



# OLAJÁG

2025/4. szám

Magazin

**Csodálattal  
nézem azokat a  
lakóinkat, akik  
megőrizték  
vitalitásukat,  
pozitív  
kisugárzásukat...**

Juhász Krisztina  
12. oldal

**A megváltó szeretet csillámai  
Reszketve zenélnek a fákon.  
A nap szikrázva ragyog a tájon.  
Ez a karácsony**

Fekete Edit  
7. oldal

**Kívánom  
lakóinknak, hogy  
minden napban  
találjanak valami  
apró örömet,  
egy mosolyt, egy  
kedves szót.**

Éser Szabina  
16. oldal

**Címlapon:  
Pokorny Lia**



## Tartalomjegyzék

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Interjú Pokorny Liával ..... | 4 |
|------------------------------|---|



|                              |   |
|------------------------------|---|
| Fekete Edit: Karácsony ..... | 7 |
|------------------------------|---|

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Intézményvezetői gondolatok ..... | 8 |
|-----------------------------------|---|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Dolgozók bemutatása ..... | 12 |
|---------------------------|----|

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Receptek a sütikhez<br>meg az álmodozáshoz ..... | 18 |
|--------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Szabó T. Anna: Fénykör ..... | 21 |
|------------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Olajág Alkotók ..... | 20 |
|----------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Dancs Gézáné: Írj! ..... | 21 |
|--------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Programból szemezgetve ..... | 22 |
|------------------------------|----|



|                    |    |
|--------------------|----|
| Bakancslista ..... | 24 |
|--------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Törökbálinti Nyudijasklub ..... | 25 |
|---------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Intézményi apró ..... | 26 |
|-----------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Egészséges desszertek ..... | 28 |
|-----------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Rakott cukkini ..... | 29 |
|----------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Rejtvény oldalak ..... | 30 |
|------------------------|----|



## Kedves Olvasó!

Sok szeretettel köszöntöm Önt!

Az Olajág Magazin minden évben négyszer, minden évszakban egy-egy lapszámmal jelenik meg, mégis minden alkalommal, amikor az aktuális kiadvány bevezetőjét írom, úgy tűnik, mintha alig néhány hét telt volna el az előző óta. Pedig ismét közeledik az év vége, hamarosan itt vannak az ünnepek.

Intézményeinkben az idén töretlenül folytatódtak a felújítási és fejlesztési munkálatok, melyek tovább szépítették, korszerűsítették az otthonainkat. Terveink között a 2026-os évben is szerepelnek további korszerűsítési munkák, hiszen ahogy egy családi háznál is mindig van tennivaló, úgy az Olajág Otthonok épületeinek esetében is. És ahogy egy családi házat a benne élők tesznek igazi otthonná, úgy a mi intézményeink is az itt élők és dolgozók közösségétől lesznek igazi otthonok.

A 2025-ös évben több új programlehetőséget is bevezettünk a már sikeresen működők mellett, így biztosítva a velünk élők számára a szabadidő tartalmas eltöltését. Ezek a programok újabb kis közösségeket hoztak létre, akiknek az érdeklődési köre közel áll egymáshoz, illetve megerősítették az Olajág közösségének egészét is, miközben megmutatták az intézményeken kívül élőknek Lakóink tudását, képességét is. És mi büszkék vagyunk Lakóinkra, és büszkék vagyunk Dolgozóinkra is. Hiszem, hogy egyre többen ismerik meg és el értékeinket, erősségeinket a fiatalabb generációk körében is. Jövőre is sok újdonság van a tarsolyunkban.

Köszönöm minden Lakónknak, hogy bennünket választottak otthonuknak, és minden Munkatársamnak, hogy együtt dolgozhatunk a velünk élőkért.

Az Olajág Otthonok minden Lakójának és Dolgozójának jó egészségséget, elcsendesedést, békét, ízes beszélgetéseket, ragyogó mosolyokat kívánok!

„A csodák körülvesznek minket – csak ki kell nyitnunk a szemünket, hogy észrevegyük őket.”

*Menachem Mendel Schneerson rabbi*

Boldog ünnepeket!



*dr. Szirmai Viktor*  
főigazgató



# Pokorny Liával



Pokorny Lia a zuglói otthonban

Októberben a zuglói otthonunk vendége volt Pokorny Lia színésznő, aki Füst című könnyed, zenés előadásával fantasztikus hangulatot teremtett. A vele készült interjút ajánlom szíves figyelmükbe.

**Amikor visszagondol a pályája kezdetére, melyik volt az a pillanat, amikor először érezte, a színpad lesz az otthona?**

Ez még a Pince Színházban történt – akkoriban nem vettek fel a Színművészetre, pedig már túl voltam az első rostán. Végül a Pince Színházba sikerült bekerülnöm stúdiósnak, és ott kezdtük próbálni Marivaux Vita a szerelemről című darabját. Fogalmam sem volt, hogyan működik ez az egész színházi világ – egyszerűen csak sodródtam vele.

A főpróbahét környékén azonban valami megváltozott. Egyszer csak azt éreztem, hogy elkezdtek igazán játszani. Már nem a megfelelés

hajtott, nem az, hogy jól csináljam, hanem egyszerűen jelen voltam. A jelenetek, a situációk, a kollégák és a történet vittek magukkal. Ott, abban a pillanatban éreztem meg először, hogy a színpadon vagyok igazán otthon.

**Volt olyan ember – akár idősebb kolléga, mentor vagy családtag –, aki különösen nagy hatással volt Önre az útja során?**

Nagyon sok fantasztikus kollégám volt, de ha ki kell emelnem valakit, az egyik mindenképp Bánsági Ildikó. Gyerekként, négyévesen hallgattam őt az Ezüst 20-as című mesében – akkoriban még mesekazetták szóltak a szobában.

Emlékszem, ahogy az öcsémmel az emeletes ágyban feküdtünk: ő fent, én lent, és közben ment a mese. Imádtam hallgatni, és mindig arra gondoltam, kik lehetnek ezek a varázslók, akik így tudnak mesélni. Azt éreztem, egyszer én is szeretnék így mesélni.

Aztán évekkel később, harminckét évesen ott álltam Bánsági Ildikó mellett A vőlegény című színdarabban, ahol az édesanyámat alakította. Egy pillanatra visszarepültem abba a gyerekkori jelenetbe, az emeletes ágyba, és csak annyit tudtam mondani magamban: ilyen nincs. Hogy most én is „mesélhetek”, mint azok a varázslók a kazettán – ez leírhatatlan, csodálatos érzés volt.

**Milyen kapcsolatot ápol a szépkorúakkal – a családban, a szakmában vagy akár a közönség soraiban?**

Nagyon fontos számomra az idősebb generációval való kapcsolódás – nemcsak a családban, hanem minden közösségben, ahol jelen vagyok. Sok bölcsességet és élettapasztalatot kaptam tőlük, amiért mélyen hálás vagyok.

Különösen meghatározó számomra Pap János barátsága. A közös munkából és beszélgetésekből született egy túracsapat is, ahol több generáció túrázik együtt, köztük nyolcvanévesek és harmincasok is. Ezek a kapcsolatok megtanítanak arra, hogyan lehet figyelemmel, szeretettel és nyitottsággal együtt létezni.

**A színházban és az életben is sokféle generáció találkozik. Véleménye szerint mit adhatunk egymásnak – fiatalok és idősebbek – ezekben a találkozásokban?**

Én azt gondolom, hogy minden egymásra épül. Megkérdőjelezhetünk mintákat, működéseket, sőt, kell is új utakat keresnünk, de közben nem feledkezhetünk meg arról a tudásról és tapasztalatról, amit az idősebb generációktól kaptunk. Ők olyan bölcsesség birtokában vannak, amit nem lehet félretenni.

Ahogy múlik az idő, én is egyre gyakrabban visszatérek ezekhez az alapigazságokhoz. Rájöttem, hogy vannak örökérvényű dolgok,

amiket talán fiatalon még nem értünk, később viszont már a saját tapasztalatainkon keresztül válik világossá, mennyire igazak.

Nagyon szeretek beszélgetni Pap János baráttal – benne egyszerre van meg az érettség és a frissesség, ami inspiráló. Ezek a kapcsolódások számomra bizonyítják, mennyire fontos, hogy a generációk figyeljenek egymásra: a fiatalok kérdezzenek bátran, az idősebbek pedig osszák meg a tudásukat. A kettő együtt ad valódi erőt.

**Úgy tudom, hogy fontos Önnek a természet, a csend, a befelé figyelés. Hogyan tudja ezeket beépíteni a mindennapjaiba?**

A természet az, ami engem igazán kikapcsol. Ott tudok feltöltődni, ott van az én békém – a barátaimmal is –, és igazából ez a közös hobink: túrázunk, amikor csak lehet.

A mindennapokban sajnos nem tudom beépíteni, nekem ezt tudatosan kell kiszakítanom, hogy legyen időm rá, hogy elmenjek, hogy megéljem. Ott tudom az összes feszültségemet elengedni, és ott tudom valahogy megérteni, vagy egy olyan perspektívából látni a problémáimat, amitől azt érzem, nem is akkorák, mint amikor itt vannak közvetlenül előttem. Ott egyszerűen olyan érzés, hogy minden rendben van.

**Van-e olyan szerep, ami különösen közel áll a szívéhez, és miért?**

Egyértelműen A majdnem tökéletes boldogság receptje áll hozzám a legközelebb, Bársony Kriszta szerepe. Sok szempontból különleges, hiszen ez volt az első alkalom, hogy magam írtam a szöveget – nem tudom, lesz-e még ilyen az életemben, de biztos, hogy ez egy mérföldkő.

Ez a szerep számomra a legőszintébb, legmélyebb mind közül. Ebben tudom leginkább megvalósítani azt, amiért színész lettem: hogy valami igazat, valami lényegit adhassak át az embereknek.

Az előadás arról szól, hogyan élünk a megfeleléskényszer, a túlzott alkalmazkodás és a „nem



mondás” nehézségei között. Ezek mindannyiunk életében jelen vannak, és hiszem, hogy erről beszélni, közösen ránézni gyógyító. Sok néző magára ismer, és talán együtt megyünk végig egyfajta megtisztuláson ezen az estén. Ezért érzem ennyire személyesnek.

### **Mi az, ami mostanában a leginkább feltölti, örömmel tölti el, illetve ami a legjobban foglalkoztatja művészilag vagy emberileg?**

Mostanában leginkább a természet tölt fel. Amikor végre kint lehetek, túrázhatok, vagy csak egyszerűen jelen lehetek a csendben – az ad igazi békét. Néha egy-egy nyugodt nap otthon, amikor jut időm olvasni, vagy amikor a barátaimmal lehetek – például nemrég egy közös bográcsozás – ezek azok a pillanatok, amik visszahozzák az egyensúlyt.

Művészilag is valahogy ehhez kapcsolódik minden: hogy meg tudjam őrizni ezt a fajta jelenlétet, nyitottságot, és ne csak a színpadon, hanem az életben is benne tudjak lenni a pillanatban.

### **Mennyire fontos Önnek a kapcsolódás – barátok, család, közönség – mint erőforrás?**

A kapcsolódás számomra mindennek az alapja. Legyen szó a családról, a barátaimról vagy a közönségről, ezekből a kapcsolatokról merítek erőt. Hiszem, hogy egymás által tudunk igazán fejlődni, megérteni magunkat, és újra megtalálni az egyensúlyt. Szóval nemcsak fontos – létfontosságú.

### **Van-e olyan életfilozófia, gondolat, ami vezérli a mindennapjaiban?**

Talán a legfontosabb, amit megtanultam, hogy mondhatok nemet. Egyszerű szónak tűnik, mégis óriási súlya van. Nem mindig könnyű kimondani, sőt, sokszor még most is meg tud bénítani. De ez számomra egy folyamatos önismereti feladat: újra és újra meg kell tanulnom

kiállni magamért, és felismerni, hogy a nemet mondás nem elutasítás, hanem önvédelem. Ez az egyik legfontosabb dolog, ami ma már irányt mutat a mindennapjaimban.

### **Közelednek az év végi ünnepek, mi az az íz, illat vagy étel, ami igazán az ünnepet jelenti?**

Egyértelműen a halászlé. Valahogy ez a karácsony szíve-lelke számomra, mindig ott kell legyen az asztalon, szenteste is. Ez az egyik legmélyebben gyökerező hagyományom, ami nélkül nem teljes a karácsony.

És persze a bejgli – anyukám bejglije, amihez semmi sem fogható. Az az illat, az az íz, amit gyerekkoromból hozok, minden évben visszahozza az ünnep igazi hangulatát.

Minden más változhat, új ételek, új ötletek kerülhetnek az asztalra, de a halászlé és a bejgli – az marad. Ez a kettő nálunk az ünnep alapja.

### **Végezetül mi az, amit szívesen üzenne az Olajág Magazin olvasóinak – azoknak, akik már sok mindent megéltek, és még mindig kíváncsiak az életre?**

Azt üzenem, hogy nagyon nagy szükség van rájuk, a tudásukra, a tapasztalatukra, a bölcsességükre, a szívükre, a főztükre, az emlékeikre, a dalaikra, a tekintetükre, az ölelésükre!



*Baráth Emma  
marketing munkatárs,  
projektvezető*

Fekete Edit

## Karácsony

A megváltó szeretet csillámai  
Reszkette zenélnek a fákon.  
A nap szikrázva ragyog a tájon.  
Ez a karácsony.

A tó tükrében egyetlen napra,  
Felvillan az örök álmom.  
A megváltó szeretet szétárad a tájon,  
Ez a karácsony.

Az emberek keze egymáshoz ér,  
A lelkek összebújnak, nem árt a szél.  
A megváltó szeretet szétárad a tájon,  
Ez a karácsony.

A jégtől megdermedt csendben,  
Az áhítat oltalma alatt boldog az ember.  
A megváltó szeretet szétárad a tájon,  
Ez a karácsony.

A karácsony nyugalmas csönd és béke,  
Csodát váró szemek néznek fel az égre.  
A megváltó szeretet szétárad a tájon  
Ez a karácsony.

A szobákban gyúló fények, az ünnepélyek,  
A lelkek reménye nélkül mit sem érnek.  
A megváltó szeretet szétárad a tájon.  
Ez a karácsony.

Hallgass el egy rövidke percre,  
Figyeld az elsuttogott üzenetre.  
A megváltó szeretet neszez a fákon.  
Ez a karácsony.

2014



## Újpalota

### Kedves Lakóim, Kollégáim!

Ahogy közelednek az ünnepek, az ember óhatatlanul megáll egy pillanatra, és végig gondolja az elmúlt évet. 2025-ben is sok szép közös élményben volt részünk: programok, kirándulások, klubfoglalkozások, és közös rendezvények színesítették a mindennapjainkat.

Kollégáimmal szoros együttműködésben sokszor a legnagyobb nehézségekben is szeretettel végeztük a munkánkat, az idős emberek ellátását. Jó volt látni a mosolyokat, a nevetéseket, és azt a közösségi erőt, ami az intézményünket mindig is jellemezte.

Ebben az évben jó néhány fejlesztéssel gazdagodtunk, melyek mind azt a célt szolgálják, hogy lakóink életét kényelmesebbé, biztonságosabbá, és otthonosabbá tegyük. Minden apró előrelépés mögött ott van a közös munka, és az odafigyelés.

Kívánom mindenkinek, hogy a karácsony békéje és fénye kísérje napjainkat az újesztendőben is. Legyen 2026 mindannyiunk számára az egészség, a nyugalom és a derű éve!

Áldott, szeretetteljes karácsonyt kívánok!

*László-Szerémi Ágnes  
intézményvezető, Újpalota*

## Mátyás tér

### A 2025-ös év ismét tartalmasan, élménydúsan zárhatjuk intézményünkben.

Éves célkitűzéseink között szerepelt a lakói foglalkoztatás, ezt nagy hatékonysággal sikerült megvalósítani, sok színes programlehetőség közül választhatnak lakóink, örömmel és nagy létszámmal látogatják a különböző programlehetőségeinket.

További célkitűzésünk között szerepelt a kert szépítése/építése, melyet évről évre sikerül megvalósítanunk. Sok virággal gyarapítottuk az üresen álló területeket, valamint palánták nevelésével is megpróbálkoztunk kisebb-nagyobb

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

Lakóink minőségibb ellátása érdekében, több ellátást segítő eszköz került beszerzésre, továbbá több lakószoba kapott új festést.

Kívánok Mindenkinek békés boldog új esztendőt!

*Oláh Csilla  
intézményvezető, Mátyás tér*



## Páty



**Az idei évben a pátyi intézményben több felújítás és eszközbeszerzés került kivitelezésre az A, B, D épületek tetőszerkezeteinek, valamint az ebédlő feletti lapostető szigetelésének javításától, a több lépcsőben kivitelezésre kerülő festés-tatarozási munkálatokon át, a wifi hálózat teljes épületben történő kiépítésén keresztül a kerti bútor, árnyékolók és mosodai eszközök beszerzéséig.**

Nagyon elégedett és boldog vagyok, mert látványosan sokat szépültünk, fejlődtünk, korszerűsödünk ebben az esztendőben. Elhivatott, odaadó munkatársak vesznek körül, akik szorgos mindennapi munkájukkal hozzájárulnak ahhoz, hogy családias hangulatú, barátságos, szép otthont és odafigyelő környezetet teremtsünk a nálunk élő idős emberek számára, akik ránk bízta az életüket.

Hálásan köszönöm minden kedves Munkatársamnak az egész évi kitartó és áldozatos munkáját! Ti vagytok a lelke ennek a csodaszép intézménynek, bármely munkacsoportban is munkálkodtok, hiszen a szép tárgyi

környezet önmagában kevés lenne, a hideg falakat mi, itt dolgozók töltjük meg minden nap melegséggel, odafigyeléssel, segítőkészséggel, együttérzéssel, melyet az idős emberek mindig meghálálnak.

Az Olajág Otthonok minden kedves Lakójának és Munkatársának szívből kívánok áldott, békés, nyugodt ünnepeket és egészségben, eredményekben gazdag újesztendőt!



*Ádám Rita  
intézményvezető, Páty*

## Törökbálint

### Szeretettel köszöntöm Otthonaink Lakóit és Dolgozóit!

Ez évben nagyobb külső hatások nem értek bennünket, ezért koncentrálhattunk a mindennapok apró örömeire. Rengeteg program színesítette a mindennapjainkat, élvezhettük a kert szépségét, és a megújult külső és belső tereket.

Az Otthonunk nem kicsi, de mégis meleg és családias légkör lengi körül. Köszönettel tartozom Lakóinknak, akik nap, mint nap segítik a kert gondozását, a programjaink lebonyolítását, az újonnan érkezők beilleszkedését, és személyiségükkel színesítik a mindennapjainkat.

Köszönöm a Munkatársaimnak, hogy fáradtságot nem ismerve, mosolygósan végzik munkájukat azért, hogy mindenki jól érezze magát, aki otthonának választott minket.

Kívánom, hogy az ünnepek teljenek mindenki számára nyugalomban, békességben és szeretetben.

Az újévre egészséget és sok, örömben gazdag élményt kívánok, hiszen nagyon jól tudjuk, hogy ezeknél nincs fontosabb.

*Hárosi Gabriella  
intézményvezető, Törökbálint*



## Zugló A, C

Idén úgy alakult, hogy életem intenzíven és tudatosan a természet felé fordult, illetve viszszafordult. Ismét rácsodálkoztam, hogy mennyi erő, szeretet, nyugalom lakozik egy erdőben. Ha belépek egy-egy ilyen „szentélybe”, már érzem is pozitív hatását. A rossz gondolatok kiszállnak a fejből, testemben szétárad a béke és megelégedettség érzése.

Lakóink egy részének talán nincs erre lehetősége, de udvar, kert, fák minden telephelyünkön vannak. Tanácsolom nekik, hogy minden alkalmat ragadjanak meg arra, hogy szabad

levegőn legyenek, érintsék meg a fákat, beszéljenek hozzájuk, akár csak némán, gondolatban is. Meglátják, jól fog esni.

”*Beszélgetni a természettel, ez mindannyiunknak jót tesz: emlékeztet arra, miből vagyunk.*”

*Ian Nicholas Stewart*

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

## Zugló B, D

Az idei év csodás élményeket hozott. Minden évszakban voltak különleges közösségi eseményeink - bográcsban főzés, zsíros kenyér parti, vasárnaponként kerti teázás, őszi tökfaragás -, tartalmas napjaink, értékeket adó emberi kapcsolódásaink.

Épületeinkben és a parkban is számtalan fejlesztési, szépítési munka került kivitelezésre, így lakóink még komfortosabbnak érezhetik lakókörnyezetüket.

Most pedig elérkezett az év vége, az ünnepek (már az adventi készülődés folyik), és ezzel együtt a lecsendesedés ideje is.

Köszönöm Lakóknak, hogy velünk élnek, Kollégáimnak, hogy elkötelezetten végzik nap, mint nap a munkájukat. Jó egészséget, áldott ünnepeket és eredményekben, örömeinkben gazdag újévet kívánok mindenkinek!

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



## Csepel

### Kedves Lakóink, Kollégáim!

Ahogy lassan lezárul a 2025-ös év, szeretettel gondolok mindenkire, akivel az elmúlt hónapokban együtt tölthettük napjainkat az Olajág Otthonokban. Régi és új Lakóink és Kollégáink azzal a gondolattal léptek be az intézmény kapuin, hogy egy új fejezet nyílik az életükben, és ahogy Szabó Magda mondta: „Minden nap új kezdet, minden perc ajándék.”

Sok közös élmény, beszélgetés, mosoly és meghatározó pillanat gazdagította ezt az évet - mindezekért hálás vagyok.

Az újesztendő mindig új reményt hoz. Hiszem, hogy 2026-ban is lesz részünk örömben, nevetésben, és egymásból merített erőben. Kívánom, hogy minden napban találjunk valami apró szépséget: egy kedves szót, egy dallamot, egy ölelést, ami megmelengeti a szívet.

Köszönöm mindenkinek, aki nap, mint nap hozzájárul ahhoz, hogy otthonainkban valóban otthonra lehessen találni - szeretetben, figyelemben és emberi kapcsolódásban.

Szívből kívánok mindenkinek egészséget, békét és sok örömteli pillanatot a 2026-os évre!

”*Lesz még szép a világ, ha akarod,  
ha hiszed, hogy lehet, akkor  
megvalósul..*”

*Bródy János*

Szeretettel és öleléssel:

*Bocz Renáta  
intézményvezető,  
Csepel*



## Dolgozók bemutatása

Ismerkedjünk!

Lakóink kérésére elindítjuk a dolgozók bemutatására hivatott rovatunkat. Kollégáinknak három kérdést tettünk fel, hogy jobban megismerhessük őket.

- *Miért választottad az idősgondozást hivatásodnak?*
- *Mit tanultál, milyen értékeket kaptál az idősektől az elmúlt években?*
- *Mit üzensz az Olajág Otthonok lakóinak?*

### Juhász Krisztina

részlegvezető ápoló, Zugló VI.

A zuglói Olajág Otthonok részlegvezető ápolójaként az A épületben 2005-től dolgozom. Mikor első nap beléptem az intézmény kapuján, még magam sem gondoltam volna, hogy ilyen hosszú ideig lesz ez a második otthonom. Már gyermekként nagyon élveztem nagyszüleim társaságát, és szerettem hallgatni, ahogy az életükről meséltek. Pályaválasztáskor tehát nem volt bennem kérdés, hogy továbbra is részese szeretnék lenni az idősebb generáció életének, és segíteni szeretném őket legjobb tudásom szerint.

Sokat tanultam az elmúlt években mind a szenior korosztályról, mind saját magamról. Csodálattal nézem azokat a lakóinkat, akik megőrizték vitalitásukat, pozitív kisugárzásukat, és segítőkészek lakótársaik irányába is. Remélem, hogy ha én is ebbe a korba kerülök, eszembe jut majd, hogy így is lehet viselni az idő múlását.

Egy üzenetet is megfogalmaznék az Olajág lakóinak, hiszen a hétköznapiok zsúfolt teendői közben nem mindig jut idő minőségi beszélgetésre: Mi, akik itt dolgozunk beosztástól függetlenül, azt választottuk hivatásunknak, hogy az idősek jó életminőségéért mindent megtegyünk. Azt kérem minden dolgozó nevében, hogy lakóink higgyenek a jó szándékunkban, még akkor is, ha olyan külső körülmény adódik, mely miatt a kitűzött céljainkat nem azonnal tudjuk elérni. Köszönjük a mosolyt, és a jó szót, ezek tartják bennünk a lelket, és többet számítanak, mint azt bárki hinné.



### Domokosné Csordás Ágnes

ápoló, Zugló VII.

20 éve dolgozom a zuglói otthon B épületében. Még mindig szívesen jövök, érzem a pozitív visszajelzést! Fiatalkorom óta tudtam, hogy segítő szakmában szeretnék dolgozni, ezért választottam az idősgondozást. Mosolyra, mosoly a válasz!

Az idősektől bölcsességet, a sors elfogadását, tiszteletet tanultam, az üzenetem pedig az alábbi számukra: Nyissanak a körülöttük lévő lakótársak felé! Ne azt vegyék figyelembe, amit nem, hanem amit megtudnak még csinálni! Éljenek a programokkal!



### Laczkovics László

mentálhigiénés csoportvezető, Zugló VIII.

Segítő szakmába születtem, családom legtöbb tagja az egészségügyben, szociális intézményben dolgozott. Az elmúlt három évtizedben a segítő szakma több területén is dolgoztam, addiktológia, családsegítés és gyermekvédelem, utcai szociális munka. Egy hosszabb kreatív életszakasz után tértem vissza a segítőszakmába, egy másik intézmény súlyos demenciával küzdő lakóit segítettem terápiás munkatársaként. Jelenleg az Olajág Otthonok egyik zuglói intézményében vagyok mentálhigiénés csoportvezető.

Minden lakónk külön világ, élő történelem. Úgy gondolom lakóink elsősorban nem idős emberek, hanem személyiségek, egyének, akik egy bizonyos életszakaszba léptek. Évtizedek tapasztalatait, örömeit és nehézségeit, traumáit osztják meg környezetükkel. A jelenlegi felgyorsult világban végtelenül fontos értékrendjük átadása a következő generációknak. Minden nap ezekkel az értékekkel gazdagodom a munkám során.

A legfontosabb üzenetem az, hogy tudatosan figyeljenek arra, hogy ne szigetelődjenek el. Építsenek kapcsolatokat, ismerkedjenek, beszélgessenek vagy egyszerűen csak személyesen legyenek jelen az Olajág Otthonok közösségeiben, csoportjaiban. Bátran jelezzék vissza érzéseiket, fogalmazzák meg igényeiket. Értük dolgozunk.



## Bemutakozás



### Lászlóné Romsics Anita intézményvezető ápoló, Zugló IX.

Az idősgondozás mindig is közel állt a szívemhez, mert fontosnak tartom, hogy az idős emberek méltósággal, szeretetteljes környezetben, és biztonságban élhessenek. Jó érzés tudni, hogy a munkámmal hozzájárulhatok ahhoz, hogy a mindennapjaik nyugodtak, biztonságosak és kiegyensúlyozottak legyenek.

Rengeteget tanultam tőlük - türelmet, kitartást és azt, hogyan lehet mosolyogni még a nehezebb napokon is. Sokszor egy-egy beszélgetés vagy kedves szó is elég ahhoz, hogy rájöjjenek, mennyi erő és élettapasztalat rejlik bennük. A lakók mindig emlékeztetnek arra, mennyire fontos megbecsülni az apró pillanatokat. Hálás vagyok minden beszélgetésért és mosolyért, amit tőlük kapok.

Kívánom, hogy minden napban találjanak egy kis örömet, ami szebbé teszi a napjukat! Mi, dolgozók azért vagyunk, hogy figyeljünk, segítsünk és mindig ott legyünk, amikor szükség van ránk. Hiszem, hogy az Otthon igazi ereje a közösségünkben rejlik - együtt vagyunk otthon igazán.

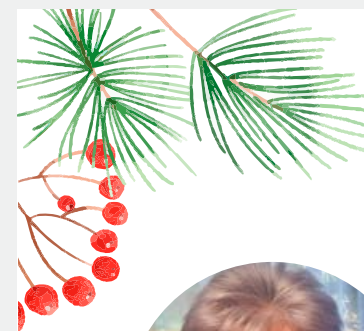
### Tóth Virág Beatrix gondozó, Mátyás tér

Három éve dolgozom a Mátyás téri Olajág Otthonban. Mindig is közel állt hozzám az emberekkel való törődés, és örömet ad, ha a munkámmal egy kis fényt tudok vinni mások mindennapjaiba. Úgy érzem, ez a "munka" nemcsak szakma, hanem egyfajta elhivatottság is, ami napról napra formálja az embert.

Az idősek megtanítottak arra, hogy a türelem és a figyelem mennyire sokat jelent. Rengeteg élettapasztalatot, bölcsességet és szeretetet kaptam tőlük, amit nagyon nagyra értékelek. Sokszor ők adják nekünk a legfontosabb példát arról, mi az igazi kitartás és emberség.

Azt üzenem lakóinknak, hogy minden nap számít, és minden mosoly értékes. Hálás vagyok, hogy része lehetek az életüknek, és köszönöm, hogy nap, mint nap megtisztelnak a bizalmukkal. Kívánom, hogy minden napjukban legyen egy kis öröm, amit közösen élhetünk meg.

## Bemutakozás



### Forgách Miklósné intézményvezető ápoló, Törökbálint

2003. február óta dolgozom a törökbálinti otthonban, először a Fokozott Ápolási Gondozási részlegen voltam ápoló, majd 2014-től részlegvezető ápolóként tevékenykedem. Az idősgondozásban 26 éves koromban kezdtem a pályafutásom, véletlenül, egy munkakeresés alkalmával egészségügyi végzettséggel léptem be egy érdekes otthonba. Nem bántam meg a döntésemet, mert megszerettem az idősekről való gondoskodást, örömmel tölt el, hogy kísérhetem a mindennapjaikat, hiszen az élet rövid, de tartalmassá tehetjük és rengeteg múlik azon, hogy mi hogy állunk hozzá. Ezt a hitvallást továbbítottam kollégáimnak is mindennap.

Az elmúlt években megtanultam, hogy a türelem és az empátia a legfontosabb tulajdonságok az időellátás területén. Megtapasztaltam, hogy egy mosolynak vagy simogatásnak mekkora ereje van, nagyon sok szeretetet és elismerést kaptam az évek folyamán. Fontos, hogy mindig az aznapot tegyük teljessé, ezt a magánéletemben is hasznosítani tudom.

Azt üzenem a lakóinknak, érezzék jól magukat a lehetőségeikhez mérten, igyekezzenek a lehető legtöbbet kihozni az időskori éveikből. Mindezt egy biztonságot nyújtó közegben tehetik meg, ahol egy nagycsaládként éljük mindennapjainkat.

### Kelemen Gabriella főnővér, Csepel

Lassan 19 éve dolgozom a csepeli otthonban. Nővérként kezdtem, később dolgoztam a gyógyszerosztályban, az orvosi rendelőben, és egy hónapja az E épület főnővére lettem. Azért választottam ezt a hivatást, mert szeretek másoknak segíteni, ez nagyon jó érzés nekem.

Az idősektől azt tanultam, egy mosollyal széppé tehetjük a pillanatot.

Üzenetem lakóinknak: Köszönöm minden lakónak a kedves, elismerő szavait és hogy örömmel fogadtak az új pozíciómban is.

## Bemutakozás



### Éser Szabina osztályvezető ápoló, Újpalota

29 éve dolgozom az egészségügyben. 13 évvel ezelőtt választottam az idősgondozást és kezdtem az Olajág Otthonok kapuin belül dolgozni. Kezdetben szakápolóként majd 2018 óta felügyelem az ápolási részlegek, illetve a szakápolók munkáját. Mindig is fontosnak tartottam, hogy segítséget és figyelmet adjak azoknak, akik már annyit tettek másokért. Jó érzés tudni, hogy munkámmal hozzájárulhatok ahhoz, hogy biztonságban, méltósággal és szeretetben töltsék mindennapjaikat. Hiszem, hogy az empátia, a türelem, és az odafigyelés változást tud hozni valaki életében. Ezért választottam ezt a hivatást.

Az idősgondozás során rengeteget tanultam az életről az emberi kapcsolatok fontosságáról. Megmutatták milyen fontos egy kedves szó, egy figyelmes gesztus vagy az, ha valóban jelen vagyunk valaki mellett. Sokat tanultam az elfogadásról is. Az idősektől tanultam, hogy értékeljem az apró örömeiket, és hálás legyek azért, amim van.

Kívánom lakóinknak, hogy minden napban találjanak valami apró örömet, egy mosolyt, egy kedves szót. Ígérem, hogy kollegáimmal mindig igyekezni fogunk odafigyeléssel, türelemmel, és legjobb tudásunk szerint ápolni és gondozni Önöket. És hogy érezzék nincsenek egyedül, fontosak, és értékesek.



### Galambosné Ambrus Andrea ápoló, Páty

Pályámat csecsemő és gyermek ápolónőként kezdtem, ez a hivatás 24 éven keresztül kísérte az életemet, amit mindig nagyon szerettem. Amikor Pátyra költöztem, szerettem volna továbbra is a szakmában maradni, így 2007-ben tökéletes lehetőség volt számomra az intézmény a gondoskodás folytatására.

Az idősektől az élet minden területén lehet tanulni, hisz a hosszú évek tapasztalata nagy érték. A sok színes, bejárt életút bölcsessége számtalan érdekességet nyújt. A régi történetek, az emberi értékek nagyon fontosak, mert sajnos manapság ez nem gyakori a rohanó életünkben.

A lakóinknak hosszú, boldog életet, nagyon sok színes évet kívánok még az otthonban. Köszönöm nekik azt a rengeteg szeretetet, kedves szavakat, amit minden nap kapok tőlük!

## Bemutakozás



### Lendvai Péter marketing munkatárs, Központ

*Kedves lakók, dolgozók, továbbá mindenki,  
aki ezt a magazint olvassa!*

Lendvai Péter vagyok, az Olajág Otthonok új, a marketing csapatot erősítő munkatársa. Mindegyik otthonban felbukkanok, de ha még nem jártam Önöknél, úgy ezen ismertetőjelek alapján vagyok beazonosítható:

- Gyakran több eszközzel a kezemben rohángálok ide-oda, hogy a lehető legjobb pillanatokat tudjam megörökíteni fotó vagy videó formájában.
- Magas vagyok, emiatt pedig igyekszem mindig leguggolni, hogy semmit se takarjak az éppen zajló eseményből. Ha mégis rajtakapom magam, sok elnézést kérve arrébb béka ugrálok.
- Göndör fürtjeimet már sok lakó megdicsérte, ezt innen is köszönöm! A hajam titka pedig... elárulom, amikor legközelebb látjuk egymást.

Remélem, hamarosan találkozunk!

Peti



# Receptek a sütikhez meg az álmodozáshoz

## – Olivia Ford: Mrs. Quinn híres lesz –

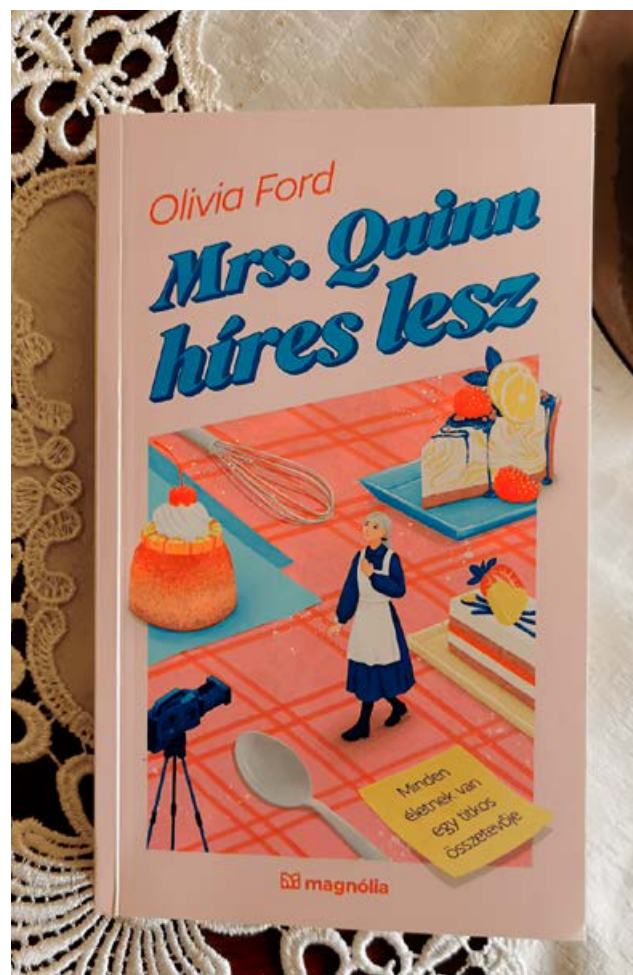
**Ennek a könyvnek ilyen és hasonló fejezetcímei vannak: Citromos-habcsókos pite, Fatörzstorta, Lekváros pirítós, Abbahagyhatatlan torta, Sült fagylalt. Sietek leszögezni, hogy nem receptkönyv, hanem regény.**

A főszereplője, Mrs. Quinn, vagyis Jenny egy 77 éves hölgy, akinek az egész életét a sütés szenvedélye töltötte ki, háziasszony létére valószínűleg három profi cukrászműhely együttes tudományánál is többet tud a cukrászatról. Az az olvasó, aki ugyancsak szeret sütyögetéssel foglalatzkodni, bizonyára nagyon hasznos ismeretekhez jut a könyvből a különféle édességek elkészítésének módjáról-titkáról, a különféle alapanyagok „viselkedéséről” és hasonlókról, vagyis a konyhai működés minden csínjáról-bínjáról. De – ismétlem – nem ismeretterjesztésről, hanem regényről van szó.

Jenny hat évtizede boldog, ám gyermektelen házasságban él Bernard-dal, de mindig volt egy álma, aminek a megvalósulásában már régóta nem is reménykedett. Ám egyszer csak mégis megnyílik előtte egy lehetőség: tulajdonképpen önmagát is meglepve, jelentkezik egy televíziós csatorna Ki mit süt? című vetélkedőjére. És tulajdonképpen itt kezdődik a regény cselekménye, ráadásul azzal a „csavarral”, hogy ezt mindenki, még a férje előtt is titkolja.

Hanem jönnek az előválogatások, a filmforgatások, a stúdió felvételek, sűrűsödnek a telefon megkeresések, egyre nehezebb megőriznie a titkot, amihez azért ragaszkodik, mert egyáltalán nem hisz a sikerben, ahogyan manapság mondani szokták: az önbizalma nulla.

Persze, mint minden titok előbb-utóbb ez is lelepleződik, de meglehetősen drámai körülmények között: éppen akkor, amikor Bernard, az amúgy is betegeskedő férje kórházba kerül. A történet azzal bonyolódik tovább, hogy egyre jobban aggasztja Jennyt egy másik, sokkal



nagyobb titok, egy lánykori történet, tehát minden úgy alakul, ahogyan egy rendes bestsellertől várható, vagy ahogyan a szappanoperákban szinte kötelező motívum.

És miközben a lelkiismeretével is birkózik – ismétlem: boldog házasságban él! –, folynak a nagy vetélkedő eseményei. Aki szereti az úgynevezett főzőműsorokat, élvezheti ezeknek a műsoroknak a részletes leírását, készülésük körülményeit „belülről” nézve. Garancia erre a tény, hogy a regény írója hosszú éveket töltött televíziós munkákkal, például valóságshow-kkal. Nem csoda hát, hogy olvasás közben is sajátos valóságshow kellős közepébe kerül az olvasó.

Jenny a fantasztikus süteményeivel és a talán még fantasztikusabb munkabíráásával, és kitarásával sorra nyeri a válogatásokat, az elővizsgákat, eljut a döntőbe is. Kiadják az általa írt receptkönyvet, már ismert tv-szereplővé válik, akit a beteg férje – miután kitudódik a sok tv-szereplés – megható figyelmességgel támogat. És persze, az ifjúkor óta cipelt megrendítően nagy titkát is bevallja, s ez már jelentős erőpróba elé állítja a házasságukat, amelyet mégis tovább éltet a kettejüket megbonthatatlanul összekötő szeretet, és az együtt töltött hatvan év.

Ez a könyv nem vet fel nagy, filozófiai kérdéseket, nem törekszik az emberábrázolás klasszikus mélységeire, de mindenképpen kellemes, könnyed, szórakoztató olvasmány. Tulajdonképpen azt hirdeti, hogy idős korban is lehet álmodozni, s az álmok megvalósulásának esélyét növeli, ha szerető társ is támogatja. És ha nem így sikerülne? – teszem fel a kérdést, mert valószínűleg ez a gyakoribb végkifejlet. Nos, Jenny életének gazdagodása elsősorban nem is a sikerében testesül meg, hanem abban az útban, amit odáig bejárt.

A regény cselekményének már említett, igen erősen érzelmes szála az idős házaspár élete. A befejező fejezet a gyémántlakodalmukat meséli el, s ott Bernard, a férj egy kérdésre így felel: „Az évek során az ember óhatatlanul változik, de egyvalamiben egyformák maradunk, mégpedig abban, hogy mindenki gyarló, ezért igyekezzünk kedvesek lenni egymáshoz.”

Azt hiszem, ezt karácsonyi üzenetként is elfogadhatjuk.



Cserhalmi Imre

” Karácsonykor varázsoljunk,  
áldott jó szavakat szóljunk,  
mosolyunkat, víg kedvünket  
sokszorozza meg az ünnep!”

Szabó T. Anna: Fénykör



## Olajág Alkotók

Az Olajág Alkotók kiállítása óta több velünk élő mutatta már meg tehetségét, elhivatottságát az alkotás csodája iránt. Most ismerjék meg Dr. Majoros Anna törökbálinti lakónkat, akinek csodás műveit megtekinthetik a honlapunkon, ahol alkotó lakóink szebbnél-szebb, színesebbnél-színesebb művei láthatók.



**Dr. Majoros Anna**  
lakó, Törökbálint

Üdvözlöm az Olajág Otthonok lakóit és kívánok mindenkinek erőt, egészséget. Pár hónapja én is élvezem az otthon életét és kultúráját, ezért szeretném gazdagítani közösségünket néhány festményem bemutatásával a [www.olajagotthonok.hu](http://www.olajagotthonok.hu) Kiállítótér felületén. Úgy gondolom, a képek lehetőséget adnak nekünk a kultúránkra, életünkre, boldogságunk jó néhány pillanatára való visszaemlékezésre, valamint jelenünk bemutatására is.

Bízom benne, hogy üdvözlő soraim rámutatnak mindnyájunk élet-tapasztalatára, személyi kapcsolatára, családjainkra, szeretteinkre, barátainkra való emlékezésre. Mindez adjon sok újdonságot, ismeretet, boldogságot, erősítsen meg bennünket és adjon jövőképet számunkra. Mutassa meg, milyen lehetőségek nyílnak még meg számunkra, a tanulás birtokában még boldogság is várhat ránk.

## Írj!

Amikor tele a szíved boldogsággal  
Annyira tele, többet már el sem bír,  
Akkor kelj fel a magányos csendben,  
Ülj le az asztalhoz és írf-írf-írf!

Írd le az álmod, mi valóra vált,  
Tündöklő napot, mely meleget ad,  
zöld mezőt, benne tarka pillangót,  
Írf le mindent, ami szép és jó.

Ha felhő takarná el egyszer a kék eget,  
ami szép volt addig az unott lesz és kopott.  
Vegyélf elő tollat és egy tiszta lapot,  
írf ki szívedből minden bánatot.

*Dancs Gézáné*

*lakó, Újpalota*

” 30 évesen azért edzettem, hogy jól nézzek ki.  
50 évesen azért, hogy fitt legyek.  
70 évesen azért, hogy ne keljen feküdnöm.  
80 évesen, hogy segítség nélkül élhessek.  
Most, 99 évesen már pusztá daczból csinálom.”

*Dick Van Dyke*  
többszörös Emmy-díjas amerikai színész, komikus

**Altai Mariann**  
törökbálinti lakónk  
elgondolkodtató  
üzenete az Olajág  
Magazin olvasói  
számára





## Programból szemezgetve

Az újjalotai otthonunkban tartott **Szomszédünnepen** minden volt, ami egy szuper bulihoz kell: sok vendég, étel, ital, napsütés és persze jó sok tánc!

\*\*\*

**Pokorny Lia** „Füst” című könnyed, zenés összeállítását hozta el a zuglói Olajág Otthonokba, ahol többek között Gershwin, Édith Piaf, Nat King Cole, G. Dénes György és Cserháti Zsuzsa egy-egy művét is énekelte az előadás során.

\*\*\*

**Gross Arnold: Utazások valós és képzeletbeli tájakra** című kiállítását néztük meg a KÉPEZŐ Galériában zuglói lakóinkkal.

\*\*\*

**Dr. Watti Nermin**, zuglói intézményünk házi- orvosa, előadást tartott az inkontinencia témájában. Az esemény célja az volt, hogy felhívja a figyelmet erre a gyakran tabuként kezelt, ám sokakat érintő egészségügyi problémára, valamint bemutassa a megelőzés és a hatékony kezelési lehetőségek fontosságát.

\*\*\*

**Idősek Világnapján** a **pátyi otthonunkban** megrendezésre kerülő verses délutánunkra nemcsak Schmidt Vera énekesnőt és Horváth Péter hivatásos versmondót vártuk nagy-nagy szeretettel Ki kérdezett? című zenés-verses műsorukkal, hanem a zuglói otthon lakóit is, akikkel

évente több alkalommal meglátogatjuk egymást, és még a Pátyolgtató Óvoda is készült műsorral lakóinknak, és mindenkinek piros papírszívvvel kedveskedtek.

**Csepeli intézményünkben** a Majd megnövök én baptista ovisok adtak zenés köszöntést, délután pedig a Hallo Duo zenekar zenés időutazása üdítette fel lakóinkat, akik közül többen részt vettek a csepeli önkormányzat hajókirándulásán is.

**Újjalotán** zenés műsorral készültünk, Tolnai András énekelt, előtte lakóink: Németh Istvánné, Marika és Szántó Ferencné, Irma olvastak fel idősekhez szóló verseket.

**Zuglóban** lakóinkat kiemelkedő közösségi szerepvállalásukért oklevelekkel jutalmaztuk. Az ünnepi rendezvényt Hegedűs Valér zongoraművész színvonalas Őszi koncert előadása tette emlékezetessé.

**Mátyás téren** virággal és süteménnyel köszöntöttük lakóinkat.

**Törökbálinton** a Bálint Márton Általános Iskola 5. osztályos diákjai köszöntötték lakóinkat dalsorokkal, mesékkel.

\*\*\*

Október 11-én, törökbálinti és zuglói lakóinkkal részt vettünk a **40. SPAR Maraton Városi Gyalogtúrán**. 11 000 lépést tettünk meg, 8 kilométert győztünk le, 3 óra 20 perc alatt értünk célba.



A zuglói Olajág Otthonokban bensőséges hangulatban ünnepeltük meg a zsidó újévet, **Ros Hasanát**. Nógrádi Bálint rabbi felidézte az ünnep hagyományait és spirituális jelentőségét: az elcsendesedés, az önvizsgálat és az újrakezdés lehetőségét.

A meghitt rendezvényen elhangzottak hagyományos imák, valamint a sófár hangja is megszólalt, emlékeztetve bennünket az ünnep lelki mélységére. Az ünnepi asztalra került alma mézbe mártva – a jó és édes év szimbólumaként –, valamint más hagyományos finomságok is. Az ünnep az újjalotai otthonban sem maradt el.

\*\*\*

Novemberben **Legyünk naprakészek!** programsorozatunk a Nobel-díjasok világáról szólt minden intézményünkben, ezt megelőzően, a program keretében az idősek elleni csalásokról beszéltek a rendőrség képviselői.

\*\*\*

Törökbálinton és Pátyon **Bakancslistás** kérésket teljesítettünk. Hőléggeloztunk, és finom borokat kóstoltunk az etyeki szőlőtőkék között.

\*\*\*

Pici babákat dajkáltunk a **Ringató programon** törökbálinti otthonunkban.

Zuglói lakóinkkal elindultunk a Magyar Szabadidősport Szövetség – „Mozgásélmény senioroknak” elnevezésű pilot projektjén.

\*\*\*

A pátyi otthonban megtartottuk a **III. Szüreti Mulatságunkat**.

\*\*\*

A zuglói intézményben tüzes tangót hallhatunk a **Tango Harmony Budapest** fellépése alkalmából.

\*\*\*

**Számtalan kiránduláson** jártak lakóink, többek között Ócsán, Esztergomban, Zsámbékon, Gödöllőn, Margitszigeten, és további gyönyörű helyeken.

\*\*\*

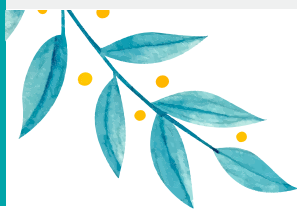
Az egyik állomása voltunk a zuglói otthonban a **XI. Veterán Kerékpár** találkozónak.

\*\*\*

Lakóink minden intézményben beiratkoztak és szorgalmasan járnak a **Szenior Akadémiára**.







## Bakancslista

Sok szeretettel köszöntök mindenkit!



**2025. szeptember 23-án egy csodálatos napra ébredtem! Végre teljesül egy régóta dédelgett álmom, a bakancslistám második óhaja: hőlégballonba ülhetek!**

9 órakor megérkezett az ismerős buszunk, már a beszállásnál nagy meglepetés ért: két fotós is videózni kezdett! "No fene - gondoltam - celeb lettem??"

Már azt se bántam, csak végre lenézhessek mindenkit (bocsi) azaz mindenhova, körbe-körbe. Elindultunk a Városligetbe, sajnos, pont sztrájkoltak a taxisok, dugó-dugó hátán, pedig már szinte tűkön ültem, annyira vártam a pillanatot, mikor beszállhatok az én „lufimba”!

Végre megláttam a csodálatos, fehér-piros színben pompázó léggömböt, s a szívem nagyot dobbant, eljött az én időm! Mintha csak megrendelve lett volna az időjárás is, kellemes meleg volt, nem fújt a szél sem.

Odafent, fővárosunk gyönyörű látványa egyszerűen lenyűgözött, a levegőben lebegtem, s a boldogság átjárta egész valómat, még fotózni is elfelejtettem. Minden percet ki akartam élvezni, sajnos, csak 15 perc állt rendelkezésre, 110 méteres magasságban jártunk.

Amíg élek, nem felejttem el ezt a napot!

Hálás köszönetem mindenkinek, akik lehetővé tették nekem ezt a nagyszerűélményt!

Hudákné Ica  
lakó, Törökbálint



## Törökbálinti Nyudíjasklub

### Kapcsolatépítés, avagy a törökbálinti Olajág Idősek Otthona és a Törökbálinti Nyudíjasklub együttműködése

Az idősek otthonának lakóival igen hosszú évekre vezethető vissza a kapcsolatunk. Évente több alkalommal találkozunk egymással, többször kapunk meghívást tőlük hasznos előadásokra, illetve egyéb társasági eseményre. A lakókkal közeli kapcsolatba kerültünk, örülünk egymás társaságának, és örömmel veszünk részt a közös programokban, mint az idei évben a Senior Akadémia, Alzheimer Café vagy a zenés délutánok vacsorával, tánccal és tombolával.

Szeptember hónapban Cserhalmi Imre író, újságíró előadását követően Kerülő Judit - az idős korral kapcsolatos - előadásán vettünk részt, majd az Alzheimer Világnapja alkalmával, egy nagyon kedves hölgy előadását hallgathattuk meg az idősek otthonában. Az előadást tartó hölgy édesanyja is sajnos Alzheimer kórban szenvedett.

Ezt követően szeptember végén egy Gulyásleves partira kaptunk meghívást, amit az otthon gyönyörűen gondozott kertjében, bográcsban készítettek volna el a házigazdánk. Sajnos a rossz időjárás miatt az épületben maradtunk, és a Gulyásleves a konyhában készült el. Ennek ellenére a hangulat nagyon jó volt, örültünk egymás társaságának, és a tánc sem maradhatott el.

Nyudíjasklubunk minden hónap első vasárnapján zenés délutánt rendez, amelyen meghívásunkra, alkalmanként az otthon lakói közül 10 - 15 fő is szívesen részt vesz. Az Idősek Világnapja alkalmával szervezett zenés délutánunkon szintén képviselték lakók az Olajágat.

Az idősothton lakói láthatóan nagyon jól érzik magukat az otthonban, mely szép, tiszta, rendezett. A vezetők, az ott dolgozók kedvesek és segítőkészek.

Fenyvesi Sándorné  
vezető helyettes,  
Törökbálinti Nyudíjasklub





### Újpalota

A II. sz. ápolási részlegre 3 db új elektromos ágy és 3 db új éjjeliszekrény érkezett, valamint az osztály déli ablakait redőnyökkel szereltük fel.

Elkezdődött egy új ápolási részleg kialakítása a D földszinten.

Sikeres Szomszédünnep kerti partit rendeztünk szeptemberben a XV. kerületi önkormányzattal közösen.

### Mátyás tér

Látogatást tett intézményünkben egy korábban családi okok miatt kiköltözött lakónk, aki nagy örömmel érkezett hozzánk. Erzsikét örömmel fogadták kollégák, régi lakótársak egyaránt. Tartalmas időt tölthettünk együtt.

Népszerű programunk a Filmkockák, mely alkalmával mozgóképeket néznek meg lakóink egy kijelölt téma kapcsán. Ez a foglalkozás is lehetőséget ad a régi emlékek, hétköznapiak felidézéséhez, saját élmények egymással való megosztásához.

### Csepel

Megújult a tálalókonyha a Fokozott Ápolási-Gondozási részlegen. Az új, modern és könnyen tisztán tartható konyha nemcsak szebb, hanem sokkal praktikusabb is lett.

A korszerű berendezések és a kis háztartási gépek még kényelmesebbé teszik a mindennapokat, így az itt élő gondozottak és a dolgozók is örömmel használhatják nap mint nap.

Az elmúlt hetekben megtörtént az intézményben a repedt és törött burkolatok cseréje. Ezzel a fejlesztéssel szeretnénk még biztonságosabbá tenni a közlekedést minden lakónk és dolgozónk számára. Köszönjük mindenkinek a türelmet a munkálatok idején!

### Változás a részlegvezetésben, köszöntjük új vezetőinket!

Szeretettel búcsúzunk **Busi Gabriellától**, aki hosszú, odaadó munkája után nyugdíjba vonult. Ezúton is köszönjük sokéves szeretetteljes szolgálatát, és jó egészséget, sok örömet kívánunk számára a megérdemelt pihenés éveire!

2025. október 1-től az **E épület főnövére Kelemen Gabriella**, orvos asszisztensünk lett. Gabi korábbi helyét pedig **Gácsi Terézia** vette át, akihez bizalommal fordulhatnak bármilyen kérdéssel.

### Páty

Markovics-Nagy Judit dietetikus munkatársunk új szakmai kihívások elé néz 2025. november-től, melyhez szívből kívánunk neki sok sikert! Szeretettel köszöntjük körünkben utódját, Majer Renáta dietetikust. Renáta ugyanabban a D. épület 1. emeleti kis irodában lesz elérhető, melyben korábban Judit dolgozott.

### Zugló VI.

Lakói kezdeményezésre bográcsos lecsó készült az udvaron.

Nagy népszerűségnek örvend a hetente megtartott süti klub, egyre inkább „önjáró” a program, ügyes sütő-főző asszonyok, sőt egy férfi lakónk szervezik a programot, bevásárlást, sütést.

A napi FÁG foglalkoztatás töretlen népszerűségnek örvend leginkább elesett állapotú ápolási részlegen lakó gondozottjaink és hozzátartozóik körében. Szintén „teltházas” program minden alkalommal a gyógytornászunk, Erik által tartott csoportos torna ezen a részlegen. Apartmanos lakóink a kéztornát kedvelik, ami szintén heti egy alkalommal látogatható.

A pénteki filmklubon hetekre előre leadják igényeiket lakóink. Ki milyen filmet szeretne nézni.



Influenza elleni védőoltásban a lakók 70%-a részesült.

### Zugló VII.

A 203. számú társalgó festése, a kert rendezése, szépítése, a folyosók, korlátok festése, mázolás, aljzatok javítása megtörtént, tiszta, rendezett lett környezetünk.

A DÁR fekvőrészleg új ágyakkal és éjjeliszekrényekkel bővült. Nagy örömeinkre fekvő részlegünkön, 8 órában új terápiás munkatárs foglalkoztat. Noémi kedvessége, törődése sokat segít lakóink fejlesztésében, de legalább állapotuk megtartásában, mentális romlásuk megelőzésében.

### Zugló VII.

Októberben bográcsoltunk, egy kolléga szabolcsi töltött káposztát készített 85 főre (364 apró tölteléket!!!). Nagy sikere volt.

Novemberben Márton-napi mulatságot tartottunk, libazsíros kenyeret kaptak lakóink lilahagymával és forralt borral.

Több lakónk kapott elismerést közösségi tevékenységéért az Idősek Világnapja alkalmából tartott ünnepségen.

Új csoportos foglalkozások indultak az év során: egy lakónk heti kétszer tornát tart lakótársainak, önkéntesünk kéthetente irodalmi klubot tart, mentális kollégám pszichológus kollégánkkal régi emlékek felidézésén alapuló, szellemi hanyatlást késleltető foglalkozást szervez, immár hetente.

Influenza elleni védőoltásban a lakók 80%-a részesült.



### Zugló IX.

A 106. számú társalgóba új székeket kaptunk, aminek nagyon örültek lakóink.

A 3. emeleti társalgó új bútorokkal átrendezésre került, kifestették, így megszépült, megújult kül-sővel vehetik igénybe lakóink.

A kertünk is szépült. Lakói összefogással új virágoskert került kialakításra. A Termál utca felőli hátsó kertben virágokat ültettek, kitisztult, magoncok és elburjánzott bokrok eltávolításra kerültek munkatársaink segítségével. Az épület előtt sok bosszúságot okozó nagy faágakat levágták, ahonnan a szarkák elcsúfították a járdát. Elöl szintén lakói összefogással új virágoskert létesült. Név szerint külön köszönet Bagdi és Kovács házaspárnak, Fellner Panni néninek és a kalákában összefogó nővéreknek.

Mentál csoportunk 1 fővel bővült (vett személyében, ezzel több időt tudnak fordítani lakónkra).

### Törökbálint

Az elmúlt időszakban sikerült az aulában lévő székeket és kanapét szebb és kényelmesebb fotelokra, asztalokra cserélnünk.

Az uszodánkba új páraelszívó berendezések és egy medencetakaró fólia került beszerzésre, a páratartalom csökkentése érdekében. A korábbi beázások nyomainak megszüntetése is megkezdődött, a közeljövőben még a tisztasági festése van hátra.

A főbejárat lépcsőjének lábazat és korlát felújítása is megtörtént, így már illeszkedik az intézmény új homlokzatához.

Kijavításra került a felújításkor megrongálódott járdalapok szintbehozatala is.

## Egészséges desszertek

### 2. rész

Folytatjuk az előző lapszámunkban elindított egészséges desszertek receptjeinek sorát egy új finomsággal, gondolva már az ünnepekre is. Gyors, finom, mutatós, vendéglátásra kiválóan alkalmas.

### Meggyes gesztenyegolyók

A gesztenye természetesen édeskés, vitaminokban gazdag, és jól illik a savanykás gyümölcsökhöz. Ebben a desszertben a meggyet a gesztenyemasszába turmixolva készítjük, így frissítő és könnyű desszertet kapunk.

#### Hozzávalók:

- 500 g gesztenyepüré
- 150 g magozott meggy
- 1 teáskanál rumaroma
- 100 g kakaópor

#### Elkészítés:

A meggyet a gesztenyemasszába turmixoljuk, majd összekeverjük, rumaromával ízesítjük. Diónyi golyókat formálunk belőle és megforgatjuk kakaóban.

Jó étvágyat kívánunk!

**Fazakas Júlia**  
dietetikus



**Készítette:**  
**Puskás Csaba a**  
**Borkonyha**  
**Head séfje**

### Rakott cukkini

#### #1 Paradicsommártás

##### Hozzávalók:

- 50 dkg hámozott paradicsom, kockázva
- 1 kis sárgarépa
- 1 szál angol zeller
- 1 fej vöröshagyma / 2 fej salottahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 szál friss bazsalikom
- Xilit, só, bors
- Olívaolaj

##### Elkészítés:

Olívaolajon lassan lepirítjuk a hagymát, répát, zellert. Hozzáadjuk a fokhagymát és paradicsomot, majd 10 percig főzzük. Ízesítjük, bazsalikomot beleáztatunk, kevés olívaolajjal meglocsoljuk. 20 perc után kivesszük a bazsalikomot, leszűrjük, a sűrű részt külön tároljuk.

#### #2 Zöldfűszeres ordakrém

##### Hozzávalók:

- 20 dkg orda
- 1 fej salottahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 5 dkg paraj (spenót)
- 1 dkg parmezán
- 1 csokor petrezselyem
- 1 lime héja
- Só, bors
- Olívaolaj

##### Elkészítés:

Olajon megpirítjuk a salottát, hozzáadjuk a parajt, petrezselymet, fokhagymát. Mikor összeesett, levesszük a tűzről, ízesítjük, limehéjat reszelünk bele. Kihűlés után aprítjuk, ordához és parmezánhoz keverjük.

#### #3 Pirított cukkini

##### Elkészítés:

A cukkinit kb. 3 mm vastagra szeleteljük, sózzuk, borsozzuk, szőlőmagolajon mindkét oldalát lepirítjuk.

#### #4 Aszalt paradicsom

##### Elkészítés:

Koktélpadicsomok aljára X-et vágunk, fél percig forró vízben főzzük, jeges vízben lehűtjük, héját lehúzzuk. Szőlőmagolajjal meglocsoljuk, sózzuk, borsozzuk. Sütőben, résnyire nyitott ajtónál, alacsony hőfokon 2 órát aszaljuk.

#### #5 Összeállítás

A sült cukkinit rétegezzük paradicsommártással, ordakrémmel, parmezánnal. 180 °C-on 15 percig sütjük. A maradék cukkinit felszeleteljük, sózzuk, lime-lével savanyítjuk.

#### #6 Tálalás

A rakott cukkini tetejére aszalt paradicsom, friss bazsalikom és savanyított cukkini kerül.

#### Adagonként (1/4 adag)

Energia: ~290-325 kcal Szénhidrát: ~20-23 g  
Fehérje: ~10-12 g (ebből cukor: ~7-8 g)  
Zsír: ~18-20 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!

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

Népnyelvünk szavai:

- HALÁSZLÉ

BEJGLI

LATKESZ

FOSZLÓS KALÁCS

MÉZESKALÁCS

FORRALTBOR
- FÁNK

DIÓLIKŐR

NARANCS

MAROKKÓI SZFINDZS

SZALONCUKOR

FORRÓCSOKOLÁDÉ
- TÖLTÖTT KÁPOSZTA

ZSERBÓ

ÉDES LEVIVÁ

KOCSONYA

RÁNTOTTHAL

KACASÜLT
- HARCSAPAPRIKÁS

CÉKLASALÁTA

MÉZESKRÉMES

POZSONYI KIFLI

KRUMPLISALÁTA

FLÓDNI

~~LÁNGOS~~

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

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

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

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

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

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

