éneklés és zenélés erősíti a társas kapcsolatok kialakulását, és csökkenti az izoláció érzését.

A zenei meditáció csökkenti a stresszt, megnyugtatja háborgó elmét. További haszna, hogy serkenti a memóriát, a régi dalok felidézése során a hosszú távú emlékezet aktívabbá válik. Javítja a mozgáskoordinációt, az egyszerű ritmusgyakorlatok (tapsolás, lábdobolás) serkentik a finommotorikát. Pozitív életszemlélet alakul ki azáltal, hogy a zene endorfint termel, így javítja a kedélyállapotot. A rendszeres részvétel értelmet és ritmust ad a mindennapoknak, így javul az életminőség, továbbá növeli az önbi-zalmat, mert sikerélményt nyújt még azoknak is, akik soha nem zenéltek korábban.

Makovnyik Bettina
szociális munkatárs,
Újpalota

Meseterápia



***Holnemvolt sarok –
ahol az utazás kezdődik és az
élet újra magára talál***

zuglói lakóink a "Holnemvolt sarok" foglalkozáson

2025. júliusban zárult a „Holnemvolt sarok” első foglalkozás-sorozata, melynek keretében az Olajág Otthonok mindegyik intézményében párhuzamosan indult el ez az egyedülálló csoportos alkalom az év márciusában.

A legtöbb helyen mesecsoportként emlegetik, nem véletlenül, hiszen a foglalkozások közép-pontjában egy-egy népmese áll. Hogyan szólíthat meg felnőtteket, időseket egy mese? Úgy, hogy eredetileg is nekik íródott, felnőtteknek, nekik, róluk szólt, csak később, az újkor hajnalán vált el a felnőttek világától, és kapcsolódott a gyermekkor éveihez. Nem mindenhol, hanem jellemzően csak a civilizált területeken, a természeti népeknél és a tradicionális kultúrákban a mai napig szól ugyanúgy a mese felnőtteknek is.

Különleges volt ez az öt alkalom, hiszen Japánból érkeztek hozzánk a mesék, egy olyan világból, amit kevésbé ismerünk, szinte nem is a

mi világunk. A választás nem véletlen volt, így kevesebb volt a régi kötődésekből fakadó gondolat, tapasztalat.

A csoportba érkezőket mindig egy kör fogadja, a legősibb közösségi szimbólum, ahol mindenki mindenkinek a szemébe tud nézni, olvasni tud az arcáról, bárki bárkit megszólíthat. Ez az első rítus. A második a megérkezés, a készenlét, hogy senki ne lépjen be úgy a történetek világába, hogy gondolatban máshol jár. A harmadik rítus a belépés, ami egy mondóka, egy ritmus, egy ismételt közös élmény, mely segít abban, hogy nyitottan álljunk a történetek mondanivalója előtt.

Természetesen minden csoportunknak kellett a megszokás, a növekedés, az érettség, de az ötödik alkalom végén hálás szívvel búcsúztam mindenhol, mert megtörtént a csoda, kialakult egy közös szövetség a mesék, a beszélgetések és az élmények mentén.

Táltos paripánk most sincs, de mégis van, hiszen ha valaki megérkezik és helyet foglal a körben, egy közös utazás résztvevője lesz.

Hová tartunk? természetesen az életünkbe, örömeinkbe, bánatainkba, múltunkba, jövőnkbe, életbe, halálba, erőbe és erőtlenségbe. Megosztott valóságunk és a közös út, a történetekkel együtt teremtik meg azt a mágikus és mégis valóságos teret, ahol képesek lehetünk egyensúlyt teremteni, egyensúlyba kerülni.

A mesék történeteiben felfedezhetjük vágyainkat, jó és rossz tulajdonságainkat, lehetőséget kapunk, hogy új dolgok ragadjanak meg és adjanak új irányt életünknek. A mesék világában egy olyan szintézist találunk, amiben rend van, amiben életünk tükröződik.

A foglalkozás nagy haszna, hogy igazi közösséget teremt, ahol van közös élmény, várakozás, kaland és teljesítmény. Személyes tapasztalatom az, hogy nagy szüksége van a mai embernek arra, hogy az életet és a valóságot sokkal nagyobb összefüggésekben és szélesebb horizonton lássa, függetlenül attól, hogy kinek milyen tapasztalatai és élményei voltak a mesékkel, történetekkel.

Szeptemberben indul újra egy öt alkalmas foglalkozás, ahol ismét útnak indulunk, hogy jobban megismerhessük magunkat, életünket, csak az a kérdés, elindulunk-e ezen az úton?

Sztanév Zsolt
mentálhigiénés munkatárs,
programszervező,
foglalkozásvezető



Foglalkoztatás a pátyi Fokozott Ápolási Részlegen

Az ápolási részleg lakóinak összetétele meglehetősen vegyes. Vannak, akik fizikailag szinte teljesen egészségesek, mentális állapotuk miatt kerültek az osztályra, mások megromlott fizikai egészségük miatt szorulnak fokozott felügyeletre, ápolásra.

Ebből adódik, hogy a foglalkozások alkalmával igyekszünk úgy összeállítani a tevékenységeket, hogy azok „minden igényt kielégítsenek”.

Heti rendszerességgel, kedden és csütörtökön tartunk foglalkozást a kora délutáni órákban. Az intézmény adta lehetőséggel élve, tavasztól ősziig erre gyakran a kertben kerül sor, ahol egy hatalmas fa árnyékában üldögélünk, és „mesélünk”, játszunk. A foglalkozást 6-7 lakóval kezdjük el, de a végére tízen, tizenketten is vagyunk, mert vannak, akik csak akkor csatlakoznak, amikor meghallják a „mesét”. Ilyenkor a múltban barangolunk: régi idők híres szülötteiről, jeles eseményeiről, nagy színésznőkről és színészekről, az adott naphoz fűződő vallási

és népi ünnepekről, hagyományokról olvasunk, beszélgetünk. Az elhangzottakhoz mindig akad valakinek hozzáfűznivalója, emlék a régmúltból, esetleg családi érintettség.

És bár a foglalkozás ezután következő részében nem mindenki tud aktívan részt venni (nem tudja a kezét használni, írni, rajzolni, színezni), együtt marad a csoport, és közösen oldjuk meg a fejtörőket, logikai feladatokat, játszunk ország-várost, szókirályt, vagy akasztófát, és közben is beszélgetünk, mert annyi emlék kerül elő a közös munka során.

Azokkal a lakókkal, akik nem tudnak ott lenni velünk, személyesen beszélgetünk, és a foglalkozáson elhangzott anyagokat nyomtatott formában, olvasgatásra mindig átadjuk. De enélkül sem éreznék magukat elszigetelten, hiszen lakótársaik is nagyon odafigyelnek rájuk, mindig akad egy beszélgető partner, aki az ágy mellé ül, aki elmondja mi történt az otthonban.

*Kelemen Zsófi
terápiás munkatárs, Páty*

Mikor már mindenki kellőképpen elfáradt az agytornán, elővesszük a nótás kedvünket. Rengeteg régi népdal, nóta került már a repertoárba. Ebben segítségünkre van az otthonban remekül működő Olajág Dalkör, a segítségükkel raktuk csokorba a mindenki számára jól ismert dalokat. A már ismert dalok mellett, időről-időre új dalokat is tanulunk, és a kitartó gyakorlásnak köszönhetően hamar a repertoárunk részévé válnak. Lassabb dalokkal kezdünk, majd az ütemesebbek következnek, ilyenkor ritmusra tapsolunk is. Foglalkozások után gyakran vidám

éneklés hallatszik még a teremből. Rendszeres programjaink ezen felül, heti két alkalommal gyógytorna, illetve a kutyaterápiás foglalkozás havonta egy alkalommal. Hamarosan zeneterápiás foglalkozás kerül bevezetésre, az erre a célra kapott speciális hangszerekkel.

Ápoltjaink számára nagy örömet jelentenek a foglalkozások, alkalmak megünneplése. Ez az öröm tükröződik a szemükben, alkalomról-alkalomra, hétről-hétre...

*Egri Ágnes
terápiás munkatárs, Páty*

Egészség, közösség, jókedv indul az Olajág Egészségklub



Az Olajág Otthonok programkínálata az elmúlt években rendkívüli mértékben bővült és színesedett. A különböző mozgásos, mentális és lelki egészséget támogató foglalkozások most egy közös keretbe rendeződnek – útjára indul az Olajág Egészségklub.

Az első állomás Páty, ahol az évente megrendezésre kerülő Egészségnapon bemutatkozik az Egészségklub, és a lakók ízelítőt kaphatnak a klubéletből: a pontgyűjtésből, a nyereményekből és a közösségi élmények erejéből.

Az Olajág Egészségklub egy nyitott közösség lesz, ahová mindenki csatlakozhat, aki szeretne aktívan tenni testi, lelki és mentális egészségéért. Olyannyira nyitott, hogy a jövőben terveink szerint nemcsak a bentlakók, hanem külső érdeklődők számára is lehetővé válik a csatlakozás.

A lakóknak a belépéshez nincs más dolguk, mint a klub indulását követően jelentkezni az intézmény programszervezőjénél, vagy a foglalkozásvezetőknél, és elkezdni gyűjteni a pontokat a foglalkozásokon való részvétellel.

Természetesen a programokon való részvétel továbbra sem lesz a tagsághoz kötött, ám érdemes csatlakozni: a megszerezhető nyeremények mellett a közösségi élmények – például különféle kihívások – is gazdagítják a klubtagok mindennapjait.

Aki pedig szívesen vállalna aktívabb szerepet a klubélet szervezésében, segítőként is csatlakozhat. A segítők támogatják az egyes programok lebonyolítását – például a pontok kiosztásával –, segítik a kapcsolattartást egy-egy közösséggel (pl. A gyógytornacsoporttal, agytorna csoporttal, dalkörrel stb.). A segítők havonta részt vesznek a Klubtanácson, ahol a koordinátorral (programszerző), és szükség esetén a foglalkozásvezetőkkel együtt megvitatják az előttük álló feladatokat, valamint áttekintik az elmúlt időszak eseményeit.

Fontosnak tartjuk, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb lehetőséget a mozgás, a belső feltöltődés, és a szellemi aktivitás terén, ezért folyamatosan keressük az újabb és újabb lehetőségeket, figyelemmel kísérjük a felmerülő igényeket, hogy programkínálatunk még inkluzívabbá váljon, és minél többek számára biztosítson csatlakozási lehetőséget.

*Dohos Leila
terápiás munkatárs,
programszerző, Páty*

Folytatni öröm, elkezdni sosem késő

Sok idős embert ismerek, akinek a számára az olvasás olyan napi teendő, szükséglet és örömforrás, mint a táplálkozás vagy a mozgás. És sok olyan idős embert is ismerek, akinek az életéből mostanában vagy már sokkal korábban kimaradt ez a tevékenység. Távol áll tőlem, hogy az utóbbiakat elítéljem vagy akárcsak bíráljam is emiatt.

Ha például valaki nem tud, vagy nem szeret úszni, vagy túrázni, ha nem kedveli a társasági életet, ha a kertészkedés, a kutyatartás vagy a természettel való bármilyen testközeli kapcsolat idegen tőle, ha semmit se kedvel, ami zajos, és semmit se, ami túl csendes - nos, mindez olyasmi, ami nélkül nagyon is teljes lehet az ember élete. Ez nem vitatható. De az sem, hogy a felsoroltak bármelyikével teljesebb lehetne. És azt gondolom, hogy az idős embereknek ezt a teljességet érdemes megcélozniuk, hiszen az életidejükből már jóval kevesebb van hátra, mint amennyit eddig megéltek.

Akinek tehát az életéből hiányzik az olvasás, illetve csak egy-egy magazinnal, rejtvényújsággal, esetleg televíziós felirattal van jelen, annak különösen ajánlom a figyelmébe ezt a könyvet, amelynek a címe: *A tudatos olvasás művészete*. A Centrál Kiadói Csoport jelentette meg 2024-ben. Az angol Ella Berthoud biblioterapeuta (mi inkább irodalomterapeutának szoktuk nevezni) nemcsak arra törekszik, hogy felmutassa a könyvekben rejlő erőt és szépséget, hanem ezek elsajátítására, megízlelésére és megszeretésére is számtalan ötletet, módszert ír le.

Hogyan tehető vonzóvá a könyv attól függően is, hogy milyen napszakban, milyen testhelyzetben, milyen lelkiállapotban vagy körülmények között vesszük a kezünkbe? Hogyan válhatnak bennünk a betűk, a szavak, a mondatok képpé, gondolatá, megragadó élménnyé? Hogyan

és miért mélyíti az irodalom az érzelmeinket, hogyan fokozza a fogékonyságunkat, a világban való eligazodási képességünket, a mások megértésére való hajlamunkat, hogyan tágtítja a képzelőerőnket, és hogyan gyarapítja nemcsak a jelenről, hanem a régmúlt korokról is az ismereteinket? Hogyan növeli a gondolkodás kultúráját és az érzelmi intelligenciát?

Hogyan lehet olvasni jogázás közben vagy akár hintán ülve is, hogyan lehet a figyelmet koncentrálni akkor is, ha közben néha elbóbiskolunk?



fotó: Animus Kiadó

Hogyan szolgálja az olvasás a testi egészséget, hiszen a szívverés lelassul, az izmok ellazulnak, a gondok elfelejtődnek, és úgynevezett boldogsághormonok szabadulhatnak fel. Mindezen túl az idős ember számára az olvasás legértékesebb tulajdonságának, illetve eredményének tartom, hogy tűnődésre készíten a világot, az életet, a sorsot, a közösségeket, az emberek dolgairól. Márpedig a tűnődésre fordítható idő az időskor egyik adománya, és a tűnődés nem semmittevés, hanem az életnek a nem közvetlen tapasztaláson nyugvó, hanem mélyebb megértése és megélése. Ez pedig sok szépséggel, felismeréssel, humorral, egy szóval: értékkel való gazdagodás lehetőségét nyújtja.

Ha valaki újraolvas egy régen, talán még kisdíáként olvasott könyvet, Gárdonyiét, Jókaiét vagy Móriczét, valószínűleg meg fog döbbenni, mennyi új szépséget, érdekességet, részletet fedez fel, olyasmit, ami annak idején, első olvasásra elkerülte a figyelmét. Az újraolvasás is sokak számára örömforrás.

Arra a kérdésre, hogy mit olvassanak, a legszívesebben azt felelném, hogy bármit. Ez, persze, így nem igaz, hiszen könyvalakban is rengeteg értéktelen, sőt egyben s másban káros tartalom lehetséges, nem csak a televíziózásban.

De nemcsak Dosztojevszkij jó irodalom, hanem Heltai Jenő is, nemcsak Thomas Mann, hanem Rejtő Jenő is, nemcsak József Attila költő, hanem Varró Dániel is. Az irodalom „étlapja” nagyon gazdag: bélszín is, habcsók is van rajta, és roppant egészségtelen, ha valaki csak az egyiket fogyasztja. Még egészségtelenebb, ha egyiket se.

Nyilván rengeteg kérdés felvetődhet az olvasásról: mit, miként, miért, mennyire? Ezekre ad sok és sokféle választ az általam itt ajánlott könyv, amit egyébként a rendszeres olvasók is haszonnal forgathatnak. Mert az olvasásról olvasni is jó olvasásélmény.



Cserhalmi Imre

Cserhalmi Imre az **Idősekről másként** című előadássorozata őszi előadásai **átkerültek keddről csütörtökre**, de maradt a délután 3 órai kezdés.

Az őszi időpontok: **október 9., november 20. és december 19.**

A helyszín változatlan: **Eötvös10 Művelődési Ház**, VI. kerület, Eötvös u. 10.

Az októberi előadás címe: **"Mégis, mit képzelsz magáról?"**

A föld nem a miénk, csak ajándékba kaptuk

A föld nem a miénk, csak ajándékba kaptuk
 Itt élhetünk, itt szenvedünk és itt vagyunk boldogok
 De ez rajtunk múlik, hogy hogyan érezzük magunkat
 ezen a gyönyörű földön.
 Mert kárt lehet okozni itt egymásnak
 és kárt lehet okozni a kapott földünknek.
 Az élet gyorsan elrepül, de a szép emlékek megmaradnak
 Itt van ez a gyönyörű ősz,
 emberi szívünk szebbet nem is várhatna,
 ha béke és csend van körülöttünk
 akkor gazdagok és boldogok lehetünk.
 Ha teljes szívünkkel szeretjük egymást mi emberek,
 akkor igazán élvezni tudjuk az életet,
 mert hidd el az élet ajándék,
 és vigyázz rá, mint valami kincsre,
 mert az, amit most teszel, befolyásolja az egész életed.

Simon Győzőné, Ani

lakó, Páty

Mária és Szent István nyomában

Pörög a nyelve a riporternek és a riportalanyának, mert szűkös a műsoridő, nagyot rúg a labdába a focista, hogy minél hamarabb célba érjen és kössön ki a hálóban, gyorsan sávot vált és ad még egy gázfröccsöt az autós, hogy vacsorára hazaérjen. Mindenki siet!

Ipolyi László történész tanár atyánk, ha túl gyorsan akartuk elimádkozni az előadás előtti Ave Mariát, megállt az imával és feltette a kérdést:

- Hová sietsz, fiam?

Valamikor, a 90-es években egy barátomnak volt egy 9 személyes mikrobusza. Felkínálta, hogy vezethetem, egyben megtervezhetem, hová menjünk. Emlékszem, igencsak elcsodálkoztak, amikor azt javasoltam, menjünk Törökországba.

Tudták, hogy bőrdzsekiért vagy egy vízpipáért, amit az isztambuli piacon, a szukban lehet kapni, egy tapodtat sem mennék. De hát akkor miért menjünk mégis Törökországba?

Hazatérésünk után mégis alig győztünk hálát adni a Jó Istennek ezért a felejthetetlen útért.

Egy újságcikk terjedelme nagyon kevés a részletes beszámolóhoz. Így hát csak érintőlegesen említek meg néhány helyszínt, amit sikerült becserkészni, aztán rátérek a legfontosabb helyszínre, illetve eseményre.

Búcsúzunk Európától, irány Ázsia!

Isztambul, a Márvány-tenger partján lenyűgöző. A mecsetek és minaretek próbára teszik keresztény szeretetünket. 150 évig rajtunk uralkodni akaró, aztán Nándorfehérvárnál, Egerben legyőzött iszlám hitű felebarátainkat tudjuk-e keresztény hittel szeretni? Élünk-e a lehetőséggel, miszerint Hunyadinak, Dobónak, az egi nőknek, Savoyai Jenőnek, XI. Ince pápának, Zrínyinek, Dugovics Titusznak és még sokaknak köszönhetően nem a müedzin imája,



Pamukkálé termálvíz medencéi

hanem harangzúgás ébreszt bennünket, s hív imára édes hazánk földjén.

Níceában (Izник) azokon a mozaik köveken sétáltunk, melyeken a zsinati atyák sétáltak, 325-ben, éppen 1700 évvel ezelőtt.

Ott és akkor született meg a Credo, magyarul a Hiszek egy kezdetű ima, mely magába foglalja hitünk legfontosabb tételeit. Boro bodur a neve az egykori Halikarnasszosznak, ahol Mauzoleosz király hatalmas síremlékét jártuk körbe. Innen kapta a mauzóleum nevet később minden impozáns temetkezési hely a világon.

Megpihentünk egy pár órát Pamukkáléban.

Mintha hatalmas hófehér karfiolfejek között úszkálnánk, kisebb-nagyobb medencékben, egy hegyoldalon.

Jártunk Bergamonban, a pergamen őshazájában. Az ókor írástudói itt találták ki, ha jól kidolgozzák a kecske, vagy birka bőrét, arra évszázadokra ráírhatják gondolataikat, üzeneteiket az utókor számára. Ilyen pergamentekercseket találtak a Holt-tenger közeli Qumranban, a 20. század közepén.

Sétálhattunk az ókori Ízisz-szentély maradványai között. Legalábbis ami megmaradt az eredeti helyszínen, míg a nagyját elsodorták a háborúk Londonba, Berlinbe.

Leértünk a Földközi-tenger szépséges partjára. Mikulás püspök előtt tisztelegtünk, szülővárosában, Patarában és püspöki székhelyén, Myra-ban. A jószívű és szentéletű főpap itt élt a 4. században. Nem úgy, mint a szerencsétlen Joulupukki, a finnek télapója, akit Szent Miklós helyére igyekezett és igyekszik állítani a pogány világ.

Végre megérkeztünk utunk legfontosabb városába, EFEZUSBA! (Efezosz)

Oszlopok töredékei, oszlopfők és áthidaló márványgerendák maradványai, de elsősorban Artemisz, a termékenység istenének kisebb-nagyobb szobrai fogadták annak idején, az első század derekán itt a legfiatalabb apostolt, Jánost, és a Jézus által rábízott édesanyját, Máriát. Mindketten komolyan vették Jézus testamentumát, amit így fogalmazott meg a keresztfán, rájuk tekintve:

- Íme a te anyád és íme a te fiad!

Az egykor a Genezáreti-tó partján apjával, Zebedeussal és bátyjával, Jakabbal békésen halászó "szeretett" tanítványt megpróbáltatások sora után ide vezényelte a Szentlélek. Itt hirdette az evangéliumot több-kevesebb sikerrel ő, aki ott állt a kereszt tövében, Máriával együtt, amikor kínszenvedése végezetével kilehelte lelkét, a mi Urunk. Igazán szem és fültanúja volt 3 éven keresztül minden fontos eseménynek,



melyeket Jézus művel. A kánai menyegzőtől az utolsó vacsora fenséges történetéig. Mégis nagy öröme szolgálhatott, hogy Jézus édesanyja a názareti szűz, vele ment Efezusba. A dombok között várta őt, amikor az ott lakók vasárnapokon összegyűltek a "kenyértörésre". Mária pedig buzgón imádkozott a helyiekkel együtt, hallgatta az egykori halászlegény szavait, és boldogan vette magához János kezéből az Eucharistiat.

Krisztus Teste! - mondta János és Ament mondva rá, ajkai közé fogadta Szent Fiát Mária.

Magam előtt látom a jelenetet, ahogy egy-egy ilyen szentmise után Mária, mielőtt visszasétált hegyoldali kis házához, még hosszan elbeszélgetett az efezusiakkal. Milyen irigylésre méltó pillanatok, olykor órák lehettek ezek. Néha pedig János szedte lábait, és a kövek között ment, hogy egy kis időt eltöltsön fogadott édesanyjával.

Itt, ahová mi kilencen is megérkeztünk, most a 20. század végén. És pedig éppen a legnagyobb Mária ünnepen, Nagyboldogasszony napján.

Történt ugyanis, hogy az 1. század 40-es éveiben itt ért véget Mária misztériumokkal teljes élete, itt szenderült el és innen vitetett testestől-lelkestől a mennybe.

A ház, melyben ott ült egymás mellett ki tudja hányszor, a történelem e két különös alakja, üres. De megtapasztaltuk, ahogy átlépjük küszöbét, s leülünk a kétezer éve milliókat váró kőpadkára, mellénk ül Mária. Csend van, de beszédes csend, a szívünkben.

Kezemben érzem Mária, a már mindnyájunk édesanyja kezének melegét. Odakintről hallom a rózsafűzért mondók mormolását, de ha indulnék is közéjük, felcseng fülemben Ipolyi atya kérdése:

Hová sietsz fiam? S visszaülök még egy félórára.

Az ünnepi, szabadtéri szentmisét egy francia püspök atya vezetésével, concelebrálva ültük meg a Mária-ház tőszomszédságában.

Lesétálva a városka szívébe, még megálltunk a sírnál, melynek márvány fedlapjára csak ennyi van írva:

JÁNOS APOSTOL

A buzgó zarándokok szorgalmasan törölgetik a táblát, s közben fohászkodnak a halászlegényből evangélistává lett, szeretett tanítvány közbenjárásáért, s ő bizonyos meghallgat bennünket.

Szent János apostol, könyörögj érettünk!

Hazajöttünk, bár szívesen maradtunk volna még. De várt hazánk földje, a Regnum Marianum, Mária országa.

Nagyboldogasszony ünnepe egyben Szent Királyunk, István halálának évfordulója is. Kápolnák, templomok, bazilikák telnek meg ilyenkor itt a Duna-Tisza táján, hogy ezrek ajkán csendüljön fel a szomorkás kérdés:

Ahh, hol vagy magyarok tündöklő csillaga?

S halljuk, ahogy megválaszol a Szent Király:

Itt vagyok! S te hol vagy, magyar?

De ha el is sodort közelebbre vagy távolabbra a történelem vihara, visszakapaszkodhatunk arra útra, melyre 1038-ban állította népünket Szent István, amikor felajánlott bennünket Szent koronájával Szűz Máriának.

Szent István Király! Könyörögj érettünk!

„Boldogasszony, Anyánk, régi nagy pátrónánk!

Nagy ínségben lévén így szólít meg hazánk:

Magyarországról, édes hazánkról,

ne feledkezzél el szegény magyarokról!”

„Boldogasszony Anyánk” ünnepi ének a magyarok nagyasszonyához, szövegének forrása: a Deák-Szentes féle 1774-es kéziratos gyűjtemény

Tamási József ny. plébános

Különleges szokások az őszi zsidó nagyünnepeken

A zsidó vallási év csúcspontját a Tisré hónap ünnepei jelentik: Ros Hásáná, Jom Kippur és Szukkot. Bár az ünnepek liturgiája alapvetően egységes a világ zsidó közösségeiben, a történelem és a földrajzi távolságok sajátos hagyományokat szültek. Ezek a kevésbé ismert szokások nemcsak a vallási élményt gazdagítják, hanem betekintést nyújtanak abba, hogyan illeszkedtek a zsidó közösségek a helyi kultúrák világába.

Ros Hásáná: szimbolikus étkezések és hangszerek

Az újévi ünnep legismertebb szokása az alma mézbe mártása, amely az édes esztendőt jelképezi. Ám a Közel-Kelet és Észak-Afrika zsidósága ettől sokkal összetettebb „szimánim-szédert” tart. A marokkói és iraki közösségek asztalán számos jelképes étel szerepel: gránátalma a termékenyséért, cékla a rosszakarók eltávolításáért, tök a bőséges évrért. Mindezt rövid imákkal kísérik, amelyek gyakran szóviccekre épülnek a héber és arab nyelv határán. Jemenben szokás volt, hogy a gyermekek is megfűjták a sófárt, így a hangszert nemcsak liturgikus eszközként, hanem közösségi nevelőeszközként is használták.

Jom Kippur: bűnbánat különböző arcai

Az engesztelés napja világszerte a böjt és a bűnbánat ünnepe, de a külsőségek közösségenként eltérnek. Kelet-Európában a „kaparót” szertartás maradt fenn, ahol csirkét – újabban pénzt – forgatnak a hívők a fejük felett, szimbolikusán áthelyezve bűneiket. Marokkóban a teljesen fehér öltözködés hangsúlyozta a tisztaságot és az angyali létet. Az iráni zsidók a böjt megtörésekor hagyományosan édes rizskását (halva) fogyasztottak, míg Olaszországban a Kol Nidré után gyertyás

körmenetet tartottak a zsinagógában. Ezek a szokások a közös élményen túl, a helyi kultúrák hatását is tükrözik.

Szukkot: a sátor örömeinek sokfélesége

A sátor építése univerzális előírás, de megvalósítása színes képet mutat. Észak-Afrikában a szukkot szőnyegekkel, illatos növényekkel és fűszerekkel díszítették, így a tér egyszerre vált esztétikai és spirituális élménnyé. Grúziában a gyerekek dióból és almából készítettek girlandokat, amelyeket az ünnep végén közösen fogyasztottak el. Az iraki zsidók szőlőlugasokkal fedték be a szukkot, és Szukkothoz kötődő dallamokat énekeltek, amelyek más ünnepen nem hangzottak el. Jemenben pedig a négy növény körbe hordozását gyakran tánc és dobkíséret kísérte, erőteljesen kifejezve az ünnep örömmünepi jellegét.

A példák jól mutatják: a zsidó vallás univerzális elemei mellett a helyi hagyományok gazdag rétegei alakultak ki, amelyek az adott közösség történelmi és kulturális tapasztalatait tükrözik. Rós Hásáná, Jom Kippur és Szukkot így nem csupán vallási ünnepek, hanem kulturális hidak is: egyszerre kötik össze a diaszpórát a központi hagyományhoz, és tükrözik a sokszínű zsidó világot.

Kovács Gergely Mózes

Mátyás tér



I. (Szent) István (975-1038 augusztus 15.), születési nevén Vajk (latinul Stephanus) az utolsó magyar fejedelem és az első magyar király volt. Géza fejedelem és Sarolta fejedelemasszony fia. A keresztényi magyar állam megteremtőjeként a magyar történelem egyik legkiemelkedőbb alakja. A katolikus egyház egyházszervezői tevékenysége miatt szentté avatta 1083-ban Székesfehérváron, később Magyarország védőszentje lett. Augusztus 20. Szent István király és az államalapítás, valamint az új kenyér ünnepe.

Hagyományosan augusztus 20. napjára sült ki az első kenyér a frissen learatott búzából. Az ünnepnek régi gyökerei vannak, nálunk minden étkezéshez jár kenyér. Hogy mit szoktunk tenni a kenyérre, hogy jobban csússzon? Zsír, sót, pirospaprikát és lilahagymát, a pirítós kenyeret pedig fokhagymával dörzsöljük be, no meg az elmaradhatatlan füstölt szalonnával katonázunk. A gyerekek kedvence az édes, vajas-mézes, vajas-lekváros kenyér. Az új házba való beköltözköztetésekor kenyeret és sót vittek, hogy a jólét biztosítva legyen a jövőben. Esküvő után kenyér és só járt a fiataloknak. A templomban felszentelt kenyeret a betegek gyógyítására alkalmazták. Halottak napján kenyeret tettek éjszakára az asztalra a hazalátogató eltávozottaknak. Az egyházi liturgiában is központi szerepet kapott a

kenyér, illetve a szentelt ostya, amit a legfinomabb búzából készítettek. A kenyér alapanyaga a búza, de a Nyírségben rozsából is sütöttek (ez kemény, bökös héjú), Székelyföldön árpából és kukoricából, Erdélyben a burgonyával dúsított pityókás kenyeret szerették. A kenyér szertartásszerűen, kovászolással készült. Hajnalban begyúrták a tésztát, szakajtóba tették kelni, és sütőlapáton vitték a felfűtött kemencébe, majd több órán át sütötték.

A Mátyás tér 6. szám lakói is ünnepségekre készültek. A könyvtárban fehér terítővel leterített asztal, és nemzeti színű szalaggal átkötött óriási, kovászos parasztkenyér látványa fogadott bennünket. Zsuzsi az ünnepről tartott nekünk rövid ismertető előadást, majd Andi meggyújtotta a

tűzijátékokat - a szikrái szép emlékeket idéztek fel bennem. Jó, hogy még együtt vagyunk és örülni tudunk a szépnek. A tűzijátékok elhamvadására után Zsuzsika felkérte Berci bácsit, aki 95 éves és a legrégebbi fiatalos lakónk, hogy szelje fel a kenyeret. Egy nagyon szép gesztust láthattunk, amikor Berci bácsi felemelte a kenyeret és a késsel egy keresztet rajzolt az új kenyér aljára, mielőtt megszegte. Ezután kezdődött a friss, ropogós új kenyér felszeletelése. Csak úgy sercegett a pattogós héj a kés alatt - gyönyörű hangja volt (Ti ezt most nem halljátok).

Amíg a szeletelés és az előkészületek folytak, azaz Andiék szorgosan kenték a friss kenyereket, addig a tévében megnéztük a tavalyi tűzijátékot. Ez megható része volt az

összejövetelnek. A bőség zavarában még választhattunk is a zsírok között: sertés-, kacsa-, libazsír. Lilahagymával, koktélpáradicsommal, sóval és Piros Arannyal kínálták a menüsört. A cipó, hat serclivel (kenyérvéggel) hálálta meg a gondoskodást, így jutott mindenkinek, aki kért. A kenyér belseje a gyenge rágójúakat is evésre készítette. A puha kenyér, a zsírok, a hagyma és a paradicsom - ízek kavalkádja - mohóságra készítette az embert. Hogy jobban csússzon, levendula és narancsszörp volt a kísérő. Én pedig most gondolatban egy kupica pálinkával koccintok a kedves olvasóval.

Bizsu
Mátyás téri lakó



vidám pillanatok Mátyás téren, a kenyérünnepen

Nyári kikapcsolódás a generációk között

A mai rohanó világban ritka alkalom, hogy a különböző korosztályok valóban együtt töltsenek időt. Éppen ezért különleges értéke van azoknak a programoknak, ahol a gyerekek és a seniorok találkozhatnak egymással. Ilyen alkalom minden nyáron adódik, amikor a dolgozók gyermekei a szünidő alatt napköziben vesznek részt intézményeinkben, és egy-egy napot a lakókkal töltenek.

Ezekben a közös órákban nemcsak a generációk kerülnek közelebb egymáshoz, hanem valódi családi légkör alakul ki. A helyiség ilyenkor egy nagy szeretettel teli „játsszótérre” változik, ahol érezni lehet a pozitív energiát. Mindenki ad és kap valamit. Nagyon jó ezt személyesen látni, átélni.

Programszervező kollégáim így írnak tapasztalataikról:

„Csepelen már hagyomány, hogy a gyerekek nyári foglalkoztatásán fiatalok és idősek együtt játszanak, hiszen a játék öröme örök, nincs korhoz kötve! A gyerekek és a lakóink is kérdegetnek már nyáron, ugye lesz közös Bingo? Idén, 2025-ben rekordot döntöttünk, összesen több, mint ötvenen játszottunk, megtöltöttük az ebédlőt. Természetesen sok nevetés, viccelődés, izgulás volt, Fortuna pedig jól látta, hogy vendégeink vannak, kicsik és nagyok is egyaránt nyertek! Mindig jó együtt játszani!” - írta Sztanev Zsolt

„A gyerektábor egyik napján együtt tornáztunk lakóinkkal az udvaron. Bevallom, a gyerekek először nem igazán lelkesedtek az ötletért. Aztán amikor látták, hogy időseink milyen ügyesen követik a gyakorlatokat, nem akartak már „alulmaradni” ők sem. Egy kis biztatás kellett csak, aztán belelendültek. A végén, - amikor már lakóink kicsit pihegve kifáradtak- energiával telve a székek visszapakolásában is segítettek. Kinn is maradtunk még egy kicsit játszani a kertünk füves részén. A célba dobás is jó mulatság



közös torna Újpalotán a gyerekekkel

volt, főleg úgy, hogy időseink is nézték, ki milyen sikerrel találja el a kosár közepét.” - fogalmazta meg Leskó Ildikó, az újpalotai intézményből.

Zuglóban a társasjátékok öröme kovácsolta össze a két generációt. Retro játékokon alapuló Rummikub, malom, dominó, magyar kártyajátékok és a ping-pong voltak a kedvencek. Mindenki találhatott a számára kedvelt elfoglaltságot a közös játék során. Mosolyból nevetésből itt sem volt hiány.

Hálásan köszönjük a lakóknak, hogy idejüket a gyerekekkel töltötték, mert, ahogy Weöres Sándor mondja, „a szív nem bír megöregedni”, Önök ezt az örömteli kapcsolatot ajándékozták nekünk.

Csécsi Zsófi
programszervező, Zugló

Legyünk naprakészek!

A „Legyünk naprakészek!” programsorozat 2025. augusztusában indult. Az elsődleges célja az, hogy legyen egy olyan program is, ahol a nagyvilág fontosabb, épp aktuális eseményeivel foglalkozunk. A tudományos felfedezések, események mindig felelevenítenek egy emléket: milyen volt régen és milyenné vált mostanra az életünk.



Pátyi lakóink a "Legyünk naprakészek!" előadáson

Az első program témája Kapu Tibor és az űrkutatás volt. Az előadás során végigvettük az űrhajós életét, magyarázatot kaptunk, miért fontos az űrkutatás, hiszen sok, hétköznapi használt eszközünk köszönhető ennek a tudománynak.

Pátyon, Dohos Leila programszervező vezette az előadást, és akkora sikere volt, hogy a lakók várják a folytatását is, amelyen az űrhajón és az űrállomáson zajló életet ismerhetik meg. A lakók közül többen is szívesen kipróbálnák a súlytalanság állapotát is.

Csepelen Sztanév Zsolt prezentáció vetítésével egészítette ki az előadást, ahol bolygók, csillagok, és híres űrhajósok fotóit láthatták a lakók a beszélgetés közben.

A lakói visszajelzés alapján van igény arra, hogy a világ fontosabb eseményeivel kortól függetlenül mindenki tisztában legyen.

A „Legyünk naprakészek!” következő előadása a bűnmegelőzésről szólt, ahol a Budapesti Rendőrfőkapitányságról és a Pest Megyei Rendőrkapitányságról egy-egy hivatásos rendőr beszélt az időseket érintő internetes, telefonos csalásokról.

Hoffmann Györgyi
programszervező

„Kortalan szépség” pályázat és díjátadó ünnepség

Lezárult az Olajág Otthonok Portérfotó pályázata. A „Kortalan szépség!” mint témakör sokunknak megmozgatta a fantáziáját és a beérkezett fotók közül a zsűri választása az alábbiakra esett. A fotók készítőitől megkérdeztük, hogy számukra mit jelent a „kortalan szépség”.



Szabó Balázs a fotó készítője, valamint Vilmos a harmonikás egy családtagjával



1. helyezett

Szabó Balázs - Vilmos, a miskolci harmonikás

Többek között azért is jelentkeztem a Kortalan szépség fotópályázatra, mert szerettem volna megmutatni, hogy a mai digitális korban egy fotó is lehet kortalan, örök érvényű. Ezért is készítettem el a fotót fekete-fehérben, mert így több fókusz kerül az érzelmekre, az arcon látható élettörténetre, élettapasztalatra.

A miskolci harmonikásnak, Fodor Vilmos úrnak – aki a nyertes fotón szerepel – sikerült átadni a képet. Egészségi állapota miatt sajnos már nem harmonikázik, de nagyon örült a képnek. (lásd: előző oldal)



2. helyezett

Lakatos Tamás - Életre vállalkozó

Számomra a kortalan szépség egy a felhőtlen boldogsággal. A testünk megöregedhet, de ha a boldogság velünk marad, a lelkünk mindaddig szép marad. Ehhez elengedhetetlen a nyitottság és az örökké tartó kíváncsiság, az élet örömeinek minduntalan felfedezése. Úgy érzem idővel ez csak egyszerűbbé válik, ha az ember nyitott marad, mivel az ember egyre jobban tudja értékelni az élet akár apróbb örömeit.



3. helyezett

Varga Petra Lilla - A szépség apró ráncai

Számomra a „kortalan szépség” azt fejezi ki, hogy nem a kor számít abban, hogy hogy nézünk ki, hanem a kisugárzás, a megjelenés és a személyes történetek varázsolnak minket széppé és tesznek egyedivé. A kortalan szépség tehát nem veszíti el az értékét az idő múlásával, hanem inkább gazdagodik, mint egy régi könyv, amit újra meg újra előveszel és minden alkalommal felfedezel benne valami újat, és ettől lesz igazán színes az egyéniség!



Különdíj

Baráth Emma - Boldog pillanat

„A szépség nem az időhöz kötött, hanem a lélek fényéből árad.” Nekem a „kortalan szépség” azt jelenti, hogy a szépség és a vonzerő nem kizárólag a fiatalságunktól függ, hanem abból fakad, akik vagyunk – a kisugárzásunkból, az önbizalmunkból és abból, ahogyan éljük az életünket. Ez a spontán készült fotó mindezt tükrözi.

Intézményi apró

Csepel

Megújult a dohányzó kis terasza: a terasz új burkolatot kapott, hogy még kellemesebb környezetben pihenhessenek meg a friss levegőn. Az újonnan beszerzett kerti székeken öröm látni a napozókat!

Kényelmesebb székek a programokhoz: Folytatódik az éttermi székek cseréje a programszervezői oldalon. Az új, karfás, fertőtleníthető, puha borítású székek beszerzésének célja, hogy még kényelmesebbé tegyék a közös programokon való részvételt.

Sétakör az egészségért: Megkezdődött a sétakör kialakítása az A épület előtti zöld területen. Az ösvény lehetőséget teremt arra, hogy biztonságosan eljussanak a kiülőkhöz, hintaágyakig, és közben aktívan, a szabad levegőn mozogjanak.

Mátyás tér

A kertben lévő veszélyes fal bontása, és újjáépítése megtörtént (az önkormányzat végezte a munkálatokat).

Új foglalkozás indult és került meghonosításra - egy régi lakónk emlékére - Pávakör néven, melyen alkalmanként mintegy 25 fő lakó nagy örömmel énekl együtt a népdalokat.

A nagy hőségre való tekintettel, lakóink és dolgozóink jégkrémmel hűsíthették magukat.

Zugló

Telephely:

Július végén ipari alpinisták elszáradt, balesetveszélyes ágakat metsztek a telephely teljes területén. A kevésbé látványos, ám annál hasznosabb munka a viharos-szeles időjárás miatt nagyon időszerű volt, lakóink nagy

örömmel tapasztalták egy kérésük megvalósulását. A kitermelt faanyagból darálás után mulcs készült, amivel pedig a virágágyásokat csinosították kertész munkatársaink.

A épület:

A virágzó Zugló pályázaton nyert intézményünk. Ennek eredményeként mintegy 70 virágos növényt, rózsatövet, cserjét és talajtakaró növényt kaptunk a zuglói önkormányzattól, melyeket egy igen jó hangulatú délelőtti programon ültettünk el lakóinkkal közösen 2025.07.03-án az intézmény utcafronti területére, a bejárat közelébe.

Az ápolási részleg új hangszereket kapott, melyek segítségével gazdagíthatjuk a részlegen élő, elesettebb állapotú lakóinknak tartott foglalkozások körét. A foglalkozásokat tartó két munkatársunk idén tavasszal részt is vett egy ennek megfelelő szakmai továbbképzésen.

C épület:

Lakóink kérésére és örömeire új klubfoglalkozás indult az épületben, Társasjátéklklub néven. A heti rendszerességgel tartott összejövetel mindig jó hangulatban telik, a résztvevők köre örömdetesen bővül.

Régi-új önkéntesünkkel irodalmi felolvasó délutánokat szervezünk lakóinknak. Lehet az vers, regény- vagy novellarészlet, a résztvevők lelkesen hallgatják a műveket, utána pedig kötetlen beszélgetésre invitáljuk őket a művel kapcsolatban. Vagy akár másról.

Intézményi apró

Újpalota

Július hónapban az éttermünk fotocellás ajtót kapott. Az új ajtó nagyban segíti a rollátorral közlekedők étterembe történő ki- és bejutását, illetve nem szükséges külön gondot fordítani a klimatizált helyiség állandó zárására, mert az automatikusan megtörténik.

Az ápolási osztály négy új éjjeliszekrényt, egy betegágyat és egy új hűtőt kapott.

Az intézmény D épületének a földszintjén egy ápolási részleg kialakítása kezdődött el. Jelenleg a kiköltözések zajlanak, az átalakítási munkák megkezdése az őszi hónapokban várható.

Törökbálint

A kerítés lábazatának javítása és a faszerkezet festése megtörtént.

Új kerti bútorok kerültek a platánfa árnyékába.

Megkezdődött az aulában lévő bútorok cseréje.

Páty

Augusztus folyamán kiépítésre került a X. intézmény teljes területén egy korszerűbb, biztonságosabb és stabilabban működő wifi-hálózat.

Az idén megszépített, új dísznövényeket is kapott XI. intézmény FÁG kertjének további kényelmét szolgálja egy újonnan felszerelt, igény szerint állítható napellenző vászonnal rendelkező, 3x5 méteres kerti árnyékoló, mely még kényelmesebbé teszi a kertben történő tartózkodást, lakóknak és hozzátartozóknak egyaránt.

Ápolási részlegeinken gondozott betegeink mindennapjait idén nyáron több új álló ventilátor, valamint a X. FÁG részlegén egy újonnan felszerelt klímaberendezés is segítette kellemesebbé tenni.

Augusztusban átfogó tatarozás kezdődött el a pátyi intézményben, mely több ütemben fog megvalósulni. Ennek első lépéseként a X. FÁG részlege, majd a fogadóépület homlokzata és belső tere került felújításra, kifestésre. A tatarozás szeptemberben folytatódik tovább.



Egészséges desszertek

Fazakas Júlia dietetikus

Az édesség sokunk életének egyik apró öröme: egy szelet sütemény, egy kanál krémes desszert vagy egy pohár puding pillanatok alatt jobb kedvre deríthet. A hagyományos sütemények azonban gyakran sok hozzáadott cukrot, fehér lisztet és zsírt tartalmaznak, ami hosszú távon nem kedvez egészségünknek. Szerencsére ma már léteznek olyan alternatívák, amelyek finomak, táplálóak, és akár mindennap is fogyaszthatók. Ezek közül mutatok be egyet, amely egészségesebb összetevővel készül.

Tápiókapuding

A tápióka a manioka gyökeréből nyert keményítő, teljesen gluténmentes, így liszt- vagy gluténérzékenység esetén is biztonsággal fogyasztható. Alacsony rost- és zsírtartalma miatt kíméletes az emésztéshez, ezért idősök, gyomorproblémákkal küzdők és sportolók számára is ideális. Gyorsan energiát ad, és könnyen variálható gyümölcsökkel.

Elkészítés:

A tápióka gyöngyöt beáztatjuk annyi vízbe, hogy ellepje, hagyjuk állni amíg megszívja magát. A beáztatott tápiókát a kókusztejjel és a cukorral együtt lassú tűzön addig főzzük, amíg a gyöngyök átlátszóvá nem válnak és sűrűsödni nem kezdenek. Eközben az eper egy részét felkockázzuk, másik részét pedig a lime levével pürésítjük. A megfőtt tápiókapudingot poharakba kanalazzuk. A tetejére öntjük az eper pürét, majd díszítjük a felkockázott eperrel és friss mentalevéllel.

Hozzávalók:

- 50 g tápióka gyöngy
- 400 ml alternatív tej vagy tehéntej
- 50 g cukor (vagy ízlés szerint)
- 250 g friss eper
- 1 lime leve
- vanília aroma ízlés szerint
- friss mentalevél

Készítette:
Sárközi Ákos,
a Textúra és a
Borkonyha
vezető séfje

Tökspagetti kókusztejes mártással

Elkészítés:

A tököt meghámozom, majd egy szeletelő segítségével spagetti formára szeletelem. Az apróra vágott fokhagymát olívaolajon megpirítom egy serpenyőben, majd hozzáadom a tök spagettit.

Sóval, tört borssal ízesítem, és hozzákeverem a vékony csíkokra vágott retket is. Pár percig pirítom, amíg a tök kissé megpuhul, majd ezt a keveréket átöntöm egy keverőtálba.

A megmaradt tököt kockákra vágom, és egy másik serpenyőben olívaolajon lepirítom. Sóval, borssal és chili paprikával ízesítem, majd hozzáadom a sáfrányt, és felöntöm a kókusztejjel.

Az így kapott szószt összeforralom, majd turmixgéppel simára turmixolom.

Végül a mártást ráöntöm a tökspagettire, hozzáadom a frissen aprított petrezselymet és ízlés szerint chili paprikát, majd óvatosan összeforgatom az egészet.

Hozzávalók:

- 1 db friss tök (spagetti tök)
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 2 db friss retek
- 2-3 dl kókusztej
- 2 g sáfrány
- 2 g chili paprika (friss vagy szárított, ízlés szerint)
- Olívaolaj
- Só, bors
- Friss petrezselyem

Energia: 458 kcal

Zsír: 35 g

Fehérje: 5,1 g

Cukor: 10,5 g

Szénhidrát: 38 g

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!

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

Népnyelvünk szavai:

TIKMONY	AMPA	CSÖMŐCSING	HŐRÖGET	SPAPULA
RÖCSÖG	BÁSZLI	CUCORKA	HURIMÁL	STELÁZSI
SZUSZÉK	BOTLÓFŰZ	TIKNYÓ	KALÓTYA	CUCAJ
ÁRISTOM	BUGYIGÁS	GERZEMICE	LAJBI	TROTINÉT
ACSKÓ	CSIKMÁK	GYASZMAT	MURUGGYA	SULANCA
AGÁCI	CSÖMÍNÝ	HETLEKOTLA	RAPSIC	SVÁRTLÍ

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

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

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

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

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

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

NÉVELŐ

RÓMAI
EZRES

ID. ...
KORÁBAN
(LATIN)

NYEREG
FELE!

PÜSPÖK-
SÜVEG

GRAMM,
RÖVIDEN

4

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 2025/2. sz. magazin keresztrejtvény
megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Mátyás tér - Veres Erzsébet Ágnes
- Újpalota - Gergely Sándorné
- Zugló - Halász Pèter
- Csepel - Keszlerné Ott Márta
- Törökbálint - Egervári Béláné

G r a t u l á l u n k

n

e

i

k

!

Fodor Ákos:
Metaoptika

Nagyon figyelj,
mert a világot
.....,
aminek látod.

1

VEGYJEL
URÁN

PARIPA

KÍNA
DINASZTIA

ÖVEZET

A "T"
HANGJA!

TÁPLÁLKOZÓ

OROSZ
TELEPÜLÉS

LENMAG!

HAZAI
HÍRPORTÁL

EGÉSZ SZÁM
JELE

VÉDELMI
ÉPÍTMÉNY

IGEN,
OROSZUL

HÍDVÉG!

IZRAELI
GÉPPISZTOLY

MESTERSÉGES
INTELLIGENCIA

DÖNTÉST
HALOGAT

MÁSODPERC
RÖVIDEN

ISMÉTLÉS,
RÖVIDEN

ÖREGÚR

...

A HANGYA

ÁLLAMI
BIZTOSÍTÓ

REZI HATÁRAI!

AZ ÓRA JELE

HÉROSZ

MUSCULUS

NOSZOGATÁS

E/3

Név:

Intézmény: