

OLAJÁG

2026/2. szám

Magazin

A photograph of three women standing together, wearing elaborate, sequined dresses in shades of green, blue, and gold. The woman on the left has blonde hair, the middle one has dark hair, and the one on the right has red hair. They are all smiling and looking towards the camera.

**Ez a ház az Önök
otthona, mi pedig
azért dolgozunk,
hogy a szívük is
otthonra leljen
benne.**

**Bernáth Tamásné
Ildikó**
11. oldal

A talentum kötelez.

Kóvágó Zsuzsa
14. oldal

...a hit ajándék!

József atya
27. oldal

**Címlapon:
Dívák**

Tartalomjegyzék

Interjú a Dívákkal4



Búcsúzás/Köszöntés7

Dolgozók bemutatása9

A talentum kötelez14

Ajánlott, de kötelező is lehetne17

Élni - nem csak túlélni19

Kapcsolódva önmagunkhoz
és egymáshoz21

Nyári tanácsok időseknek23

Hogyan őrizzük meg a pénzünk értékét? ..25

József atya a hitről27

Intézményi apró29

Zöldülő örömök otthonunkban30

Programokból szegezve32

Évzáró az Olajág
Szenior Akadémiákon36

Crescendo Kórus fellépése
a törökbálinti otthonban38

Csirkés salátawrap39



Rejtvény oldalak40

 www.olajagotthonok.hu

 [olajagotthonok](https://www.facebook.com/olajagotthonok)

 [@olajag-otthonok](https://www.youtube.com/@olajag-otthonok)

Kedves Olvasó!

Üdvözlöm a magazinunk Olvasóit!

Egy kívülálló azt gondolná, egy idősothonban lassan folyik az élet, nem történnek nagy események. Óriási tévedés. Ön is egyet fog velem érteni Kedves Olvasó, amint elkezdi lapozgatni, olvasgatni nyár eleji lapszámunkat.

Csepelen megnyílt a Fénykuckó elnevezésű snoezelen terápiai szoba, melyet az első pillanattól szívükbe zártak a csepeli lakóink, mintegy megelőlegezve, hogy gyakori látogatói lesznek a helyiségnek. A fény, illat, hang és különböző eszközök együttes jelenléte egy teljesen más világba visz bennünket, egy olyan világba, ahol lecsendesedhetünk, meghallhatjuk a saját belső hangunkat.

Újpalotán új részleg nyílt demenciával élők számára, ahol a megfelelő ingergazdag környezetben, szakemberek támogatásával élhetnek az érintettek. A dekorációs festésben fantasztikus önkéntesek, kiváló művészek segítettek nekünk. Zelei Csillával, Perecsi Enikővel, Babics Zsuzsával és Babics Jánossal még találkozhatnak, hiszen a Facebook oldalunkon bemutatjuk kétségkívül pozitív és odaadó személyiségüket, meseszép munkájukat.

Törökbálinton új autó állt szolgálatba beteg- és ételszállítóként, Pátyon a kert vált gyönyörűvé, növényekben gazdaggá. Zuglóban szervezeti fejlesztések történtek, melyek lakóink életét teszik még komfortosabbá.

Az elmúlt hónapokban színes volt a közösségi élet is. Jártak nálunk Dívák, Manushok, fellépett Soma Mamagésa, nem maradt ki a színházlátogatás, sportkihívások, gyermeklátogatások, és még a Bakancslista sem! Rigó bácsi, csepeli lakónknak a Budapesti Filharmóniai Társaság elnökével, Tóth Lászlóval közösen megvalósítottuk álmát. Elhoztuk Ausztriából fiát, aki a martonvásári Brunsvik-kastélyban adott zenésztársával frenetikus koncertet Rigó bácsinak és 32 lakótársának.

Bátran állíthatom, kevés ilyen közösség létezik. Kiváló szakemberek (elhivatottságukról olvashatnak a kiadványban), elképesztő lakók, remek partnerek vesznek körül bennünket. A mindennapok által hozott problémákat közösen sokkal könnyebb feldolgozni, megoldani, és az öröm, a szép pillanatok is emlékezetesebbek, ha együtt éljük át.

Kívánok jó egészséget és csodaszép nyarat Önöknek!

Fénykuckó

SNOEZELLEN SZOBA

támogató:  Pro Filii



dr. Szirmai Viktor

főigazgató

a Dívákkal



Détár Enikő

Ladinek Judit

Fésűs Nelly

Áprilisban a Dívák formáció lépett fel a zuglói Olajág Otthonokban, a három művésznő: Détár Enikő, Ladinek Judit és Fésűs Nelly adott interjút nekünk, melyet alábbiakban ajánlok a figyelmükbe.

Hogyan született meg a Dívák formáció ötlete, és mi volt az első közös pillanat, amikor éreztétek, ez működni fog?

Fésűs Nelly: A Dívák formáció húszon..., ó, ne mondjuk ki hány évvel ezelőtt, egy véletlennek köszönhetően alakult így. A Moulin Rouge-nak voltunk a dívái mindannyian, és egy nagyon kedves megrendelő azt szeretne volna, hogy ne egy díva legyen, hanem három, így mindhárom munkát leszerződött. Ez nagyon jól működött akkor és ott, az első pillanattól kezdve remekül tudtunk együtt dolgozni.

Véleményetek szerint mi az, ami minden életkorban fontos ahhoz, hogy az ember megőrizze a derűjét?

Détár Enikő: Véleményem szerint az, hogy minden nap találj olyan pillanatot, percet, amikor jól érzed magad, mert, ha csak a hajtás van, a munka, akkor nagyon nehéz megőrizni a derűt. Persze mindenkinek az életében vannak olyan napok, amikor azt az egy percet is nehéz magunkra fordítani.

A műsorokban elhangzó dalok sokak számára nosztalgikusak. Számotokra mit jelentenek ezek a dalok?

Ladinek Judit: Az évek során nagyon sokat alakult a repertoárunk. Amikor megalakultunk, akkor tulajdonképpen a Moulin Rouge hangulata alapján raktuk össze az első műsorainkat, ami inkább revüs, musicales volt. Az évek alatt rájöttünk, hogy annyi jó nóta van még, a magyar retró slágerektől az ABBA, és BONEY M dalokig.

Tematikus műsorok, ünnepi, karácsonyi műsorok, ha pl. idősek otthonába megyünk, elővesszünk régi kuplét, sanzonokat, amit nagyon szeret a közönség, tehát nagyon széles a repertoárunk.

Az egyik olyan dal, amely a műsorainkban mindig elhangzik, Máté Péter egyik örökzöldje, az Azért vannak a jó barátok, mely szinte mindig és mindenhol „betalál”. És mivel nemcsak munkakapcsolat ami köztünk van, hanem egy igen mély és szoros baráti kapcsolat is, ezért ez közel áll nem csak az én, de a lányok szívéhez is. Nagyon sokszor voltak olyan pillanatok, amikor fogtuk egymás kezét, elszorult a torkunk vagy a szemünk megtelt könnyel, mert éppen olyan életszakaszban voltunk, amikor erősebben megérintett bennünket a mondanivalója. Nekem az egyik személyes kedvencem ez a dal.

Détár Enikő: Amikor padlón voltunk - mert volt ilyen -, meg is mutattuk ezt a hallgatóságnak (Nelly kezdeményezte még valamikor). Megfordultunk a közönségnek háttal, és megmutattuk, hogy szorítjuk egymás derekát, vagy kezét, vagy csiklandozzuk, hogy ne fakadjon sírva.

Fésűs Nelly: Tulajdonképpen minden dal ilyen. Nincs olyan dal benne, ami számunkra ne lenne kedves, hiszen csak akkor tudunk pozitív energiát adni, ha azokat a dalokat, amiket énekelünk mi is szeretjük.

Nemrég léptetek fel a zuglói Olajág Otthonok közönsége előtt. Milyen élmény volt számotokra ez a délután?

Ladinek Judit: Nagyon megható - minden nagyképűség nélkül mondhatom, hogy általában nagyon szeretnek az emberek minket -, de idősek otthonában fellépni különös öröm volt számunkra. Sokszor könny szökött az emberek szemébe és azt a mérhetetlen hálát és rengeteg pozitív energiát, amit kaptunk ezen a délutánon, azt olyan munícióként visszük tovább, mely megfizethetetlen. Reméljük, hogy mi is bearányoztuk azt a délutánt számukra.

Détár Enikő: Ehhez csatlakoznék én is, hiszen én vagyok a legidősebb és közismert, hogy mindannyian félünk ugyan az öregedéstől, de itt az Olajágban olyan jó volt látni, hogy milyen kedvesek, ápoltak voltak az emberek, és nem éreztem rajtuk szomorúságot. Nyilván az Olajág szellemisége tükröződött ebben, tudtak nevetni, voltak nóták, amelyeken sírtak, és jó volt látni azt is, hogy ez egy méltó hely az élethez.

Fésűs Nelly: Nekem a legpozitívabb élményem az volt, hogy az idős emberek szeme csillogott, látszik, hogy jól érzik magukat, lélekmelengető volt számunkra is, ahogy néztük Őket.

Miben más egy ilyen szépkorú közönség előtti fellépés, mint egy „klasszikus” színházi előadás?

Fésűs Nelly: Szerintem a közönség az közönség, mindegy, hogy szépkorú vagy sem, én egy csomó csillogó arcú „tinit” láttam, amikor énekelünk, és tulajdonképpen sokkal nehezebb kis létszámú közönség előtt fellépni, mert ott lehet igazán látni, hogy mit váltunk ki belőlük, akár pozitív, akár negatív irányban. Hál’ Istennek itt csak pozitív emóciókat láttunk. Természetesen ránk is hat, ha azt látjuk, hogy vidámak vagy egy - egy dal kapcsán akár el is pityerednek. Ilyenkor nekünk is nehéz ám visszatartani az érzelmeinket. Egy színházban a megszépítő messzeség és a rengeteg lámpa miatt a közönséget nem látjuk ennyire, az itt lévő közelség sokszor nehezebb, de ezek a legőszintébb pillanatok.



Volt-e olyan pillanat, ami különösen megérintett az előadás során?

Ladinek Judit: Erre azért szeretnék én válaszolni, mert mi Nellyvel ott ültünk a „kispadon” amikor Enci énekelte az Édes kisfiam című dalt, és láttuk, hogy ez a dal milyen sok embernél „betalált”. Lehet, hogy többen azért élnek az intézményben, mert elveszítették a szerettüket, de szerencsére aztán remekül feloldottuk ezeket a szomorú pillanatokot egy budai blokkal, és olyan jó volt, hogy velünk együtt énekeltek. Sőt! Volt, aki a mikrofonba is szívesen énekelt velünk.

Mi az, ami igazán feltölt benneteket a mindennapokban?

Ladinek Judit: Ma elfogyasztottunk egy finom ebédet közösen, most együtt kávézunk, hiszen ma is együtt töltjük a napot két televíziós interjú között, együtt lazulunk. Engem feltöltenek ezek a pillanatok. És ha tehetjük még wellnessezni is el szoktunk menni alkalomadtán. Lehet, közhelyesen hangzik, de ami feltölt az a szakmám, és a színpad. Ami még feltölt az pedig a kert, a kertészkedés.

Détár Enikő: Én is függő vagyok a színpadtól, és a wellness is feltölt, jó lenne gyakrabban élvezni. Ami engem még feltölt, ha ott vannak a gyerekeim, mert akkor olyanná válok, mint egy anyamacska. Kihúzzuk a kanapét és nézünk egy filmet, ha nem tetszik, akkor naráljuk vagy szinkronizáljuk is közben, engem szórakoztat és feltölt.

Fésűs Nelly: Nagyon furcsa lesz az, amit mondok, de számomra az jelenti a feltöltődést,

amikor mindenki elmegy otthonról, egyedül maradok és legalább öt, de az is lehet, hogy hat percen keresztül nem csinállok semmit, de szó szerint semmit. Ülök, és nagyon bután nézek ki a fejemből, egy gondolat sincs benne. Ez nagyon fel tud tölteni, aztán persze jön a pörgés újra, de ez kell ahhoz, hogy újraindítsa az agyamat, nekem ez az „énidő”.

Ladinek Judit: Ez egy japán módszer, amit minden nap alkalmazni kellene mintegy 15 percen keresztül.

Van-e valamilyen „rituálé” a lelki egyensúly megőrzésére?

Egy közös rituálénk van, amit fellépések előtt csinálunk, főleg mikor új műsort mutatunk be. Kis körben állunk, mint három kislány és megfogjuk egymás kezét, kicsit összekapaszkodunk, áramoljon a szeretet, ahogy az életben is.

Mit üzentek az Olajág Otthonok lakóinak?

Azt láttuk, hogy boldog közösségben élnek, amíg csak tudnak, minden nap nevéssenek és hallgassanak zenét!

Détár Enikő: Én csak annyit mondanék, amit a gyerekeimnek is szoktam: Érezzétek jól magatokat!



*Baráth Emma
marketing munkatárs,
projektvezető*



Búcsúzás

Kedves Lakók, kedves Kollégák!

Az Olajág Otthonoknál eltöltött idő életem legtöbb fordulatot hozó és legszebb korszaka volt, ami most hamarosan véget ér. Június végén elköszönök az újjalotai otthontól, ami számomra nemcsak a munkahelyemmé, hanem kicsit az otthonomná is vált az évek során. Itt váltam felsővezetővé, itt éltem meg nehéz magánéleti változást - majd találtam meg a helyemet ismét a világban. Az itt töltött idő alatt nőttek fel a gyerekeim, itt találtam különleges kapcsolatokat, nagyszerű kollégákat és támogató vezetőket. Nostalgiaival és végtelen szeretettel gondolok erre a helyre, az itt élő lakókra és a kollégáimra. A lakók közül sokan az évek során a szívemhez nőttek, történeteik, bölcsességük és bizalmuk sokat adtak nekem emberileg is. Kollégáim pedig nemcsak munkatársak voltak, hanem társaim a mindennapok örömeiben és nehézségeiben, akikkel együtt építettünk egy olyan közösséget, amelyre mindig büszke leszek. Ugyanakkor most új kihívások várnak rám egy másik területen, immár nyugdíjasként!

Ezt az otthont mindig az összetartás és az idősök tisztelete jellemezte, ebben a szellemben ápoljuk-gondozzuk az időseket, és segítjük egymást kollégaként, ebben van az erőnk! Hiszem azt, hogy egy ilyen intézmény megtartja a dolgozókat, és elégedetté teszi a lakókat.

Kedves Lakók, Önöknek jó egészséget, derűs és békés éveket kívánok! Köszönöm a szeretetet, a kedves szavakat, a közös beszélgetéseket és azt a bizalmat, amellyel az évek során megtiszteltek. Mindig jószívvel fogok emlékezni Önökre!

Kedves Kollégáim! Hálás vagyok minden közösen eltöltött évről! Köszönöm a kitartásotokat, az emberségeteket, a nehéz helyzetben nyújtott támogatást és a sok közös élményt. Szívvel kívánom, hogy őrizzétek meg a hivatásotok iránti elkötelezettségeteket és azt a szeretetet, amellyel nap mint nap a lakók felé fordultok.

Bár most elköszönök, az itt töltött évek, az itt élő emberek és a közös emlékek örökre velem maradnak! A lakók, és a kollégák szeretete, bizalma és támogatása többet adott nekem, mint amit szavakkal ki tudnék fejezni. ❤️

Szeretettel: Ági



*László-Szerémi Ágnes
intézményvezető*

Kedves Lakók, Hozzátartozók és Kollégák!

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a Bánkút utcai Olajág Otthonok intézményvezetőjeként köszönhetem Önöket. A Mátyás téri intézményben 13 évet dolgoztam, ebből az elmúlt 6 évben intézményvezetőként láttam el feladataimat.

A jelenlegi intézményvezető nyugdíjba vonulásával veszem át az újpalotai intézmény vezetését. Ez a váltás számomra egyszerre jelent felelősséget és egy új, emberi szempontból is fontos szakmai feladatot.

Az idősgondozást hivatásomnak tekintem, ezért kiemelten fontos számomra a lakók biztonsága, méltósága és jólléte. Céloom, hogy a Bánkút utcai otthonban tovább erősítsük a magas szakmai színvonalat, a gondoskodó légkört és az egymás iránti tiszteletet.

Számomra az idősellátás mindig is az odafigyelésről, a tiszteletről és az emberi méltóság megőrzéséről szólt. Céloom, hogy ezt a szemléletet tovább erősítve biztonságos, nyugodt és szeretetteljes környezetet biztosítsunk lakóink számára. Bízom benne, hogy közösen, egymást támogatva tudjuk folytatni az eddig végzett értékes munkát.

Személyesen is várom a találkozást Önökkel, és azt, hogy együtt alakítsuk a mindennapokat.

*Oláh M. Csilla
intézményvezető*



Dolgozók bemutatása

Ismerkedjünk!

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?*



Hadarics Ramóna gyógymasszőr, Újpalota

16 éve dolgozom az Olajág Otthonokban gyógymasszőrként. Eredetileg irodai területen dolgoztam, de mindig ott volt bennem az igény, hogy olyan hivatást válasszak, amellyel valóban segíthetek másoknak. Ezért döntöttem a pályamódosítás mellett, és gyógymasszőr lettem. Az idősgondozást azért választottam, mert az emberi kapcsolatok, a törődés, a figyelem mindig fontos értékek voltak számomra. A masszázs nemcsak fizikai segítségnyújtás, hanem egyfajta lelki támogatás is. Jó érzés látni, amikor egy kezelés után valaki könnyebben mozog, vagy egyszerűen csak jobban érzi magát.

Az elmúlt évek során nagyon sokat tanultam az idősektől. Türelem, kitartást és azt, hogy az apró figyelmességeknek milyen nagy jelentőségük van. Megtanítottak arra, hogy minden élethelyzetben meg lehet találni az örömet, és hogy az emberi kapcsolatok adják az élet igazi értékét.

Kedves lakóinknak azt üzenem, hogy tisztelettel és szeretettel gondolok rájuk. Nagyon hálás vagyok a bizalmukért, a kedvességükért, és a sok szeretetért, amit az évek során kaptam tőlük. Kívánom, hogy mindig találjanak örömet a mindennapokban.

A továbbiakban is szeretettel, türelemmel és legjobb tudásom szerint masszírozom Önöket, hogy könnyebben és jobb közérzettel teljenek a napjaik.



Heitler Szabina gyógytornász, Csepel

Az idősgondozást azért választottam hivatásomnak, mert mindig fontos volt számomra az emberekkel való személyes kapcsolat és a segítségnyújtás. Gyógytornászként különösen közel áll hozzám az a szemlélet, hogy nemcsak a testet, hanem az embert egészében kell nézni. Az idősek gondozása számomra nem csupán munka, hanem bizalom és felelősség is.

Nagyon sokat jelent számomra, amikor egy lakó mozgása javul, magabiztosabbá válik, vagy egyszerűen csak jobb kedvvel vesz részt a mindennapokban. Felemelő érzés úgy végig sétálni az intézmény folyosóin, hogy a lakók mosolyogva, kedves megjegyzésekkel üdvözölnek. Egyéni foglalkozások során betekintést nyerhetek az életükbe, melyeket örömmel osztanak meg velem és mindezek által a szívemhez közel állnak.

Különösen szeretem végig kísérni a különböző rehabilitációs folyamatokat, melyek során a lakók visszanyerik a képességeiket és teljes értékű tagjai lehetnek a társadalomnak. Ezek a kis sikerek adják a hivatás szépségét.

Az elmúlt évek során nagyon sokat tanultam az idősektől. Megtanítottak a türelemre, az elfogadásra, elengedésre és arra, hogy milyen fontos értékelni az élet apró örömeit, a pillanatot megélni. Sokszor lenyűgöz az a kitartás, élettapasztalat és bölcsesség, amit magukkal hordoznak. Rengeteget kaptam emberileg is: kedvességet, őszinteséget, bizalmat és olyan történeteket, amelyekből sokszor én is erőt merítek a mindennapokban. Az idősek mellett dolgozva az ember megtanul jobban figyelni, lassítani és valóban jelen lenni a másik számára.

Az Olajág Otthonok lakóinak azt szeretném üzeni, hogy továbbra is őrizték meg nyitottságukat, kíváncsiságukat és életkedvüket. Fontos, hogy higgyenek abban: minden életkorban lehet fejlődni, mozogni, közösségekben lenni és örömet találni a napjaikban. Köszönöm nekik a sok mosolyt, beszélgetést és bizalmat, amit nap, mint nap kapok tőlük. Nagyon jó érzés egy olyan közösség része lenni, ahol ennyi szeretetet, tapasztalat és emberi értéket van jelen.



Bernáth Tamásné Ildikó vezető ápoló, Törökbálint

Tulajdonképpen az idősgondozás választott engem. Az egészségügyből egy nagy kanyar után véletlenszerűen találtam rá az akkor még korábbi fenntartó alatt működő intézményre, arra gondoltam, kipróbálom. Ez 16 éve történt. Azt tudtam magamról, hogy szeretek segíteni másoknak, de tapasztalatom nem volt az idősgondozásban. Aztán teltek az évek és rájöttem, hogy megérkeztem. Nem csupán én segítek az időseknek, hanem ők is nagyon sokat segítenek nekem. Óriási személyiségfejlődésen mentem keresztül. Egyre nagyobb önbizalommal fordultam feléjük, mert minden nap láttam és tapasztaltam a munkám eredményét, kaptam a visszajelzést és éreztem a szeretetüket. Ezáltal én is egyre több szeretetet tudtam adni.

Nem mondom, hogy ez a hivatás mindig könnyű, de erőt ad a mosolyuk. Hallgatom a történeteiket és érzem, hogy nagyobb szükségük van arra, hogy biztonságba érezzék magukat, mint valaha. Megértettem, hogy a jelenlétem valamiféle megnyugvást ad az életük alkonyán, a családjuktól távol lévő lakóknak. Napról-napra, évről-évre csak tanulok tőlük. Éreztem, hogy mennyire fontos nekik a fizikai szükségleteiken túl, az érzelmi és mentális támogatás. Rengeteg türelemre és alázatra tanítottak. Egész életemben vágytam arra, hogy valamiben igazán sikeres legyek. Sok mindent kipróbáltam, van, ami sikerült, van, ami nem, de semelyiktől nem éreztem magam hosszútávon boldognak. Eljött az idő, amikor innen is kihátráltam. Úgy éreztem mennem kell. Elmentem, de 3 hét múlva szó szerint sírva jöttem vissza. Óriási űr tátongott bennem. Hiányzott MINDEN! Akkor jöttem rá, hogy ez az én nagybetűs HIVATÁSOM! Most már olyan ember vagyok, amilyen mindig is lenni akartam és ezt az időseknek köszönhetem.

Lakóknak azt üzenem: Ne féljenek beköltözni hozzánk. Jó kezekben vannak, figyelünk Önökre! Itt soha nem lesznek egyedül, mert mi egy nagy család vagyunk. Az önök élettapasztalata és bölcsessége érték számunkra.

Egy utolsó gondolat: Ez a ház az Önök otthona, mi pedig azért dolgozunk, hogy a szívük is otthonra leljen benne.



Rác Andrea szociális segítő, Mátyás tér

Az idősgondozást azért választottam hivatásomnak, mert mindig fontos volt számomra, hogy olyan munkát végezzek, aminek valódi emberi értéke van. Számomra különösen értékesek azok a beszélgetések és pillanatok, amikor egy mosollyal, egy kedves szóval vagy egyszerű jelenléttel szebbé tehetem valaki napját.

Az elmúlt években sokat tanultam az idősektől. Megtanítottak arra, hogy mennyire fontos az egymás iránti tisztelet, a türelem és az, hogy értékeljük a mindennapok apró örömeit. Szeretetet, hálát és bölcsességet kaptam tőlük, amelyek nemcsak a munkámban, hanem emberileg is gazdagítottak.

Az otthon lakóinak azt szeretném üzeni, hogy fontosak számunkra. Igyekszünk minden nap olyan légkört teremteni, ahol biztonságban, megbecsülve és szeretettel körülvéve érezhetik magukat. Köszönöm a bizalmukat, a kedves szavaikat, és azokat a közös pillanatok, amelyek mindannyiunk életét szebbé teszik.

Lipcsei Anita mentálhigiénés csoportvezető, Zugló

Azért választottam az idősgondozást, mert fontosnak tartom, hogy az idősek biztonságos és támogató környezetben élhessenek, valamint munkámmal hozzájárulhassak a mindennapi jóllétükhöz.

Az elmúlt évek során sok türelmet, kitartást és emberi tapasztalatot tanultam az idősektől. Sok élethelyzeten keresztül láthattam, mennyire fontos az alkalmazkodás és az egymás iránti tisztelet.

Jó egészséget, nyugodt mindennapokat és sok kellemes pillanatot kívánok lakóinknak a közösségben.



Polgár Lászlóné mosodai dolgozó, Páty

Nyugdíjasként, szeretett férjem elhunytá után egyedül maradtam és úgy éreztem közösségre vágyom. Szerettem volna hasznos munkát végezni, így kerültem a pátyi intézmény mosodájába. Korábban is mindig emberekkel foglalkoztam.

Szeretem az idős embereket, szeretek közöttük lenni, elfogadom őket minden gondjukkal-bajukkal együtt. Úgy gondolom, hogy egymást megbecsülve, segítve könnyebb az élet minden akadályát megélni.

A közel 10 év alatt megismertem az időskor szépségét. Azért szerettem ezt a munkahelyet, mert nagyon jó közösségben lehetek, és jó érzés idősök között tölteni a mindennapjaimat - sok szeretetet és tiszteletet kapok. Próbálom mindezt viszonzni is a lakóknak.

Azt üzenem az Olajág Otthonok minden lakójának, hogy vigyázzanak az egészségükre és tiszteljék egymást, bánjanak egymással türelemmel. Családias közösségünk, amiben az idősothonban élhetünk, mindennél többet ér. Vigyázzanak magukra és egymásra!



A talentum kötelez

Beszélgetés Kővágó Zsuzsanna tánc történésszel, tánckritikussal

A tánc világa nem csupán mozdulatokból áll. Ritmusból, érzelmekből, emberi sorsokból, mesterekből és tanítványokból épül fel.

Erről mesélt különleges őszinteséggel Kővágó Zsuzsanna, aki 82 évesen vehette át a Táncművészeti Életműdíjat. A tánc történésszel, tánckritikus, a Magyar Táncművészeti Egyetem címzetes egyetemi docense korábban a Tánctudományért díjat és a Magyar Köztársasági Arany Érdemkeresztet is megkapta.

Zsuzsával beszélgetve elsősorban arra voltam kíváncsi, milyen út vezetett az életműdíjig, és mit jelent számára ez az elismerés.

- *Úgy érzem, az életutamra ez tette fel a koronát. - mondta Kővágó Zsuzsa, majd szerényen hozzátette:*

- *Nem csináltam mást, csak ami a kötelességem volt.*

A „kötelesség” szó beszélgetésük során többször is előkerült. Úgy fogalmazott, minden ember felelőssége, hogy a tudását és a tehetségét továbbadja a következő generációknak - függetlenül attól, milyen területen dolgozik.

A beszélgetés hamar a tánc lényegére terelődött. Zsuzsa szerint a tánc és az ének az emberiiség legősi művészetei közé tartoznak.

- *Már gyermekkorban is prezentálja egy gyermek: hangokat ad ki és előre-hátra mozog. - A tánc nem más, mint a természettel való találkozás, vagy a természet leképezése.*

Különösen megrendítő volt, ahogyan az élet és a halál kapcsolatáról beszélt a tánc nyelvén keresztül. Arra a kérdésre, hogyan kapcsolódhat a halál a mozgáshoz, így válaszolt:

- *Ha valaki meghal, elcsendesedik, az a decrescendo.*

Majd arról is beszélt, hogy amikor valaki megküzd a halállal, az ugyanazt a dinamikát hordozza, mint egy természeti vihar: benne vannak a félelmek, az érzelmek, a feszültségek.

Szerinte a táncot, négy alapvető dolog határozza meg: az idő, a dinamika, az érzelem és a tér, ahol mindez zajlik. Ezek pedig az emberi élet legvégső pillanataiban is jelen vannak.

A természet ritmusát is meghatározónak tartja.

- *A tánc is a természet négyes alapritmusát használja. Tavasz, nyár, ősz, tél. Reggel, délben, este, éjszaka. A szívverés ritmusa 62-68.*



Úgy véli, amikor egy tánc klasszifikálódik és kodifikálódik, ezekre az ősi ritmusokra épül. A díj kapcsán a családjáról és mestereiről is meghatározó szeretettel beszélt.

- *A szüleimnek és a nagyszüleimnek köszönhetem, hogy eljutottam idáig. Magamnak annyiban köszönhetem, hogy figyeltem a mestereimre és nagyon szerettem ezt.*

Arra a kérdésre, gondolta-e valaha, hogy életműdíjat kap majd, mosolyogva válaszolt:

- *Egy idő után igen.*

Felidézett egy különleges levelet is, amelyet a harmincas éveiben kapott Milloss Aurél koreográfustól, akinek később kutatója lett. A legendás alkotó szemlélete mélyen meghatározta az ő gondolkodását is.

- *Az ő szemlélete az volt, hogy azonos szintű és súlyú a scenica, a koreográfia, a*

zene és az előadó. Ezt a szemléletet követik korunk jó koreográfusai is.

Zsuzsa arról is mesélt, hogy egyszer meglátta a Magyar Csupajáték dokumentumait az archívumban, és erről értesítette Millos Aurélt. A válasz máig meghatározó emlék számára, a válaszban kapott gondolatot Zsuzsa a saját Kossuth-díjának tekinti:

„Akik a táncnak szenteltük az életünket, hálát adhatunk a mi Istenünknek, hogy őrangyalként lebeg felettünk az, akit Kővágó Zsuzsának hívnak.”

Különösen meghatározó, hogy ezt a levelet egy akkor közel nyolcvan éves mester írta egy harminc év körüli tánckritikusnak.

A szakmai mélységekről és veszteségekről is őszintén beszélt. Egy három hónapos ösztöndíjat kapott arra, hogy Millos Aurél hagyatékával foglalkozzon, ám a mester mindössze egy héttel a munka kezdete előtt elhunyt.

Az élet később más próbatételeket is hozott számára. Gerincsérvvel műtötték, emiatt egyre ritkábban tudott előadásokra járni. Kérdésekre, hogy hibáztatta-e emiatt a sorsot, egyszerűen csak ennyit mondott:

- Nem. Az életet úgy kell elfogadni, ahogy van.

Talán az egyik legszebb pillanat az volt, amikor tanítványairól beszélt. Legnagyobb megnyugvásának azt nevezte, hogy találkozott egy tehetséges emberrel, aki tovább viszi a munkásságát.

- Ez a hölgy öt éven át minden órán ott volt, és jegyzetelt minden tánc történet órán.

Bejárt balettórákra és minden olyan képzésre, amely kapcsolódott a tánc történetéhez.

Ennek a tanítványnak a neve dr. Dóka Krisztina.

A hit kérdése is szóba került. Kővágó Zsuzsa ateistának vallja magát, ugyanakkor hangsúlyozta:

a Biblia üzenete nagyon fontos számára - a saját értelmezésében.

A beszélgetés végén egy játékosabb kérdés következett: ha film készülne az életéről, kit választana saját szerepére?

- Egy másik tanítványom, Prohászka Ági jutott eszembe. - Ő nagyszerű táncos volt, kitüntetéssel végzett a Zeneakadémián is. Benne gondolkodtam még, hogy utódom legyen. Nála az elmélet és a gyakorlat szorosan összefügg, és a szemlélete közel áll hozzám.

Végül egyetlen mondatban foglalta össze életének talán legfontosabb üzenetét:

- A talentum kötelez.

Egy élet tapasztalata, alázata és bölcsessége sűrűsödik ebben az egyszerű mondatban.

Talán ezért is maradnak velünk sokáig azok az emberek, akik nemcsak művelik a művészetet, hanem értelmet is adnak neki.



Lovász Hajnalka
pszichológus

Ajánlott, de kötelező is lehetne

A legszívesebben kötelező olvasmányként ajánlanám minden idős embernek dr. Ficzeré Andrea könyvét, amelynek a címe és alcíme együttesen kissé hosszadalmas, mégis leírom, mert pontosan jelöli a tartalmat: Egészség kezdőknek és haladóknak. Gondolatok felelősségről, megelőzésről és a gyógyulás útjairól.

Nem célom, de lehetetlen is lenne ebben az írásban felsorolni könyvének csak a legfontosabb fejezeteit is. Kezdem az utolsóval, amely a gyakori tévhitekkel foglalkozik. Idézek néhányat: „A beteg nem szólhat bele abba, ami vele történik... Idős embert teljesen fölösleges kezelésekkel kínozni... Pszichiáterhez vagy pszichológushoz csak a bolondok járnak... A fájdalom mindig komoly bajt jelez... Az antibiotikum mindenféle fertőzésre jó, legyen az akár megfázás vagy torokfájás... Ha hiszel a gyógyulásban, akkor meg is gyógyulsz, a pozitív gondolkodás fontosabb, mint a gyógyszerek... A koleszterinszint csak akkor lesz magas, ha sok zsíros ételt eszünk.” Ezekre és hasonlókra ír higgadt, közérthető érveket felsorakoztató cáfolatot a szerző, aki azt is részletesen elmagyarázza, mit kell manapság értenünk az egészségünkről való felelős gondolkodáson. „Apró lépések a hosszú életért” című fejezetében ezt a napi élet nagyon sok veszélyforrásának felsorolásával mutatja be.

Nem kerüli meg azokat a társadalmi körülményeket, amelyek közt élünk már önmagában is veszélyt jelent az egészségre. Ilyen például a folyamatos zajártalom, az információs forgatagban a kritikus gondolkodás hiánya, az egészségügyi intézmények állapota, a betegség költségei. Nagy figyelmet szentel az úgynevezett törékeny állapotoknak: az időskornak, a gyógyíthatatlan betegségeknek és a gyász időszakának.

Sokak érdeklődésére számot tarthat az a fejezet, amely a gyógyulás lelki dimenzióit taglalja. A stressz és a betegség kapcsolatáról, a gyógyításban a pozitív pszichológia hatásáról, a gyógyulásban a spiritualitás és a valóság hatásáról, a csendről, a lelki nyugalomról,



sőt a meditációról, a relaxációról, s néhány divatos technikáról is értékes ismereteket ad. A gyógyító kommunikációról szólva hangsúlyozza, hogy óriási súlyuk van a betegágy mellett elhangzó mondatoknak, annak például, hogy hogyan lehet, sőt kell olykor a rossz híreket közölni a szenvedővel. Idézem: „A nyelv, amelyen az orvos megszólal, biológiai következményekkel járhat.” Sorolja azokat a kutatásokat, amelyek egyértelműen kimutatták, hogy a beteg komfortérzete, fájdalomszintje és együttműködése jelentősen függött az ápolókkal, az orvosokkal létrejövő vagy éppen hiányos, elmaradó szóbeli kapcsolatától.: „A test tehát életani válaszokban is hallgat a szavakra.”

Csaknem kiskaté szerinti részletezéssel magyarázza, hogy hogyan kell ráhangolódni a kórházi kezelésre, sőt arra is, hogy mire érdemes figyelni a készülődéskor a csomagunk összeállításában. Hangsúlyozza annak fontosságát, hogy a betegnek legyen némi tájékozottsága a jogairól, arról, hogy mi mindenben van lehetősége az önrendelkezésre, és ezt hogyan érvényesítheti. Fontos, hogy ő is készüljön a kommunikációra az egészségügyi személyzettel, amelynek az ebbéli szaktudását, lelki motiváltságát nélkülözhetetlennek minősíti, ami alól nem jelenthet felmentést se a munkaerőhiány, se az időzavar, se a leterheltség. A szerző fontos tanácsokat ad a betegeknek a kórházban tartózkodás sokféle stresszéne, káros lelki hatásának a kivédésére, illetve kezelésére. Nincs itt mód felsorolni, milyen sok és sokféle ismeretet kap a könyvtől mindenki, aki betegséggel küzd, vagy valamilyen esetben küzdeni fog. Tehát különösen az ilyesmire joggal számító idős embereknek!

Dr. Ficzer Andrea sok éve vezeti az Uzsoki Utcai Kórházat. Rendkívül rokonszenves őszinteséggel adja közre a tapasztalatait a Covid-járvány idejéből is. Egyáltalán nem védi, nem szépíti a helyzet fonákságait, sőt veszélyeit. Pontosan tárja fel az előítéleteket, a gazdasági helyzet, az állam okozta nehézségeket, a munkaerőhiány kihívásait, és ugyanakkor felsorolja azokat a kezdeményezéseket, amelyek mind azt tűzik ki célul, hogy a kórház csaknem ezer dolgozójának a munkakörülményeit, komfortérzetét javítsák, hogy a munkahely és a hivatás vonzó legyen, hogy a munkavállaló tisztességet, elismerést, sőt körültekintő gondoskodást is kapjon a vezetéstől. Mert jól tudják, hogy a betegellátás színvonalának emelése csak akkor lehetséges igazán, ha a beteget ellátó emberekkel való törődés színvonalát emelik. Azt hiszem, hogy könyvének ezek a fejezetei tanulságosak lehetnek minden egészségügyi vagy általában szociális intézmény számára.



Cserhalmi Imre

Élni – nem csak túlélni

Gondolatok Peter Attia „Végigélni” című könyvéről

Sokan félünk az időskortól, mert a betegségekkel, a lassulással és az önállóság elvesztésével azonosítjuk. Dr. Peter Attia, a hosszú élet kutatásának egyik legelismertebb szakértője azonban könyvében egy egészen más jövőképet fest elénk. Azt mondja: az öregedés nem egy elkerülhetetlen, passzív hanyatlás, hanem egy folyamat, amit tudatos döntésekkel mi magunk irányíthatunk.

Mi a könyv legfontosabb üzenete?

Attia szerint nem az a cél, hogy minél több évet „nyerjünk” betegségekkel küszködve, hanem az, hogy kitoljuk az egészségben töltött évek számát. Ezt ő „egészség-tartamnak” hívja. A könyv lényege, hogy soha nem késő elkezdni a tudatos életvitelt, mert a szervezetünk hálás minden apró odafigyelésért.

A közösség ereje: Miért nem elég a vitamin? A könyv egyik legfontosabb tanulsága, hogy hiába a helyes étrend vagy a mozgás, ha közben elszigetelődünk. Attia hangsúlyozza: a társas kapcsolatok hiánya ugyanolyan egészségügyi kockázatot jelent, mint a dohányzás vagy a magas vérnyomás.

Az ember társas lény, és az agyunk frissességének megőrzéséhez szükségünk van a beszélgetésekre, a közös nevetésekre és az érzelmi biztonságra. A könyv arra ösztönöz, hogy ne csak a testünket, hanem a kapcsolatainkat is „edzzük”:

Közös programok: Egy délutáni kártyaparti vagy egy közös séta nemcsak időtöltés, hanem kőkemény agytorna és érzelmi feltöltődés.

Egymás segítése: Az érzés, hogy szükség van ránk, és mi is számíthatunk másokra, biológiai szinten csökkenti a szervezetben a gyulladást és a stresszt.



A „Hosszú Élet Tízpróbája” – Mi a célunk 90 évesen?

Hogy ezeket a kapcsolatokat élvezni tudjuk, fizikai szabadságra van szükségünk. Attia bevezeti a „Hosszú Élet Tízpróbája” fogalmát. Ez egy személyes lista olyan célokról, amiket 90 évesen is meg akarunk tenni:

1. **Önálló közlekedés:** Képes legyek elmenni a közeli boltba vagy meglátogatni a barátomat pihenő nélkül.
2. **Biztonságos felállás:** Segítség nélkül fel tudjak állni egy fotelből, ha vendégem érkezik.
3. **Szeretet kifejezése:** Fel tudjam emelni az unokámat vagy megölelni egy szerettemet.
4. **Egyensúly:** Fél percig tudjak egyensúlyozni egy lábon, hogy elkerüljem az eleséseket.
5. **Önellátás:** Le tudjak emelni egy tálat a polcra, ha süteményt készítek a közösségi estre.
6. **Reakciókészség:** Ha megbotlok sétálás közben, legyen ereje a lábamnak kitémasztani.
7. **Talpra állás:** Ha a földre kerülnék (pl. kertészkedéskor), egyedül fel tudjak állni.
8. **Lépcsőzés:** Képes legyek felmenni az emeletre egy jóízű beszélgetésért.
9. **Öltözködés:** Gond nélkül fel tudjam húzni a zoknimat vagy a cipőmet (hajlékonyság).
10. **Utazás:** Be tudjam emelni a táskámat a buszra vagy vonatra, ha kirándulni megyek.

Mit tehetünk gyengébb kondíció esetén?

Sokan érezhetik úgy, hogy az erejük már megfogyatkozott. Attia nekik is ad reményt: a kulcsszó a megtartás és a kis lépések.

Állapotmegőrzés: Ha nehéz a járás, a közös éneklés vagy a légzőgyakorlatok is rengeteget számítanak a tüdőkapacitás megőrzésében.

Mentális aktivitás: A közös rejtvényfejtés, a felolvasások vagy a zenehallgatás mind-mind segítik az agyi kapcsolatokat fenntartását.

Fokozatosság: Ne a fiatal önmagunkhoz mérjük magunkat! Ha ma egy kicsivel több ideig vettünk részt egy beszélgetésben, vagy pár méterrel többet sétáltunk a folyosón, az már óriási siker.

Zárszó

Peter Attia könyve arra emlékeztet minket, hogy az időskor nem a „visszavonulás” ideje, hanem a minőségi megéléseké. Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem a képesség, hogy aktív részesei maradjunk a közösségünknek. Ahogy az Olajág Otthonokban is látjuk: a barátok között, tevékenyen eltöltött idő a legjobb „orvosság” a hosszú és boldog élethez.

*Peter Attia: Végigélni.
21. Század Kiadó 2024.*

*A recenzió a Mesterséges Intelligencia
segítségével készült.*

Összeállította: Horváth Gyula Géza

Kapcsolódva önmagunkhoz és egymáshoz

A mentális egészség megőrzése nem csupán egyéni feladat, hanem közös felelősség és mindennapi gyakorlat is. Ahogyan testünket ápoljuk mozgással, megfelelő táplálkozással és pihenéssel, ugyanúgy lelki egyensúlyunknak is szüksége van figyelemre, kapcsolódásra és megerősítésre.

Időskorban ez különösen fontos, hiszen az élet természetes változásai – a nyugdíjba vonulás, veszteségek, az egészségi állapot átalakulása vagy a társas kapcsolatok szűkülése – mind hatással lehetnek a lelkiállapotra. Ugyanakkor nem kötelező, hogy az időskor a beszűkülés időszaka legyen, lehet ez az aktív jelenlét, az újrafelfedezés és a közösségi élmények megélésének ideje is.

Az Olajág Otthonokban hisszük, hogy a mentális egészség fenntartása a teljes életminőség egyik legfontosabb alappillére. Erre építkezünk nap mint nap, hiszen kortól függetlenül a kiegyensúlyozott lelkiállapot teremt meg azt a biztos alapot, amelyre a fizikai egészség, az aktivitás és az emberi kapcsolatok is épülhetnek.

Mit tehetünk önállóan?

A lelki egyensúly megőrzése sokszor apró, mégis tudatos mindennapi döntésekkel kezdődik. Az egyik legfontosabb tényező a rendszeresség és az aktivitás fenntartása. A napi rutin biztonságérzetet ad, segít megőrizni az önállóságot és támogatja a mentális stabilitást. Már az is sokat számít, ha valaki minden nap célokat talál: olvas, sétál, zenét hallgat, kertészkedik vagy kézimunkázik.

Kiemelten fontos a szellemi frissesség megőrzése is. Az agy ugyanúgy „edzhető”, mint a test: az új ismeretek megszerzése, az emlékezést

fejlesztő feladatok, a beszélgetések, vagy akár egy közös játék mind hozzájárulnak a kognitív képességek szinten tartásához. Az időskori tanulás nemcsak hasznos, hanem örömforrás is lehet.

A lelki egészség része az érzelmek megélése és kimondása is. Fontos, hogy merjünk beszélni érzéseinkről, örömeinkről és nehézségeinkről egyaránt. A pozitív szemlélet nem azt jelenti, hogy nincsenek nehéz pillanatok, hanem azt, hogy képesek vagyunk kapcsolódni egymáshoz és támogatást kérni, amikor szükségünk van rá.

A segítség ereje

Sokszor már önmagában az is gyógyító hatású, ha valaki figyelemmel fordul felénk. A mentális egészség fenntartásában fontos szerepet játszanak azok a szakemberek és segítő közösségek, amelyek biztonságos légkört teremtenek az önkifejezéshez és a kapcsolódáshoz.

Az Olajág Otthonokban kiemelt figyelmet fordítunk arra, hogy lakóink ne maradjanak egyedül érzéseikkel, gondolataikkal vagy életük kérdéseivel. Egyéni és csoportos foglalkozásaink lehetőséget teremtenek arra, hogy mindenki megtalálja azt a formát, amelyben jól érzi magát, és amely támogatja lelki jóllétét.

A Mentál Műhely alkalmai például olyan biztonságos közösségi tereket kínálnak, ahol a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, érzéseiket,



miközben szakmai támogatást is kapnak. Ezek a foglalkozások segítik az önismeretet, az érzelmi feldolgozást és a közösségi kapcsolódást.

A Múltidézők programjai különleges jelentőséggel bírnak az időskorban. A közös emlékezés nemcsak örömet és meghittséget teremt, hanem identitáserősítő szerepe is van. Saját történeteink felidézése megerősíti bennünk, hogy életünk értékes, tapasztalataink fontosak, és múltunk összeköt bennünket egymással.

Az Emlékek Őrzői Klubban az önismeretet és önreflexiót naplóírással erősíti kolléganőm, Hoffmann Györgyi, mely szintén emlékek felidézésével történik és életút térkép készítésével. A napló lapjain keresztül újra átélhetőek a meghatározó élmények, és maradandó emlékké válnak akár a lakóknak, akár a hozzátartozóknak, hiszen „minden élet egy meg nem írt regény.”

A közösség, mint védőháló

Az ember társas lény – életkortól függetlenül szükségünk van kapcsolatokra, közös élményekre és arra az érzésre, hogy valahová tartozunk. A kutatások egyértelműen igazolják, hogy az aktív társas kapcsolatok hozzájárulnak a depresszió, a szorongás és a magány érzésének csökkentéséhez, miközben javítják az általános életminőséget is.

Ezért az Olajág Otthonokban minden közösségi és szórakoztató program túlmutat önmagán. Egy közös éneklés, kirándulás, előadás vagy ünnepség nemcsak kellemes időtöltés, hanem a szociális kapcsolatok építésének és megerősítésének eszköze is.

A Senior Akadémia programjai például egyszerre szolgálják a szellemi fejlődést és a közösségi élményt. Az új témák megismerése, az együtt gondolkodás és a közös beszélgetések

mind hozzájárulnak ahhoz, hogy lakóink aktív, érdeklődő és nyitott életet éljenek.

A közösség ereje sokszor a mindennapok apró pillanataiban mutatkozik meg igazán: egy közös kávézásban, egy jó beszélgetésben vagy abban, hogy valaki figyel a másokra. Ezek az emberi kapcsolatok adják azt az érzelmi biztonságot, amelyre mindannyiunknak szüksége van.

A lelki egészség a teljes élet alapja

A modern egészségszemlélet ma már egyértelműen kimondja: a testi és lelki egészség nem választható el egymástól. A kiegyensúlyozott mentális állapot hozzájárul az aktivitás megőrzéséhez, az immunrendszer megfelelő működéséhez, a jobb alkalmazkodóképességhez és az életöröm fenntartásához is.

Otthonunkban a mentális egészség támogatása nem különálló program, hanem mindennapi szemlélet. Olyan közösséget építünk, ahol a lakók értékesnek, aktívnak és kapcsolódónak érezhetik magukat. Hisszük, hogy az odafigyelés, a közös élmények, a beszélgetések és az aktív szellemi élet mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az időskor valóban teljes, méltóságos és örömteli életszakasz lehessen.

A mentális egészség nem csupán a problémák hiányát jelenti, hanem azt a belső egyensúlyt és kapcsolódást is, amely képessé tesz bennünket arra, hogy minden életkorban megtaláljuk a mindennapok értelmét és örömet.



Lovász Hajnalka
pszichológus



Nyári tanácsok időseknek

Így óvjuk egészségünket a nagy melegben

Nyáron a leggyorsabban és leginkább a fizikai tüneteket érezzük meg magunkon: szédülést, gyengeséget, fáradtságot. Dr. Bánovics István intézményi orvost arról kérdeztem, mit javasol az idősebb korosztály számára annak érdekében, hogy a nyári hónapokban is megőrizhessék egészségüket.

„A nyári időszakban nemcsak a megfelelő folyadékbevitelre érdemes kiemelten figyelni, hanem a rendszeres étkezés fenntartására is. Emellett szükségessé válhat a vízajtó vagy vérnyomáscsökkentő gyógyszerek adagolásának módosítása, ezért a megfelelő beállítás érdekében mindenképpen konzultáljanak kezelőorvosukkal.

A tartós, tűző napon való tartózkodás kerülendő, és lehetőleg senki ne induljon el otthonról víz, gondosóra vagy mobiltelefon nélkül.”

Szénási Anna számára valódi hivatás és szívügy az idősek mozgásképességének megőrzése. Hisz abban, hogy a rendszeres, életkorhoz igazított mozgás nemcsak a fizikai egészséget támogatja, hanem hozzájárul a jobb közérzethez, az önállóság megőrzéséhez és az aktív, tartalmas mindennapokhoz is, érdemes hát megfogadni tanácsait:

„Egészségük megőrzése, illetve javítása érdekében fontos a rendszeres, napi szintű testmozgás, ami lehet akár egy 15 perces, teljes testet átmozgató torna vagy egy 20-30 perces séta. A rendszeres testmozgás nemcsak a testi, hanem a lelki egészségünkre is jótékony hatással van. Fontos, hogy nyáron törekedjünk arra,

hogy mozgásra a hűvösebb, például a reggeli órákat válasszuk.

Fájdalom esetén nyáron sem szabad abbahagyni a mozgást. A legtöbb mozgásszervi panasz esetén (pl. ízületi kopás, gerincfájdalom) a mozgás kerülése csak tovább rontja a panaszokat. Ilyenkor is érdemes a fájdalmas testrészt naponta többször minden irányba átmozgatni.

Lakókörnyezetünk biztonságossá tétele kiemelten fontos a frontokkal terhelt, szédüléssel járó időszakokban. Az elesés kockázatát jelentősen csökkenthetjük néhány apró változtatással az otthonunkban. Ilyen például a szőnyegek felszedése, mozgásérzékelős éjjeli fény beszerzése, valamint megfelelő otthoni papucs használata (jól illeszkedjen a lábunkra, a talpa ne legyen se túl csúszós, se túl tapadós).

A segédeszköz használata nem kudarc. Ha bizonytalanok érzi a járását, ne szégyellje használni akár csak egy bizonytalanabb napra is a botot, járókeretet vagy rollátort.

Kevesebb kapkodás, nagyobb megfontoltság: fontos, hogy nyáron se siessék el a mozdulatokat, hiszen a mozgásbiztonság mindig fontosabb, mint a gyorsaság.”

Balogh-Németh Barbara lábápoló szaktudása kétségtelen, tanácsait nemcsak időskorban, hanem minden korosztály számára érdemes megfogadni. Barbival már találkozhattak a kedves olvasók Felhőkön járva - A lábápolás fontosságáról általában című podcastadásunkban, amely honlapunkon megtalálható.

„Nyáron a láb fokozott terhelést kap a meleg, az izzadás és a nyitott cipők miatt, ezért különösen fontos a rendszeres ápolás. Érdeemes naponta megmosni és alaposan megszáritani a lábat, majd hidratálni a bőrt – a lábujjközök kivételével.

Fiataloknál gyakori probléma a fokozott izzadás, a gombás fertőzés és a nem megfelelő papucsok okozta túlterhelés. Időseknél a száraz bőr, a keringési problémák és a lassabb sebgyógyulás miatt fontos a kényelmes cipő, a rendszeres ellenőrzés és a kisebb sérülések azonnali kezelése.

A körmöket mindig egyenesen vágjuk, strandon viseljük papucsot, és bármilyen fájdalmas, elszíneződött vagy nehezen gyógyuló elváltozás esetén érdemes szakemberhez fordulni.”

Hogy a lábujjaktól a fejtetőig komfortosan érezhessük magunkat, és gondoskodhassunk magunkról, Lábad Marianna fodrász a nyári fejbőrápoláshoz ad tippeket. Mint kiderül, egy jó sapka vagy szép kalap nemcsak a napszúrástól óvhat meg minket:

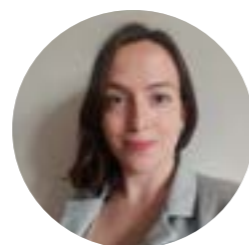
„Időskorban a fejbőr gyakran különösen szárazra válik, ezért a nyári hónapokban még fontosabb a megfelelő védelem és hidratálás. Érdemes sapkát vagy kalapot viselni, hogy a

nap ne szárítsa tovább a fejbőrt és a haját. A hajbalzsam rendszeres használata szintén segíthet a haj hidratálásában és állapotának megőrzésében. Emellett a megfelelő vízfogyasztás is elengedhetetlen, hiszen a hidratáltság a bőr és a haj egészségére is kedvező hatással van.”

Végezetül: időskorban a nagy meleg, a frontok és a szélsőséges időjárás nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is megterhelhetik a szervezetet. Ilyenkor könnyebben lankad a figyelem, nehezebb koncentrálni, lassabban megy a gondolkodás, és türelmetlenebbek lehetünk önmagunkkal és másokkal is.

A megfelelő folyadékbevitel mellett fontos, hogy felismerjük ezeket a hatásokat, és türelmesebbek legyünk magunkkal. Ne bántsuk magunkat olyan gondolatokkal, hogy „ügyetlen vagyok” vagy „nekem semmi sem sikerül”. Vannak napok, amikor egyszerűen nem vagyunk teljesítőképeségünk csúcán.

Már az is siker, hogy részt veszünk a foglalkozásokon, eleget iszunk, és odafigyelünk saját szükségleteinkre, ezzel is téve magunkért. Ha egy nap nehezebben megy minden, azt írjuk a meleg és az időjárás számlájára – ne saját magunk értékét kérdőjelezzük meg.



Dohos Leila
terápiás munkatárs,
programszervező
Páty

Hogyan őrizzük meg a pénzünk értékét?

Útmutató kezdőknek

Sokan bizonytalanok abban, mit érdemes kezdeni a megtakarított pénzünkkel, hogy az ne veszítsen az értékéből. Íme, a legfontosabb lehetőségek és tudnivalók:

1. Bankbetét: A hagyományos út

Előnye: Rendkívül egyszerű, a megszokott bankunknál pár kattintással elindítható. Alacsony kockázatú, kis összegek is lekötethetők.

Hátránya: Jelenleg a banki kamatok többsége elmarad az inflációtól és az állampapírok hozamától.

Adózás: A kamatnyereséget 15% kamatadó és 13% szociális hozzájárulási adó (szócho) terheli, ami jelentősen csökkenti a tényleges hasznot. Ha a lejárat előtt feltörjük a betétet, általában az összes addigi kamatot elveszítjük.



2. Állampapír: A biztonságos választás

Előnyei:

- **Ingyenes:** A Magyar Államkincstárnál (MÁK) a számlanyitás, a számlavezetés és a pénz kiutalása is teljesen díjmentes.
- **Adómentes:** A 2019. június 1. után kibocsátott lakossági állampapírok (pl. PMÁP, FixMÁP, MÁP Plusz) után nem kell sem kamatadó, sem szócho-t fizetni.
- **Biztonság:** Az állam garantálja a tőke és a kamatok kifizetését.

- **Rugalmasság:** Bár az állampapírok lejáratig szólnak, a Kincstár jelenleg naponta jegyez rájuk visszavásárlási árat (általában 1% körüli díj ellenében), így szükség esetén hozzáférhető a tőke.

Miért NE a bankban vegyük?

A bankok is forgalmaznak állampapírt, de ott gyakran számolnak fel állományi díjat (pl. évi 0,2-0,5%) vagy tranzakciós költségeket, ami a Kincstárnál ingyenes.

3. Részvények: Tulajdonrész sikeres cégekben

A részvényekkel kétféleképpen kereshetünk: az árfolyam növekedésével (eladáskor realizálható) és osztalék formájában (a cég nyereségének kifizetése).

Előnye: Hosszabb távon (5-10 év) általában magasabb hozamot érhetünk el, mint a kötvényekkel. A nagy magyar vállalatok ("blue chip-ek") megbízható szereplők:

- **OTP:** A régió meghatározó bankja, stabil növekedéssel.

- **MOL:** Energiaipari óriás, amely jelentős osztalékot szokott fizetni.
- **Richter:** Innovatív gyógyszergyártó, erős exportpiacokkal.

Hátránya: Az árfolyam ingadozhat, a befektetés értéke rövidtávon csökkenhet.

Adózás: Alapesetben 15% árfolyamnyereség-adó terheli, az osztalék után pedig szocho-t is kell fizetni (egy bizonyos jövedelemhatárig).



4. Tartós Befektetési Számla (TBSZ): Az adómentesség kulcsa

Ez nem egy konkrét befektetés, hanem egy speciális keretszámla, amin belül részvényeket, kötvényeket vagy befektetési alapokat tarthatunk.

Működése: A megnyitás éve a "nulladik" (gyűjtőév). Ezután indul az időmérés.

Hol nyitható? A legtöbb kereskedelmi banknál és brókercégnél elérhető (általában van havi vagy éves számlavezetési díja).

Fő előnye:

- **3 év után:** A nyereség után fizetendő adó 15% helyett csak 10%.
- **5 év után:** A teljes nyereség (árfolyamnyereség és osztalék is) teljesen adó- és szocho-mentes.

Horváth Gyula, lakó Zugló

József atya a hitről

Kedves Olvasó!

Képzeld el!

Egy órával ezelőtt megszólalt a telefonom és egy női hang arra kért, írjak pár sort a hitről! Azóta ezen meditálok, jól hallottam-e? Nem telefonbetyár volt-e az illető?! Átgondolva mindent, rájöttem, a felkérés valós.

Mégis, tulajdonképpen nem tudom, hanem elhiszem a felkérést és lám, már meg is kezdtem az írást.

Ha elmész egy élelmiszerüzletbe, mert szükséged lenne otthon egy kiló lisztre, ugye nem teheted meg, hogy ott a helyszínen,

mielőtt a pénztárnál kifizetnéd, felbontod azt a zacskót, amire az van írva: 1 kg finomliszt, s pláne nem kóstolhatod meg, úgymond a biztonság kedvéért.

Akár tetszik, akár nem, el kell hinned, hogy márpedig abban a zacskóban, egy kiló finomliszt van!

Életünk természetes velejárója a hit! Csodálatos teremtettségünk képesít arra, hogy érzékszerveink, látásunk, hallásunk, tapintásunk (stb.) mellett hinni is tudjunk. Ahhoz persze jogunk van, hogy kételkedjünk, de akkor kötelességünk, hogy utánajárjunk a dolognak, s így szülessen meg döntésünk: Hiszünk, vagy nem hiszünk!

Az utánajárás legfontosabb tényezője, annak utánanézni, hitelt érdemel-e az, aki mond valamit, vagy nyomtat egy szöveget a lisztes zacskó oldalára.

Most pedig szűkítsük a kört!

Világnézetünk kialakulásához, egy erkölcsi rend elfogadásához is szükségünk van hitre. Istent, Jézust, Péter apostolt vagy a jerikói vakot közülünk senki nem látta.

Nem tudjuk, hanem elhiszük létezésüket. Akik látták, halottak róluk és hallották őket, ők a hiteles tanúk.

Szavaikban, józan ember nem kételkedhet.

Az apostolok, az evangélisták, kínzásokat elviselve, vértanúságukkal bizonyították, az általuk elmondottak, leírtak igazságát. Ők nem hívők, hanem tudók voltak.

Mi joggal hiszünk nekik, legfőképpen pedig, hiszünk a názáreti Jézusnak.

Magának, Istennek létezésében hinni, elfogadom, hogy nem könnyű!

Nézzük mégis azt a tényt, hogy milyen csodálatos REND van az univerzumban, vagy akár saját testünk porcikái, sejtjei között. Márpedig rend nincs rendező nélkül. Egy kártyacsomag csak 32 lapból áll, mégsem tudod úgy megkeverni, hogy a keverés eredményeként sorba álljanak. Éppen ma hallottam egy orvos professzortól, hogy egy számítógép semmi ahhoz képest, mint ahogy működik egy vese!

Van egy latin közmondás: Res clamat ad Dominum! A dolgok kiáltanak urukról! A REND kinyilatkoztatja ki a Rendező, vagyis a Teremtőt!

Más dolog persze nemcsak hinni Istenben, hanem ennek eredményeként, hinni Istennek!

Ez az, ami az Ő segítségével nem megy. Ezért mondhatjuk, hogy a hit ajándék!

Kérni azonban a hitet, s a hitben való újra és újra való megerősödésünket kérhetjük, s kell is kérnünk Istentől. Maguk az apostolok is előrukkoltak ezzel a kéréssel egyszer: Uram, növeld bennünk a hitet!

Végül, ne felejtjük: A Húsvét utáni 50. nap Pünkösd ünnepe. A mennybe visszatérő Jézus elküldte s ma is elküldi a Szent Lelket, hogy minden ügyünkben segítségünkre legyen. Így abban is, hogy hinni tudjunk!

"Jöjj Szent Lélek Úristen,

áraszd reánk kegyesen,

mennyből fényességedet,

mennyből fényességedet!

Jöjj el, jöjj el.

Jöjj Szent Lélek Úristen!"

Hinni jó!

Hinni öröm!

Hinni boldogság!

Ha ezekkel a sorokkal segíthettem, örülök.

*Ha kérdésed van,
elérsz a 06/30-529-5464 számon!*

József atya

Törökbálint

Az év elején vezető ápolónk, Pappné Lipcsik Gyöngyike kérte munkaviszonya megszüntetését intézményünkben. A munkakörét március 20-tól Bernáth Tamásné Ildikó vette át, amihez ez úton is gratulálunk. Ildikó 16 éve dolgozik törökbálinti otthonunkban, először ápolóként, majd több éve már orvosasszisztensként. Szakmai és erkölcsi hozzáállása megkérdőjelezhetetlen. Lakóink ismerik és szeretik. A rendelőbe keressük az utódját, amint sikerül megfelelő kolléganőt felvennünk, akkor tud majd folyamatosan a vezető ápolói feladatokra koncentrálni.

A Fokozott Ápolási és Gondozási részlegünket fejlesztettük az elmúlt negyedévben. A meglévő ágyak jelentős részén cseréltük ki a matracokat, hogy az ott élők minél kényelmesebben tudják tölteni mindennapjaikat. Új nővérhívó rendszer is kiépítésre került, mely biztonságérzetüket növeli, optimalizálja az ápolók munkáját.

Májusban új gépkocsi kezdte meg pályafutását otthonunkban. Az új „családtagunk” kényelmesebbé teszi a betegszállítást és az ebédszállítást egyaránt, ami az elmúlt időszakban a megnövekedett forgalom miatt sok nehézséget okozott. A nagyobb utastér és a raktér a jövőben kevesebb plusz, felesleges utat eredményez, mely mindannyiunk érdeke.

Újpalota

A Mátyás téri lakók beköltözése elkezdődött a FÁG részlegekre, illetve az apartmanokba.

Az új DÁR részlegünk kialakítása a végéhez közeledik, már csak a „finomhangolások” történnek. Hamarosan kész a rámpa, mely közvetlen kapcsolatot teremt a pihenőkerttel. Befejeződött a folyosó, étkező és foglalkoztató falainak dekorációs festése, ami vidámmá, élettelivé varázsolja a részleget, valamint ingergazdag környezetet biztosít az itt ellátott idősök részére.

A sószoza új székeket kapott. A székeket lakóink kérésére cseréltük ki, az új ülőalkalmatosságok

kényelmesek és sokkal könnyebben használhatók a nehezen mozgó lakóink számára is.

Programszervezőnk Leskó Ildikó nyugdíjba vonult, helyét Sárdy Zsuzsanna vette át.

Páty

Szénási Anna gyógytornászunk csoportos torna foglalkozásai nagy népszerűségnek örvendenek, folyamatos telházal működnek. Idén elindultak a pilates foglalkozások is. Az új lakók is lelkesen kapcsolódnak be a csoportos tornákba.

A földszinti könyvtárunk rendjét folyamatosan korszerűsíti és ésszerűsíti két kedves lakónk, Dr. Molnár Mária és Szalay Istvánné Zsuzsa. Köszönjük munkájukat!

Május közepén vendégségben jártak nálunk a törökbálinti lakók - nagyon örülünk, hogy kölcsönösen jó a kapcsolat a két intézmény között!

Hála a kertészünk és lakóink közös munkájának, kertjeink pompáznak, és mindig jut friss virág a közös területeinkre is.

A budakeszi Prohászka Ottokár Katolikus Gimnázium diákjai nálunk töltötték közösségi szolgálatukat.

Csepel

Megnyílt a Fénykuckó - Snoezelen terápiai szoba, mely a jövőben számtalan foglalkozásnak nyújt helyszínt, és ahol pihenhetnek lakóink a fények és a zene varázslatában.

Megalakult Barkó Anikó vezetésével a Csengettyű zenei csoport.

Zugló

A B-D épületek intézményvezetői pozíciójára Jakkol Rudolf került kinevezésre.

Bakos-Csiki Nóra telephely igazgatóként, Elek Szilvia egészségügyi szervezési és ápolási igazgatóként tevékenykedik a jövőben.

Zöldülő örömök otthonunkban

közösség, egészség és aktív kikapcsolódás

Otthonunkban kiemelten fontosnak tartjuk lakóink testi-lelki jóllétének támogatását, valamint azt, hogy a mindennapokat tartalmas, örömteli élményekkel gazdagítsuk. Hisszük, hogy a szabad levegőn töltött idő, az aktív tevékenységek és a természet közelsége mind hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez és a jobb közérzethez. Ezért szeretnénk minden lakónkat bátorítani arra, hogy minél többet tartózkodjanak a friss levegőn, ki-ki a saját igényei szerint.

Ennek jegyében intézményünk kertje az idei évben is fejlesztéseken ment át: a korábban kialakított magaságysunkat ismét fűszernövényekkel ültettük be, amelyet két lelkes lakónk, Járfás Jánosné, Anna és Kapeller Lajosné, Gitta gondoz nagy szeretettel és odafigyeléssel. A magaságysban kapor, rozmaring,

zsálya, kakukkfű, petrezselyem és más illatos növények kaptak helyet.

Ezek a fűszernövények nemcsak ételünk ízesítését teszik különlegesebbé, hanem számos jótékony hatással is bírnak.



A kapor szívkoszorúér tágító, csökkenti a magas vérnyomást, étvágyfokozó, szélhajtó, nyugtató, féregtelenítő, lassítja a szívritmust, pusztítja a candidát, serkenti a légzést, értágító, javítja az emésztést, csuklás ellen használható, serkenti az agyműködést, gátolja a fertőzéseket és szemgyulladás ellen is használható.

A rozmaring élénkíti a vérkeringést, segítheti a koncentrációt és az emlékezőképességet.

A kakukkfű régóta ismert immunerősítő és légútisztító hatásáról, emellett fertőtlenítő tulajdonságokkal is rendelkezik. A friss fűszernövények rendszeres fogyasztása hozzájárulhat az egészséges táplálkozáshoz, miközben illatuk és gondozásuk örömteli élményt nyújt.

A zsálya antimikrobális tulajdonságokkal rendelkezik, segíthet az emésztőrendszeri panaszokban, enyhítheti a menopauza tüneteit, tele van antioxidánsokkal, csökkentheti a vércukorszintet és a koleszterinszintet.

Külön figyelmet fordítottunk a demenciával élő lakóinkra is, számukra egy **bogyós növényekkel** beültetett kertet hoztunk létre, amelyben piros és fehér ribizli, mézbogyó, áfonya és egres kapott helyet.

Ezek a gyümölcsök igazi vitaminforrások. A ribizli magas C-vitamin-tartalma támogatja az immunrendszert, az áfonya antioxidánsai hozzájárulhatnak a memória és a szellemi frissesség megőrzéséhez. A mézbogyó vitaminokban és

ásványi anyagokban gazdag. Az egres (hivatalos nevén köszméte, népies, tájnyelvi nevén pizske), a magyar népi kultúrában az egyik legsokoldalúbban elnevezett bogyós gyümölcsünk, amelyet az idősebb generációk kiválóan ismernek és használnak. Kedvezően hathat az emésztésre és segítheti a szervezet természetes védekezőképességét. Bizakodva várom ezen növények termőre fordulását, és látni a gyümölcs szüret örömeit azok szemében, akik a Kézenfoglak részleg lakói.

A növények megfigyelése, locsolása és a termések fejlődésének nyomon követése különleges érzékszervi élményt nyújt, segítheti az emlékek felidézését, és nyugodt, örömteli perceket biztosíthat.

Azokra is gondolunk, akik inkább csendesen szeretnék élvezni kertünk szépségét. Évről évre bővítjük a kerti székeket, padok és kiülők számát, és nagy figyelmet fordítunk ezek folyamatos karbantartására is. Így mindenki számára biztosított a lehetőség, hogy egy kellemes,

árnyas helyen megpihenjen, gyönyörködjön a növényekben, feltöltődjön, vagy egyszerűen csak élvezze a természet nyugtató közelségét.

Bízunk benne, hogy ezek a kezdeményezések nemcsak szebbé teszik környezetünket, hanem inspirációt is adnak arra, hogy minél többen megtapasztalják: a természet közelsége, az aktív élet és az egészséges táplálkozás minden életkorban valódi feltöltődést nyújt.

Bocz Renáta intézményvezető,
Csepel





Programokból szemezgetve

Törökbálint

Zenében gazdag április

- Fellépett a Lendvai Károly Férfikórus.
- A Hagymák Házában a Prímások öröksége című fergeteges előadást látták lakóink.
- Baptista gyerekek énekeltek, és apró ajándékokkal lepték meg lakóinkat.
- Örömmel volt a kápolnában a Corvinus Egyetemi Kórusral.

Generációs május

- A Nyitnikék Óvoda csöppségei jártak az otthonban anyák napja alkalmából.
- A Weiner Leo Katolikus Iskola tanulói énekeltek, fúvós hangszereken és zongorán adtak elő dallamokat.
- Ringató keretén belül babák-mamák találkozója is volt.
- Három Manush fellépésének örültünk. Ők swing dallamokat hoztak el hozzánk. Játékuk elvarázsolt bennünket. Nemcsak az ismert dallamok miatt, hanem mert a Manushok a saját örömeiket, játékoságukat adták át nekünk. Utolsó számuk után Csöpi néni (aki a 102. évét tölti és erre büszke is) megszólalt: „Fiúk még nincs vége!” - így még játszottak nekünk, és igazán szívből szóltak a dallamok.

Páty

Mozgalmas április

- A lakók közösen tekintették meg A padlás című előadást a Vígsházban.
- A Költészet Napja alkalmából megrendezett kávéház a könyvtárban kapott helyet, ahol megzenésített versek teremtettek ünnepi hangulatot.
- A Föld Napja alkalmából, a Legyünk naprakészek! - program keretein belül, David Attenborough Egy élet a bolygónkon című filmje nyomán beszélgettünk a résztvevőkkel a környezetvédelemről, a fenntarthatóságról és a természet értékeiről.

Sokszínű május

- A Pátyolgtató Óvoda Süni csoportja vidám tavaszi és anyák napi műsorral örvendeztette meg a lakókat, amelyet Szota János lakó saját verse tett még meghatóbbá. A napot meseterápiás foglalkozás, valamint a Szenior Akadémia évadzáró előadásai színesítették.
- Cody, a terápiás kutya és tréner, Bakk Zsuzsanna örömteli perceket szereztek a lakóknak az ápolási osztályon és az aulában egyaránt.
- Szomszéd Ildikó művésznő operettslágerrel bűvölte el a közönséget.
- A Levendula Irodalmi Klub anyák napi és gyereknapi versekkel készült.



- Gyereknapi kézműveskedésre hívtuk a Pátyolgtató óvoda Süni csoportját.
- Régóta várt és tervezett program valósult meg ezen a napon, az udvaron bográcsban paprikás krumpli készült. A több mint 15 kg krumpli és 5 kg hagyma megpucolása és feldarabolása senkinek nem szegte kedvét, és a munka jócskán megtérült.
- A Szamos Csokoládé Múzeumban jártunk, megismerkedhettünk a csokoládé történetével, megkóstolhattunk kakaóbabot, betekintést nyerhettünk a csokoládékészítés folyamatába, sőt saját csokoládét is készíthettünk.

Zugló

Élményekben gazdag április

- Dívák koncert - Fellépett a népszerű Dívák formáció: Détár Enikő, Fésűs Nelly és Ladinek Judit.
- Cornhall játékbemutató - interaktív program keretében a résztvevők megismerkedhettek a Cornhall játék alapjaival és kipróbálhatták a különböző technikákat.
- Generációk együtt/Kutyaterápiás foglalkozás - élménydús délelőttöt töltöttek együtt lakók és gyerekek, terápiás kutyák segítségével.

Színes május

- Legyünk naprakészek - a Föld napjához kapcsolódva megtekintették a Vadlovak - Hortobágyi mese című filmet, amely a Pentezugban élő vadló ménes különleges világát mutatja be.
- Ismerkedjünk a kutyákkal! - digitális eszközök bemutató foglalkozás segítette a résztvevőket a modern technológia magabiztosabb használatában.
- Tavaszi koncert - a ReMajor Kamarakórus adott délutáni koncertet Hraschek Katalin vezetésével. A műsorban kánonok és klasszikus magyar kórusművek hangzottak el, többek között Bárdos Lajos, Kodály Zoltán és Bartók Béla szerzeményei.
- Retro zenés-táncos házibuli - vidám, nosztalgikus hangulatú délután várta a résztvevőket retro zenéssel és közös tánccal.
- Paskál piknik színesítette május 20-t.
- Riksa - különleges élményprogramként riksa biciklis utaztatásban vehettek részt a lakók.
- Kocsis Dénes koncert.
- A Zuglói Olajág Kórus Székesfehérváron szerepelt a „Muzsikál az erdő - Tavaszi Kulturális Fesztivál” rendezvényén.

Híres június

- Soma Mamagésa magyar előadóművész lépett fel júniusban.
- A Bajza Hangkör Kórus adott koncertet.

Mátyás tér

Ünnepi április

- Az Olajág Otthon 13. születésnapját vidám hangulatban ünnepeltük meg. Az élőzene, a finom sütemények és a színes lufik igazán emlékezetessé tették ezt a közös délutánt.
- A húsvéti készülődés jegyében sonkakrémes kenyérral vendégeltük meg magunkat, amely mellé friss zöldségek és hús limonádé került.
- Középiskolás diákokkal közösen társasjátékoztunk, miközben jókedvű beszélgetések és sok nevetés színesítette a délutánt.

Ízes május

- Majális ünnepségünkön a RetrOld Bt. együttes szolgáltatta az ismerős dallamokat, emellett finom falatok és sok mosoly tette emlékezetessé a délutánt.
- Interaktív foglalkozáson vettünk részt a Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársainak köszönhetően.
- Közösen palacsintát sütöttünk lakóinknak a Boldog palacsinta napon. Többféle töltelékkel, hogy mindenki találjon fogára valót.

Táncos június

- Viki örömtánc foglalkozásai mindig vidámak és jó hangulatban telnek. A zenés programokon sokféle eszközt használunk, amelyek még színesebbé és élvezetesebbé teszik a közös mozgást.
- A júniális ünnepségre igazi retro hangulatú szendvicseket készítettünk. A finom falatokra téliszalámi, főtt tojás, petrezselyem, lilahagyma, paprikakrém és csemegeuborka került, miközben az élőzene még vidámbbá tette az ünnepést.
- Gabi kutyaterápiás foglalkozását és a mindig imádnivaló Mici kutyus érkezését lakóink minden alkalommal nagy örömmel várják.

Újpalota

Mozgalmas április

- Ceglédi kirándulásunk során ellátogattunk a Kossuth Múzeum épületébe, ahol érdekes és tartalmas élményekkel gazdagodtunk. A programot egy kellemes éttermi ebéd koronázta meg, ahol finom ételek és jó hangulat várta a résztvevőket.
- Az Odaadó Ringató foglalkozások mindig sok vidámságot és megható pillanatot hoznak magukkal. Az édesanyák babáikkal érkeznek hozzánk, közösen énekelnek és játszanak, miközben lakóink is aktívan bekapcsolódnak a dalokba és a közös élményekbe.
- Tavaszindító bálunk vidám hangulatban telt, ahol az élőzene és a közös tánc igazi ünnepi hangulatot teremtett. A jókedv mellé finom pogácsa is került az asztalra, így minden adott volt egy kellemes délutánhoz.

Vidám május

- Az Emlékek Őrzői foglalkozássorozaton lakóink régi emlékeiket és történeteiket idézik fel közösen. A beszélgetések során előkerülnek kedves pillanatok, amelyeket napló formájában is megörökítenek, így az emlékek tovább élhetnek.
- Dart's versenyünk remek hangulatban zajlott, ahol minden résztvevő ügyesen helytállt.
- Szezonzáró, egyben nyárindító bálunkon élőzene és közös tánc teremtett vidám, ünnepi hangulatot. A jókedvvel és mosollyal teli délután méltó lezárása volt az elmúlt időszaknak, és örömteli indítása a nyárnak.

Kézműves június

- A csikung foglalkozások kellemes, nyugodt hangulatban telnek, ahol lakóink ülve végezhetik a gyakorlatokat. A lassú,

harmonikus mozdulatok segítik a testi-lelki feltöltődést és a kikapcsolódást.

- Két agytorna csoportunkban a visszatérő, ismerős játékos feladatok mellett mindig újabb fejtörők is várják a résztvevőket. A jó hangulatú foglalkozások nemcsak szórakoztatóak, hanem az elmét is kellemesen megmozgatják.
- Festőklubunkon amatőr és gyakorlott alkotók együtt festenek olajfestékkel, jó hangulatban. A szép színek, a kreatív alkotás és a kellemes beszélgetések minden alkalommal különleges légkört teremtenek.

Csepel

Pörgős április

- Olajág születésnap - a Sabbathsong klezmeregyüttes két jeles tagja, Masa Tamás és Masa Anita voltak a vendégeink, akik a születésnap köszöntésén kívül a Peszach ünnepeit is köszöntötték előadásukkal.
- Ringató baba-mama foglalkozás volt csepeli otthonunkban, ami most is nagy érdeklődésre tartott számot.
- Bagdi Bella és az ELTE pszichológus hallgatói voltak a vendégeink.
- Horváth Milán, Szarka Péter és Vági Sándor adtak nagy sikerű gitárkoncertet. Előadásukban számos klasszikus és modern gitárra írott mű szólalt meg, igazi koncertélménnyel gazdagítva lakóinkat.
- Kovács Gergely tartott előadást a magyarországi Holokauszt emléknap alkalmából.

Zenés május

- Zenés református istentiszteletet tartottunk, melyen vendégeink voltak a csepeli Egressy Béni Zeneiskola tanárai és diákjai.

- Szomszéd Ildikó adott nagy sikerrel koncertet lakóinknak.
- Pünkösdi bálunkat május 15-én tartottuk, nagy sikerrel.

Sportos június

- Nordic Walking roadshow a mozgásforma népszerűsítésére előadásokkal, bemutatóval és ivőturmixok kínálásával.
- Lili és Illés gitár- és énekkoncertjét hallgathatták meg csepeli lakóink.



Évzáró az Olajág Szenior Akadémiákon, avagy indul a vakáció!

Az Olajág Otthonokban sok éve működik a Szenior Akadémia. Az elmúlt négy évben azonban példaeértékű együttműködés bontakozott ki az Olajág Otthonok és a Civilút Alapítvány között, mely tovább szélesítette az akadémiai előadók sorát. A kezdeményezés nemcsak tudást ad, hanem közösséget is épít, és ami talán a legfontosabb, örömet visz a mindennapokba.

A program szakmai motorja Dr. Jászberényi József gerontológus, a Milton Friedman Egyetem oktatója, akit arról kérdeztem, miben látja a sikeres együttműködés kulcsát?

„A siker egyik kulcsa az, hogy az idősek itt nem passzív hallgatók, hanem aktív alakítói a tanulási folyamatnak. Minden félév előtt közösen választjuk ki a témákat, így az előadások valóban az érdeklődésükre és igényeikre szabottak. Ezután olyan egyetemi oktatókat kérünk fel, akik nemcsak szakmailag felkészültek, hanem közérthetően és élvezetesen tudják átadni tudásukat. Nem elég, ha valaki egy szakterület elmélyült kutatója, közérthetően elő is kell adni ezt a tudást”.

A helyszínek - Csepel, Törökbálint, Újpalota, Páty és Zugló - mind saját kis tudásközpontokká váltak, ahol a lakók izgatottan várják az új és visszatérő előadókat. Egy-egy félórás vagy órás, vetített képes előadást rendszerint élénk beszélgetés követ, hiszen a résztvevők kíváncsisága határtalan. A témák sokszínűsége pedig garantálja, hogy mindenki találjon kedvére valót: szó esik az idősek elleni csalások megelőzéséről, a kézírás szerepéről, az agyféltekék

„edzéséről”, memóriatréningről, egyensúlyfejlesztésről, sőt még az idős kori nyelvtanulás lehetőségeiről is, vagy éppen a mesés Itáliáról. - fogalmazott a tanár úr.

A program különlegessége, hogy a helyi programszervezők is szívet-lelékkel dolgoznak azon, minél többen értesüljenek az eseményekről. Nem ritka, hogy külső érdeklődők is csatlakoznak, akiket nyugdíjas klubokból hívunk meg az előadásokra. Ez tovább erősíti a közösségi élményt, és új kapcsolódási pontokat teremt.

Az Olajág Szenior Akadémia tehát jóval több, mint egy előadássorozat: egy vidám, inspiráló tanulási tér, ahol a kíváncsiság nem kor kérdése, és ahol minden alkalom új élményt és új gondolatokat hoz.



Baráth Emma
marketing munkatárs,
projektvezető



Szenior Akadémia, Zugló



Szenior Akadémia, Újpalota



Szenior Akadémia, Törökbálint



Szenior Akadémia, Csepel



Szenior Akadémia, Páty

Crescendo Kórus fellépése a törökbálinti otthonban



2026. április 26-án különleges délutánban volt része a Budapesti Corvinus Egyetem Crescendo Kórusa tagjainak: ifjúsági vegyeskarunk ellátogatott a törökbálinti Olajág Idősek Otthonába, hogy dalainkkal egy kis színt és vidámságot vigyünk a lakók mindennapjaiba.

Műsorunkat néhány komolyabb hangvételi kórusművel indítottuk: az olasz reneszánsztól indulva elkalauzoltuk a közönséget Horatius bölcseleteinek világába, majd bibliai ihlettségű dallamokkal töltöttük meg a kápolna terét. Ezután egy kis közös éneklésre invitáltuk a lelkes hallgatóságot, felelevenítve több hőszeretett magyar népdalunkat. Zárásként a hangulatot fokozva három lüktető táncdallal – egy német és egy francia madrigállal, majd Bárdos Lajos egyik „slágerdarabjával” – búcsúztunk el.

Az előadás alatt a színpadról is érezni lehetett a közönség felől áradó szeretetet és figyelmet.

Felemelő volt látni, ahogy sokan velünk együtt dúdolták, énekeltek a jól ismert sorokat; a nézőtér felragyogó mosolyok láttán mi is egyre feldobottabban énekelünk.

Köszönjük az otthon dolgozóinak és lakóinak a szívvel fogadtatást! Ez a délután ismét bizonyította, hogy a zene generációktól függetlenül közös nyelvünk. Bízunk benne, hogy hamarosan újra találkozunk!

Kocsis Lili
a Crescendo Corvinus társelnöke



Készítette:
Rác-Gyuricza
Dóra

Csirkés salátawrap

Elkészítési idő: 45 perc

Kalória: 260 kcal, Cukor: 7 g

Hozzávalók:

A csirkés töltelékhez:

- 80 g grillezett csirkehús
- 35 g görög joghurt
- 0,5 tk light majonéz
- 0,5 ek reszelt répa
- 1 ek kukorica
- 25 g aprított kaliforniai paprika
- 0,5 tk aprított lilahagyma
- 0,5 tk tabasco
- só
- bors

A wraphez:

- 2 levél jégsaláta
- 20 g füstölt sajt

Elkészítés:

1. A csirkehúst száira szedjük, majd összekeverjük a görög joghurttal, a majonézzal és az aprított zöldségekkel.
2. Sózzuk, borsozzuk, majd ízlés szerint hozzáadjuk a tabascót.
3. A jégsalátaleveleket wrapként használjuk: mind-egyik levélre helyezünk egy szelet füstölt sajtot, majd megtöltjük a csirkés keverékkel.
4. Azonnal tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

Újpalota: +36 20 333 8338

Csepel: +06 1 278 1800

Törökbálint: +06 23 515 300

Zugló: +06 1 555 0600

Páty: 06 23 555 620

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: **dr. Szirmai Viktor**

Kiadó: **Olajág Otthonok**

OAP: **0014**

Szerkesztő: **Szász Krisztina**

Tördelte: **Olajág DTP - Nagy Gábor**

A kiadó és a szerkesztőség címe: **1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.**

Telefon: **06 1 510 0010**

E-mail: **ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu**



Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal lesz gazdagabb.

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2026/1. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

- Újpalota - **Apagyiné Mile Veronika**
- Zugló - **Keszőcze Éva**
- Törökbálint - **Tichyné Kocsis Ilona Julianna**
- Páty - **Katona Lajos**
- Csepel - **Járfás Jánosé**

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

Nem lehet mindig
Lobogni
Nem lehet mindig
Lángolni
Amikor nem lobogok
És nem lángolok
Csak napozom
.....

Kemény István:
Bolygóság

				SORS-ISTENNŐ	IDÉZETT MŰ, RÖV.	A NEUTRON JELE	TEKINTETES; RÉGIES	AZ EZÜST VEGYJELE		
1										F
				RÓMA CENTRUMA!		LÁNGOLÓ				
		LENDÜLET JELE		BELGA FEGYVERGYÁR				LITER		
		AMPER		CSOKONAI ALAKJA				AGYÓ, KEDVES!		
	CICERÓ SÓJA!	KÁLIUM-FLUORID	ROMÁN TEREPJÁRÓ			NÉMET PÁRT				
			MEREV			OXIGÉN				
CSAPÁGY MÁRKA				GORIOT ... (BALZAC)				INDULATSZÓ		FÉL TYÚK!
				THAIFÖLD AUTÓJELE				RÓTVAD		
AUTÓSZERVIZ VOLT					CSODÁLKOZÓ HANG		TÖKMAG!		FESZÜLTÉG JELE	
					ELÓTAG: MILI-		OMÁNI AUTÓJEL		EGYIK VITAMIN	
LUXEMBURGI AUTÓJEL		RÓMAI 10		ÍRÓ (SLAWOMIR)						

Név:

Intézmény: