

OLAJÁG

2026/3. szám

Magazin

...nemcsak az számít, hány év van mögöttünk, hanem az is, hogy merünk-e még kíváncsian előre nézni.

Barkó Anikó
12. oldal

Azt kívánom az intézmény minden lakójának, hogy mindig érezzék: fontosak és számítanak.

Páncél Mónika
13. oldal

A meséket a generációk egymástól öröklik, ezért a mesék végigkísérhetnek bennünket az egész életen.

Cserhalmi Imre
19. oldal

**Címlapon:
Nyári Károly**

fotó: Kaszás Bence

Tartalomjegyzék

Interjú a Nyári Károllyal	4
---------------------------------	---



Dr. Molnár Mária a közösség szervezés művésze	7
--	---

Varga István: Egy különös találkozás a festészettel	8
--	---

Dolgozók bemutatása	11
---------------------------	----

Gondolatok az Érdekképviselői Fórum működéséről	18
--	----

Mesék a boldog öregekről	19
--------------------------------	----

Őszi színek	21
-------------------	----

Cornhole	22
----------------	----

Múltidézés a lélek egészségéért	22
---------------------------------------	----

Neurotréning	23
--------------------	----

Őszi zsidó ünnepek fontossága	24
-------------------------------------	----

Törökbálint - Legszebb Intézményi kertje	25
---	----

Intézményi apró	26
-----------------------	----

Programokból szemezgetve	28
--------------------------------	----

Riksa - utazás szabadon	31
-------------------------------	----

Hogyan őrizzük meg a pénzünk értékét? ..	32
--	----

Immunerősítés ősszel	35
----------------------------	----

Sütőtök: az őszi időszak egyik nagy sztárja	37
--	----

Fetás, paradicsomos padlizsánkrém	38
---	----



Rejtvény oldalak	39
------------------------	----

Kedves Olvasó!

Üdvözlöm az Olajág Magazin őszi kiadványának Olvasóit!

Az elmúlt nyár sokszor állított bennünket kihívások elé, ám a lap hasábjainak tartalma is bizonyítja, hogy meg nem állíthatott bennünket. Folytattuk az intézmények felújítási, fejlesztési munkálatait, sok olyan új lakót köszönthettünk intézményeinkben, akik egyéniségükkel, tartalmas életútjukkal, tapasztalataikkal gazdagítják az Olajág Otthonok közösségét, és természetesen rengeteg programmal is színesítettük a velünk élők mindennapjait. Mindezekről, továbbá kollegáinkról, egészségről, könyvekről és még sok másról is hoztunk Önöknek friss híreket.

Az ősz még mozgalmasabb lesz, hiszen mikor e sorokat írom, már el is indult a Senior Akadémia újabb tanéve, az óvodai, iskolai tanév megnyitásával együtt ismét felélénkülnek a generációs találkozások az otthonainkban. Minden intézményünkben zajlanak színes események, Pátyon, Törökbálinton Tündérgombóc fagyit eszünk, Zuglóban veterán autókat és kerékpárokat csodálhatunk, miközben riksával gurulunk, Csepelen Menyhárt professzor úr tart tartalmas előadást, Újpalotán nyárbúcsúztató Szomszédünnepeken ropjuk a táncot. Mindezekről beszámolunk majd a honlapunkon és egyéb közösségi platformunkon, hiszen immár nemcsak Facebook és YouTube, hanem TikTok és LinkedIn felületen is elérnek bennünket az érdeklődők.

A magazin készítése kapcsán nagy öröm számomra, hogy egyre több lakónk jelenik meg a hasábjain szerzőként is, ami tovább gazdagítja a tartalmat. Olvassák e sorokat akár az őszi napfényt árasztó kertekben, vagy egy finom kávé mellett az apartmanjaikban, jó egészséget és tartalmas napokat kívánok minden kedves lakónknak, dolgozónak, hozzátartozónak, olvasónak.



dr. Szirmai Viktor

dr. Szirmai Viktor
főigazgató

Nyári Károllyal

„A zene akkor igazán szép,
ha érzéseket ébreszt”

Nyári Károly a karácsonyi koncertjén
fotó: Kaszás Bence

Milyen emlékeket őriz gyermekkorából az első zenei élményekről?

Gyermekkoromban a zene szeretete vett körül, mivel zenész családba születtem. A nagymamánál a szobában állt egy zongora, amelyhez rendszeresen odaültem. Négyéves koromban tettem meg az első lépéseket a 88 billentyű irányába, azóta elválaszthatatlanok vagyunk. Nagyon megtetszett ez a hangszer, így rövidesen elkezdtem a zongoratanulmányaimat.

Emlékszik, hogy melyik volt az a pillanat, amikor eldőlt Önben, hogy a zene lesz az útja?

Nagy szorgalommal és lelkesen folytattam a klasszikus zongoratanulmányokat, míg tizenhárom évesen megnyertem egy országos zongoraversenyt, és ez aztán mindent eldöntött az

én zenei karrieremmel kapcsolatban. Ez a siker elég erőteljes inspirációt adott ahhoz, hogy úgy érezzem, a zene lesz az én utam.

Mit jelent Önnek a zene: hivatást, önkifejezést vagy inkább egyfajta kapcsolódást az emberekhez?

Számomra a zene a legfontosabb a családom mellett. Biztos, hogy zene nélkül nem tudnék élni, annyi szép és felejthetetlen pillanatot adott már az életben. Számos sikerben volt részem a majd négy évtizedes pályafutásom során itthon, és külföldön egyaránt. A jazz tanszakon folytatott tanulmányaim után a pályámat Hollandiában kezdtem, ahol 14 évet töltöttem, és ahol alkalmam nyílt több világsztárral találkozni, valamint együtt zenélni (többek között Pavarotti vagy Frank Sinatra).

Hazatérésemet követően itthon is számos megtisztelő felkérésnek teszek eleget és sok emlékezetes koncertet mutattam be. A pályám mérföldköveként a 2017-ben a Magyar Állami Operaházban bemutatott koncertemre tekintek, a saját alapítású Budapesti Jazz Szimfonikus Zenekarom közreműködésével. Hihetetlen élmény volt ezen a színpadon koncertet bemutatni telt ház előtt, nagy sikerrel.

Minden koncert és fellépés emlékezetes a számomra, legyen az egy zártkörű, néhány hallgató részére történő esemény, vagy egy több ezer fős aréna közönsége előtti fellépés. Minden alkalommal arra törekszem, hogy szeretetet adjak a közönségemnek, és a lelküket szeretném megérinteni a zeném által.

Mit gondol, mitől lesz egy dal igazán emlékezetes?

Pályámat végigkíséri számos olyan dal, amelyet szinte minden koncerten eljátszom, legyen az saját dal vagy olyan sláger, amelyet mindannyian ismernek és szeretnek. Ezek az örökérvényű dalok érzelmeket indítanak el az emberek szívében, és emlékeket idéznek fel bennük.

A közönség sokszor egy-egy dalhoz fontos személyeket és emlékeket társít. Önnek is vannak ilyen személyes dalai?

Sok szép emléket őrzök a szívemben, amelyek egy-egy koncerten vagy fellépésen egy adott dalhoz kapcsolódnak. Sok ilyen példát tudnék mesélni, csak egy ilyen élményt kiragadva: Hollandiában történt, Rotterdamban egy megnyitó ünnepségen volt lehetőségem Pavarottit zongorán kísélni. Amikor elkezdett énekelni, szinte megremegett az egész helyiség a hangjától, olyan különleges atmoszférát teremtett, hogy ezt a dalt a mai napig, ha játszom vagy meghalok, csak rá tudok gondolni.

Az Olajág Otthonok lakóihoz hasonlóan sok szépkorú ember számára a dalai egy-egy korszakot, fiatalságot vagy fontos embert idéznek fel. Mit jelent Önnek, amikor ezt látja a közönség arcán?

A szépkorúak sorsát mindig a szívemen viseltem, több koncertsorozatot mutattam be a részükre nagy sikerrel. Számos alkalommal segítettem a zeném által, és mindig a legnagyobb boldogság a számomra, ha látom az arcukon a hálát és az örömet.

Mit tudott továbbadni gyermekeinek abból a szemléletből, amit a színpadi évek során megtanult?

Lányaim Aliz és Edit, valamint a fiam Karcsi is a zenei pályát választották. Nagy öröm számomra, amikor a lányaimmal együtt léphetek a színpadra, hiszen a közönség is érzi a köztünk lévő szeretetet és összhangot, ami hozzátesz a produkcióhoz. Fiam a múlt tanév végén kitüntetéssel diplomázott a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem klasszikus zongoraszakán, amire nagyon büszke vagyok. Mindig a kitartó munkára, a zene, a színpad iránti alázatra és a közönség iránti tiszteletre és szeretetre tanítottam a gyermekeimet. Az élet azt igazolja, hogy sikerrel.

Van-e olyan családi hagyomány, amelyhez különösen ragaszkodik?

Az egyik legfontosabb családi hagyomány, amely már évről évre elkísér, az a karácsonyi koncertem, enélkül nem telhet el az ünnep. A Budapesti Karácsonyi Koncertem ebben az évben, 2026. december 27-én immár 19. alkalommal kerül megrendezésre, ezúttal ismét a Kongresszusi Központban. Az évek során ez a koncert az ünnepi időszak egyik legkedveltebb és legkiemelkedőbb budapesti zenei eseményévé vált. Különlegessége abban rejlik, hogy a közönség nem csupán egy koncertélmény részese, hanem egy közel két évtizede élő, szeretettel őrzött karácsonyi hagyományé is.

Ahogy az előző években is, a család több közismert, kiváló művésze is színpadra lép, a



Nyári Károly lányaival, Alizzal és Edittel
fotó: Kaszás Bence



ifj. Nyári Károly
fotó: Kaszás Bence

lányaim, Aliz és Edit mellett. Közös produkciók is hallhatók lesznek, amellyel a generációk találkozását, a családi összetartozás örömét és a karácsony legszebb üzenetét szeretnénk átadni a közönségnek.

A színpadon kívül milyen pillanatok töltik fel igazán?

A legnagyobb feltöltődés számomra, ha a családommal lehetek. A családom életét bearanyozza a két kisunokám, Edit lányom gyermekei, a hétéves Kálmánka és az ötéves Editke. A sok feladatom mellett a szabadidőmben együtt vagyunk, ilyenkor minden perc egy ajándék.

Véleménye szerint mi az, ami igazán fontos ahhoz, hogy az ember megőrizze a derűt, és az élet szeretetét?

Mindig minden helyzetben pozitívan gondolkodom, de a legfontosabb, hogy hitben és szeretetben éljük az életünket. Ez a nehéz pillanatokban is átsegít mindenben. Nagyon fontos számomra a szerető családi háttér, amely erőt ad a mindennapokhoz.

Milyen zenét hallgat szívesen akkor, amikor éppen nem Ön ül a zongoránál?

Példaképem már fiatal korom óta Oscar Peterson, akinek mindig örömmel hallgatom a zongorajátékát, de a minőségi zenét és a klasszikus zenét is mindig boldogan hallgatom, mert feltölt és kapcsol.

Ha az Olajág Magazin olvasóinak egyetlen gondolatot, üzenetet vagy akár egy dalt küldhetne, mi lenne az?

Ha csak egyetlen dalt küldhetek, akkor a Szeressük egymást gyerekek című dalt küldeném, ez fejezi ki legjobban, hogy szeretet nélkül nem tudunk élni, amely az egyik legfontosabb a számunkra.

+ Egy különleges, személyes kérdés:

Ha az életét egy koncertként kellene elképzelnie: melyik lenne a nyitódal, melyik a legszebb lassú szám, és milyen dallammal szeretné, hogy véget érjen az este?

Koncertjeimen általában elhangzik a Love Story, amely az egyik legszebb szerelmes filmzenei betétdal, ezt nagyon szereti a közönség is, így ezzel kezdeném a „koncertet”. A befejező dal pedig, Frank Sinatra My Way című dala lenne, amely már oly sokszor és sok embernek adott felejthetetlen pillanokat, és nekem is számos emlékem fűződik hozzá.



Baráth Emma
marketing munkatárs,
projektvezető

Lakói bemutatkozás



Dr. Molnár Mária a közösség szervezés művésze

Amikor a művészetekre gondolunk, a festés, az írás, az előadó-művészet, vagy esetleg a képzőművészetek jutnak eszünkbe. Azonban vannak olyan tevékenységek, amelyekre egy közösségnek pontosan ekkora szüksége van, és amelyeket szintén művészi szinten lehet művelni. Ilyen például a közösség szervezés.

Kevés olyan aktív, sőt proaktív lakója van az Olajág Otthonoknak, aki akkora részt vállalna a közösség megszervezésében, mint dr. Molnár Mária. Nevéhez fűződik a Levendula Zene- és Irodalmi Klub elindítása és a mai napig tartó összefogása. Ezek a klubok nemcsak kellemes időtöltést és ismerkedési lehetőséget jelentenek, hanem számtalan lakónk tehetségére is itt derült fény. Ezen felül nagy szerepük van a hagyományőrzésben és a különböző ünnepek méltó megünneplésében.

Mária - egykori lakótársával, Sereg Csabáné Ildikóval - hatalmas szerepet játszott és játszik a könyvtárunk rendjének kialakításában, nemcsak az elméleti, hanem a fizikai rendszerezésben is. Általa sikerült megőrizni 18-19. századi könyveket, amelyek leltározása diákok segítségével a közelmúltban elkezdődött.

Több közösségi projekt ötlete is tőle származik. Tőle indult például a mentorprogram gondolata, amely azóta minden otthonunkban működik.

Jelenleg egy olyan közösségi könyvön dolgozik, amely a lakók és az általuk behozott tárgyak kapcsolatát mutatja meg. A projekt címe: Költöző életek. Eddig 30 írás gyűlt össze. Rendkívül tanulságos, sokszor meglehetősen jó gondolatok születtek.

Amikor személyeket mutatunk be, gyakran életrajzzal tesszük: hol született, hol élt, hol dolgozott, mikor ment nyugdíjba. Pedig egy emberről sokkal többet megtudhatunk a filozófiáján keresztül. A filozófiáját pedig a cselekedeteiben érhetjük nyomon.

Ha nem beszéltem volna Máriával soha, csak figyeltem volna, akkor azt mondanám, hogy az ő filozófiája az egész életvitelén keresztül jól látható: a közösség érték. A kultúra, a hagyomány a közösség alapja. A közösség érdeke, hogy az egyén tehetsége és erőssége megmutatkozzon, de az is, hogy az egyén ne akarjon több lenni, mint az egész.

Keresni kell, hol lehet tenni, és ahol lehet, ott tenni kell.

Ha van valamid, amit a közösség javára fordíthatsz, ne szégyelld megmutatni - és soha ne érd be kevesebbel.



Dohos Leila
terápiás munkatárs,
programszervező
Páty

„Barátom segíts, add, hogy jó legyen...”



Varga István: Egy különös találkozás a festészettel

Vannak emberek, akik egész életükben tudják, mit szeretnének, és vannak, akikben váratlanul ébred fel egy szenvedély. Nem készülnek rá, nem tervezik, egyszer csak ott van: mint a vulkán mélyéről feltörő láva...

Varga István zuglói lakónk életében a festés ilyen váratlan, sorsfordító esemény lett. Sokáig egészen más töltötte ki az életét. Óvodában dolgozott gazdasági ügyintézőként, a számok, a mindennapi feladatok töltötték ki munkás éveit. Soha nem gondolta volna, hogy egyszer majd festmények születnek a keze alatt.



A művészetek közül a zene volt az, amely végig kísérte életét. Fiatalabb korában a rock vonzotta, gitározott, majd jött a beat korszak. Az évek múlásával pedig egyre inkább az aktuális slágerek kerültek előtérbe: játszott és énekelt is őket. A zenével fejezte ki azt, amit szavakkal talán nehezebb lett volna.

Aztán - néhány évvel a nyugdíj előtt valami megváltozott, István maga sem tudja pontosan, mikor és miért. Egy szép napon lelkében megszületett a festés vágya és ő engedett ennek az érzésnek.

Ezzel pedig élete egyik legszebb és egyben legnehezebb próbatétele kezdődött: megtanulni festeni. A fejében ott volt minden, amit látni szeretett volna a vásznon. Tudta, milyennek kellene lennie egy meghatározó színnek, mit lehet kifejezni a fények és árnyékok játékával. De István hamar megtapasztalta, hogy amit az ember elképzel, és amit a keze képes megvalósítani, az két külön világ.

Festőművészek segítségét is kérte. Kapott biztatást, útmutatást, de a valódi tanulás rögzös útján sokszor magára maradt.

A festés, alkotás pedig - mint annyi minden az életben - nem csupán vágy, vagy akarat kérdése.

Ez munka, gyakorlás, és sok-sok türelem. István nem adta fel: próbálkozott, kísérletezett, kereste azt a technikát, ami hozzá a legjobban passzol. Megtanulta a színek keverését, az ecset finom használatát.

És egyszer csak megtörtént a csoda: az ecset visszatükrözte István belső lényét. A vásznon pedig lassan megjelent a megálmodott kép, amely már képes volt közvetíteni a gondolatokat, érzéseket. A kép életre kelt. Talán ez volt az a pillanat, amikor István már alkotott és nemcsak festett. Ebben a pillanatban vált a vágy és a valóság eggyé. A festés azóta is különleges helyet foglal el az életében.

Amikor arról kérdezem, mikor szeret festeni - reggel vagy inkább este -, egyszerűen csak azt mondta:

„Mindegy. Csak rend legyen körülöttem és a fejemben.”

Ebben a rövid mondatban minden benne van, hiszen a festéshez nemcsak tiszta vásznonra és ecsetre van szükség, hanem belső csendre is. István halk zenét hallgat festés közben, mert a zene, amely egykor önálló szenvedélye volt, most csendes társaként kíséri az alkotásban.



És vajon melyik a kedvenc színe? Nem kellett sokáig gondolkodnia a válaszon:

„A vörös. Mert abban van élet.”

A vörösben ott van az erő, a szenvedély, a melegség, az öröm és talán mindaz, amit az ember élete során magával hordoz.

Megkérdeztem tőle azt is, mit jelent számára egyetlen szóval a festés. A válasz meglepően egyszerű:

„Gyönyör.”

És ha a festés egy ember lenne? Ha le lehetne ülni vele beszélgetni, mit mondana neki? – faggattam tovább. István válasza talán mindennél többet elárul arról, milyen kapcsolat fűzi ehhez a különös, későn érkezett szenvedélyhez:

„Barátom, segíts, add, hogy jó legyen.”

Talán ez a legszebb vallomás, amit egy alkotó mondhat a művészetének. István nem bizonyítani akar a festészettel, hanem talált valami újat önmagában és emiatt fogja az ecsetet.

Mi pedig, amikor ránézünk az elkészült képeire, már nemcsak színeket, fényt és árnyékot látunk, hanem egy élet történetének új fejezetét.

Varga István története arra emlékeztet bennünket, hogy **soha nem késő valami újat felfedezni önmagunkban, csak legyen hozzá bátorságunk, kitartásunk és tehetségünk.**



Lovász Hajnalka
pszichológus
Zugló

Varga István további képei az Olajág Otthonok Kiállítótérben:
olajagotthonok.hu/alkotok/varga-istvan/



Bemutakozás

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?



Balogh Mária
FÁG programszervező, Zugló

Végzettségem alapján élelmezésvezető szerettem volna lenni egy idősök otthonában, de amikor jelentkeztem egy ilyen állásra, ott ajánlották nekem, ha mindenáron idősoththonban szeretnék elhelyezkedni, végezzek el egy gondozói tanfolyamot. Éltem is ezzel a lehetőséggel, így 2014-ben Székesfehérváron sikeres szociális-gondozói vizsgát tettem. Így csöppentem bele az idősoththon mindennapjaiba, és megszerettem az itteni munkát, úgy érzem a gondozottak is engem. Valójában az Olajág Otthonokban pályakezdőként kezdtem a hivatásomat.

Az elmúlt években sokat tanultam az idősektől: az időskor szépségeit, bölcsességeit, elfogadást, és tiszteletet.

Lakóinknak azt üzenem, járjanak programokra, ismerkedjenek egymással, sokat mozogjanak, sétáljanak, legyen sikerélményük, értékes, örömteli évek várnak még rájuk!





Barkó Anikó mentálhigiénés csoportvezető, Csepel

Vannak találkozások az életben, amelyekről csak évekkel később derül ki, milyen fontosak voltak. Az én pályafutásom is egy ilyen találkozással kezdődött.

2009 júniusában önkéntesként érkeztem a csepeli intézménybe. Az aulában találkoztam egykori tanárommal, aki akkor már ott dolgozott. Beszélgettünk, majd felajánlotta, hogy friss diplomásként csatlakozzam a mentálhigiénés csoporthoz lelkipozícióként. Nem készültem arra, hogy idősekkel dolgozzam. Mégis gondolkodás nélkül igent mondtam. Akkor még fogalmam sem volt róla, hogy ez a döntés a mai napig meghatározza az életemet.

Szociális szakvizsgát tettem, majd zeneterapeutaként is továbbképeztem magam. De a legtöbbet nem a könyvekből tanultam, hanem azoktól a csodálatos lakóinktól, akikkel nap mint nap találkozom. Tőlük tanultam meg azt is, hogy nem igaz: idősebb korban már nem tudunk új dolgokba kezdeni, újat tanulni.

Az év elején csengettyűkórust indítottunk. Őszintén szólva én sem tudtam, mi lesz belőle. Vajon lesznek, akik szívesen kipróbálják? Megtanulják a dallamokat? Kitart a lelkesedés?

Először csak néhányan jöttek, aztán egyre többen. Gyakoroltak, figyeltek egymásra, újra és újra eljátszották ugyanazt a dallamot. Egyszer csak megszületett valami, ami több lett az egyszerű zenélésnél: egy közös élmény, amelyet várnak, amelyben számítanak egymásra, és amelyre büszkék. Én pedig közben arra gondolok: miért is hinnénk el magunkról, hogy bizonyos dolgokhoz már túl késő?

Az idősek mellett töltött évek egyik legfontosabb tanítása számomra éppen ez: lehet új dolgokat tanulni hatvan-, hetven- vagy akár nyolcvanévesen is. Lehet új közösséghez tartozni, új barátokat szerezni, énekelni, zenélni, alkotni. És lehet olyan dolgot kipróbálni, amiről korábban azt gondoltuk: "Én ezt biztosan nem tudom."

Talán ezért nincsenek véletlenek. Egy júniusi délután, egy ismerős arc az intézmény aulájában és egy kérdés, amelyre igent mondtam - ennyi kellett ahhoz, hogy megtaláljam azt a hivatást, amelyben azóta is otthon érzem magam.

Azt üzenem az Olajág Otthon lakóinak, hogy nemcsak az számít, hány év van mögöttünk, hanem az is, hogy merünk-e még kíváncsian előre nézni. Mert lehet, hogy a következő fejezet éppen ott kezdődik, ahol azt hisszük, már nincs mit elkezdeni.



Páncél Mónika mentálhigiénés csoportvezető, Törökbálint

Lassan egy éve dolgozom mentálhigiénés csoportvezetőként a törökbálinti intézményben, és ha visszagondolok arra, hogyan kerültem ismét az idősek közé, azt érzem, hogy talán mindig is ez volt az a terület, ahol igazán megtalálom önmagam. Korábban segédápolóként és mentálhigiénés munkatársként már szereztem tapasztalatot ezen a téren, így nem volt teljesen ismeretlen számomra ez a világ. Az élet azonban egy időre más irányba vitt, mígnem tavaly ismét visszataláltam ehhez a hivatáshoz.

Az itt töltött idő alatt nagyon megszerettem a munkámat. Minden nap tartogat valamilyen új kihívást vagy megoldandó feladatot. Talán éppen ezt szeretem benne a legjobban: nincs két egyforma ember, vagy történet, és mindig van lehetőség arra, hogy valakinek szebbé tegyük a pillanatait.

A lakók hamar a szívemhez nőttek. Rendkívül hálás vagyok azért, hogy elfogadtak, befogadtak maguk közé, és bizalommal fordulnak hozzám. Fontos számomra, hogy tudják, bármikor számíthatnak rám. Akkor is örömmel meghallgatom őket, ha éppen nem megoldást keresnek egy problémára, csupán szeretnék kiönteni a lelküket. Ez a bizalom a legnagyobb elismerés számomra.

A munkám során sokat tanulok tőlük: az élettörténeteikből és a tapasztalataikból egyaránt. Megtanítanak arra, hogy egy apró figyelemesség vagy egy őszinte mosoly sokkal többet ér, mint gondolnánk. Miközben azért vagyok itt, hogy adjak nekik, valójában én kapom tőlük a legtöbbet. Sokszor egy-egy közös program után úgy érzem, egy mosoly, egy ölelés vagy jó hangulatú beszélgetés teljesen megszépíti a napomat.

Csoportvezetőként lényegesnek tartom, hogy a lakók ne csak passzív résztvevői legyenek az Olajág Otthonok mindennapjainak. Szeretném, ha éreznék, hogy a véleményük számít, és jelenlétükkel értéket adnak a közösségnek, valamint egymásnak is. Ezért tartom fontosnak a közös foglalkozásokat, beszélgetéseket és minden olyan alkalmat, ahol együtt lehetünk.

Azt kívánom az intézmény minden lakójának, hogy mindig érezzék: fontosak és számítanak. Ne csak azt lássák, amit maguk mögött hagytak az évek során, hanem azt a rengeteg értéket, bölcsességet és szeretetet is, amit a mai napig képesek nyújtani a környezetüknek. Remélem én is vissza tudok adni valamit abból a sok élményből, amit nap mint nap kapok Önöktől.

Ma már biztosan tudom, hogy jó helyen vagyok. Ez a munka rengeteget ad nekem, és boldog vagyok, hogy az életem részévé vált.



Horváth Anita

pszichológus, gyásztanácsadó
és relaxációs terapeuta,
Újpalota

Pszichológus, gyásztanácsadó és relaxációs terapeutaként közel négy éve dolgozom az Olajág Otthonok újpalotai intézményében. Munkám során egyéni beszélgetések és csoportos foglalkozások révén igyekszem pszichés támogatást nyújtani az intézmény lakóinak, együttműködve a mentálhigiénés és az egészségügyi csoport munkatársaival.

Az időskorúak pszichés megsegítése viszonylag kevésbé lefedett terület az alapellátáson belül, ugyanakkor ebben az életszakaszban különösen sok nehézséggel – jellemzően veszteséggel – kell szembeülniük a személyeknek. Fontosnak tartom, hogy az időotthon lakói érdemi segítséget kapjanak aktuális vagy korábbi veszteségeik feldolgozásában, egyúttal abban is, hogy a jelenlegi élethelyzetük lehetőségeit felismerjék, ezáltal tartalmas életet élhessenek.

Az Olajág Otthonok lakóitól rengeteget tanultam és tanulok folyamatosan, elsősorban az életstratégiák sokféleségét, a gazdag élettapasztalatokból leszűrődő tudást, melyekért hálás vagyok mindazon lakóknak, akik bizalmukba fogadtak.

Lakóinknak azt üzenem, hogy nem szégyen pszichológusi segítséget kérni egy-egy nehéz élethelyzetben, ellenkezőleg: ez az öngondoskodás egyik formája. Arra biztatom tehát őket, hogy keressenek bizalommal, ha úgy érzik, egyedül nem tudnak megbirkózni bármely lelki természetű problémájukkal.



Márkus Józsefné, Erika

ápoló, Zugló C épület

Tanulmányaimat egészségügyi szakképző iskolában végeztem, majd pályámat kórházban kezdtem, ahol beteg emberek ápolásával és gondozásával foglalkoztam. Azóta is az egészségügy és a gondozás áll közel szívemhez.

Nagyszüleimet sajnos már kisgyermek koromban elveszítettem, talán ezért is éreztem mindig különös szeretetet az idősebb emberek iránt. Hiányoztak az életemből, úgy érzem, az idősgondozás választásában ennek is fontos szerepe volt. Az évek során egyre inkább megtapasztaltam, milyen sokat adhat egy idős ember jelenléte, története és élettapasztalata.

Az idősök rengeteg mindent megéltek, megtapasztaltak. Sokszor olyan bölcsességeket hordoznak magukban, melyet könyvekből sem lehet megtanulni. Munkám során nagyon sokat beszélgetünk. Mesélnek a régi időről, életükről, örömukról, nehézségeikről, családjukról és mindarról, amit hosszú életük során átéltek. Ezek a beszélgetések számomra is nagyon értékesek.

A bizalom különösen fontos része a munkámnak. Jó érzés, amikor egy idős ember tudja, hogy van valaki, akinek elmondhatja mi bántja, mitől fél, minek örül vagy éppen milyen nehézséget él át a betegségeivel, vagy a hozzátartozóival kapcsolatban.

Sokszor egy-egy beszélgetés során az is kiderül, ha valakit, valami bánt az intézményben vagy éppen ellenkezőleg, ha elégedett és szeretné megköszönni valamelyik dolgozó figyelmességét, kedvességét.

Úgy gondolom, hogy az ápolás és a gondozás nem csupán a mindennapi feladatok elvégzéséről szól, legalább ilyen fontos a meghallgatás, türelem, a megértés és az, hogy érezzük, számít, amit a másik ember mond és érez.

Szeretnék egy gondolatot üzeni az Olajágban élő idős embereknek is: legyenek türelmesek és megértőek egymással, és a dolgozókkal szemben is. Ne felejtsek el, hogy mi dolgozók is emberek vagyunk. Vannak könnyebb és nehezebb napjaink, és sokszor erőnkön felül próbálunk helytállni azért, hogy Önök a legnagyobb biztonságban, odafigyelésben és szeretetben érezzék magukat.

Ha pedig valaki elkeseredik, magányosnak érzi magát, vagy úgy érzi, hogy segítségre van szüksége, kérem, ne féljen szólni. Forduljanak hozzám, hozzánk bizalommal!

Meghallgatjuk önöket, és ha a problémában mi nem tudunk segíteni, igyekszünk megtalálni azt a személyt vagy helyet, ahol megfelelő segítséget kaphatnak.

Hiszem, hogy az idősgondozás egyik legfontosabb része az emberi kapcsolat. Egy kedves szó, egy meghallgató fül, egy mosoly vagy néhány őszinte perc néha többet jelent, mint gondolnánk.

Mert az időskor nemcsak a gondoskodásról szól, hanem történetekről, emlékekről, tapasztalatokról, szeretetről és arról a sok értékről is, amit az itt élő emberek az életükből magukkal hoznak.

Bemutakozás



Nagy Erika gondozó, Páty

Nagy Erika vagyok, Pátyon élek születésem óta, két gyermek édesanyja és a két unokám "mami"-ja vagyok. Ebben a szakmában a 17. évemet töltöm itt a pátyi Olajág Otthonban. A második gyeselem lejártá végén jött a lehetőség, hogy elvégezzem a szociális gondozó és ápolói iskolát, és mivel megszűnt az előző munkahelyem, így új lehetőségként kaptam az alkalmon. A gyakorlati időm letöltéséhez ezt az otthont választottam, és azóta is itt dolgozom.

Nagyon sok türelmet, odafigyelést, empátiát és fizikális erőnlétet kíván tőlünk ez a szakma, de az idősök többnyire ezt értékelik, tisztelik, és hálásak érte. Hatalmas segítséget nyújt egy kiváló csapat, amelynek több tagja hosszú évek óta együtt dolgozik, és már szinte egymás tekintetéből tudjuk a másik gondolatát.

Lakóink ezt tapasztalva biztonságba érzik magukat, és bizalommal fordulnak hozzánk bármilyen problémájuk adódik. Örülök, hogy ennek a közösségnek a tagja lehetek.



Kerekes Györgyné Erzsike szakápoló, Csepel

Szüleim Szigetszentmártonban éltek, minden alkalommal a tököli Nyírfaliget Idősek Otthona előtt mentünk el az autónkkal, amikor meglátogattuk őket. Többször elgondolkodtam azon, hogy milyen is lehet idősokkal foglalkozni.

Elmondhatom, hogy nem én választottam, hanem az idősothton választott engem. Ápolónőként kezdtem itt dolgozni, és úgy gondolom, életem egyik legjobb döntése volt.

2015-2018 között dolgoztam először az Olajág Otthonok csepeli intézményében ápolónőként, majd rövid kitérőt tettem. 2022-től újra itt dolgozom, szakápolóként az E épületben segítem a lakóink életét. Olyanok vagyunk itt ebben az épületben, mint egy nagy család! Lakóink kedvesek, szívesen beszélgetnek velünk, megosztják velünk a velük történt családi eseményeket is.

90 év feletti lakóimnak üzenem legfőképpen! Minden kornak megvan a maga szépsége! Nem idősök, csak régóta fiatalok!

Bemutakozás



Szemerédi Beatrix részlegvezető ápoló, Zugló B

15 év rendőri és 4 év mentőápolói múlt után a segítő és védelmező munka a lételemem. Az idősgondozást azért választottam, mert itt a mentős és rendvédelmi tapasztalataimat – a határozottságot, a gyors helyzetfelismerést és a rendszerszemléletet – egy hosszú távú, stabil és felelősségteljes feladat szolgálatába tudom állítani részlegvezetőként.

Rövid ideje dolgozom az idősgondozásban, ez az időszak arra tanított meg, hogy az idős embereknek mindennél nagyobb szükségük van a stabilitásra és a kiszámíthatóságra. Mentősként a gyors beavatkozásokhoz szoktam, itt viszont azt tapasztaltam meg, hogyan kell a határozott, professzionális fellépést a lakók ritmusához és egyedi igényeihez igazítani.

Azt üzenem a lakóknak, hogy egy olyan részlegvezetőt kaptak a személyemben, akire a nehéz vagy váratlan helyzetekben is maximálisan számíthatnak. Korábbi tapasztalataimmal a hátam mögött garantálom a biztonságot, a szakmai rendet és a nyugalmat a részlegen. Egyenes, határozott ember vagyok, az ajtóm nyitva áll, és azért vagyok itt, hogy az érdekeiket és a jólétüket védjem.



Gondolatok az Érdekképviselői Fórum működéséről

Az idősotthonokban az Érdekképviselői Fórum működtetését a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 92/B. § (1) bekezdés g) pont írja elő, hogy az idős embereknek valódi beleszólásuk legyen az intézmény mindennapi működésébe.

Célja:

1) Jogvédelem és panaszkezelés

Meghallgatja az ellátottak panaszait, és köteles azokat kivizsgálni.

Javaslatot tehet az intézményvezetőnek a panasz orvoslására. Ha szükséges, külső hatósághoz (pl. fenntartó, jegyző, szociális hatóság) fordulhat.

2) Véleményezési jog

a fórum véleményezheti az intézmény házirendjét, az intézmény működését érintő szabályzatokat, az ellátás minőségét, az étkeztetés, gondozás, foglalkoztatás gyakorlatát, az intézmény fejlesztési terveit.

A Fórum tagjai:

Az ellátottak, hozzátartozók, az intézmény dolgozói, valamint a fenntartó képviselője. A tagokat az ellátottak közössége választja. A fórum lakókból választott tagjai havonta egy alkalommal fogadóórát tartanak, ahol mindenki elmondhatja a problémáit, és javaslatokat tehet az intézmény jobb működésével kapcsolatban.

Tapasztalatok:

- A lakók nem szívesen jelennek meg a fogadóórán, szerintük úgysem történik változás. A valóság az, hogy a fórum tagjainak megbeszélése alapján a panaszok teljesítését is követjük, és ha szükséges újra felvetjük a kerekasztal beszélgetéseken is.
- A legtöbb észrevétel az étkezéssel kapcsolatban érkezik. Ezeket helyben megválaszoljuk úgy, hogy itt több száz főre főznek, és hatféle menüből választhat a lakó, amelyik ételt szereti.

- Vannak panaszok a szomszédok viselkedésével és egyéb kérdésekkel kapcsolatban, amit jegyzőkönyvezünk és leadjuk az intézmény vezetésének, amire választ kapunk és tájékoztatjuk róla az érintetteket.

A fórum tagjaiként javaslatokat tettünk takarékos gazdálkodással kapcsolatban:

- Ne világítsanak a lámpák éjjel-nappal, csak akkor kapcsoljanak be, amikor valaki a folyosón közlekedik. Ahol világos van nappal, ott az arra illetékes dolgozók kapcsolják le a világítást. Ezeket a technikai szolgálat kis fogyasztású lámpákkal, és mozgásérzékelőkkel megoldotta.
- Azt tapasztaltuk, hogy a folyosókon sok kenyér van kirakva, amit a lakók nem fogyasztottak el, az mind a szemétkébe került. Ezért azt javasoltuk, hogy a kenyeret reggeli előtt az étkezdében rakják kosárba, kiírattuk az étkezde ajtajára, hogy mindenki annyit vigyen el, amennyit elfogyaszt. Azóta kevesebb kenyér kerül a szemétkébe, és az étkezdének ez megtakarítást jelent.
- A liftek gyakran meghibásodtak, ezért minden lift ajtajára használati útmutatót írtunk ki. Azóta megfigyelésem szerint kevesebbet romlanak el a liftek, mivel sokan elolvasták, és szabályosan használják.

Remélem, írásommal sikerült felkelteni az olvasók figyelmét az Érdekképviselői Fórum munkájának fontosságára.



Tallai Péter
elnök
Érdekképviselői Fórum
Olajág Otthonok Újpalota

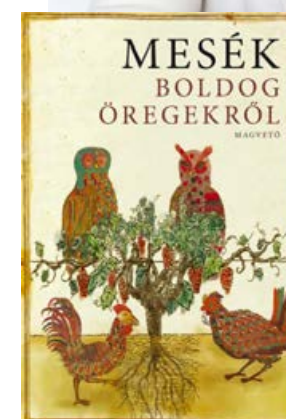
Mesék a boldog öregekről

Először ennek a könyvnek a szerzőjét szeretném bemutatni. Boldizsár Ildikó a néprajztudomány kutatója, kandidátus, egyetemi oktató, író és meseterapeuta. Most ez utóbbit hangsúlyozom, mert ennek a tevékenységnek ő az első hazai művelője, a világon egyedülálló módszerének a megalkotója. A módszer lényege roppant egyszerűen megfogalmazható: a mesével gyógyítani lehet. Természetesen nem úgy, mint a gyógyszerrel.

Azt mondja a meséről, hogy nem létezik olyan élethelyzet, amelynek ne volna mesebeli párja. A gyógyító erejét abban látja – és sokoldalú praxisában bizonyítja –, hogy a mese mindenkinek segíthet megtalálni önmagában azt a belső erőforrást, amelyet a gyógyulásáért mozgósíthat. A mesében mindig van nehéz pillanat, amelyben a hősnek döntenie kell, és a mesében mindig, mindennek van következménye. A mese szilárd szerkezetre épül, nem lehet akárhogyan elmondani. (A kisgyerekek figyelmeztetni is szokták a felnőtteket, ha eltérne a rendtől, vagy kihagyna valamit a történetből.) Fontos tulajdonsága a mesének, hogy aki a történetben másokat megaláz – például öregeket –, az végül mindig megszégyenül. A mesében mindig rend van, ami önmagában is üdítő élmény a valószínű világ káoszában.

A terapeuta nem orvos, hanem olyan szakember, aki a mentális és/vagy érzelmi problémákkal küszködő emberek tudományosan felkészült segítője. Ehhez használhatja fel kiváló eszközként a mesét. Boldizsár Ildikó járt börtönökben is, állami gondozott fiatalok között is, és a mesék őket is szinte „szíven találták”. A példájukkal, a légkörükkel, a hangulatukkal, a hőseikkel, és a győzelmeikkel, amiket okossággal, igazságérzettel, vagy akár furfanggal, de mindig kitartással és a jó oldalán értek el.

A mese egyfajta fogódzót képes adni az embernek, hogy az életének jó vagy jobb irányára, és ahhoz erőre leljen. Természetesen a terapeuta dolga, hogy mindig a megfelelő mesét válassza ki és mondja el.



Amikor mesére gondolunk, akkor valószínűleg a műfaj kiváló és mindenki által ismert alkotói jutnak először az eszünkbe: Aesopus, La Fontaine, Andersen, a Grimm-testvérek, vagy a magyar Benedek Elek, Fáy András és mások. Például a Piroska és a farkas című mesének a világban 35 változata ismert. De Boldizsár Ildikó nem az írók által készített mesékkal dolgozik, hanem a népmesékkal. Az emberiségnek ez a hatalmas, több ezer darabból álló kincse minden nép kultúrájában, lelkében jelen van. A meséket a generációk egymástól öröklik, ezért a mesék végigkísérhetnek bennünket az egész életen.

A Mesék a boldogságról című könyvben kínai, bolgár, japán, indiai, burját, koreai, észt, szerb, indonéz, kirgiz, mongol, román, lengyel, német népmese is található – a világ csaknem mindegyik úgynevezett meserégiójából. Ugyanis a tudomány 7 meserégiót tart számon, mert a népmesék a kontinensek, nagyobb régiók sajátosságai szerint is csoportosíthatók. Ebben a könyvben ilyen fejezetcímek találhatók: Mit tudnak az öregek?, Leleményes öregek, Az öregkor becsülete. Idézek egy-két jellemző mesecímet is: Hogyan osztotta be életét az öregember?, Az ajándékba kapott évek, Miért nem fiatalodhatnak meg az öregek?, Az alvégi meg a felvégi apóka, A szegény asszony és a szárazra vetett hal, Az öreg halász és nagyravágyó felesége.

A törött korsó című mesét én is idéztem az egyik előadásomban, mert gyönyörűen példázza, hogy az idős ember akkor is nagyon hasznosan élhet, ha már nincs ereje teljében.

A szóban forgó könyv záró meséjének Philémón és Baucisz történetét nyújtja át olvasójának Trencsényi-Waldapfel Imre feldolgozásában. Ez a többművészeti ágban is feldolgozott, görög-római mitológiai örökzöld az önzetlen vendégszeretetről és az örök szerelemről szól.

A mese a közösségekben sokféleképpen hasznosítható. Csak egyet említek a saját munkám tapasztalatai közül. Felnőttképzési tréningeim fontos képességek gyakorlására használtuk fel a mesét, például a Piroska és a farkast. Az egyik résztvevőnek úgy kellett elmondania a történetet, mintha Piroska lenne, aki egy házibulin, a tinédzser barátnőinek tenné, másvalaki a nagymama elbeszélését vállalta, természetesen a nyugdíjasok klubjában, a harmadik a vadász szemszögéből adta elő a történetet, amint egy vadászvacsorán, kissé emelkedett hangulatban emlékezik, végül a farkas vádlottként, az utolsó szó jogán, a bíróság előtt. Más nézőpont, más stílus, más környezet és cél, és természetesen sok mindenben módosított sztori – nagyon tanulságosak voltak ezek a megszólalások, és persze humorosak is.

Köztudott, hogy az Olajág Otthonok intézményeiben Sztanév Zsolt tart érdekes mesefoglalkozásokat.

Szóval, félreértés, hogy a mese csak gyerekeknek való. Érdekes, elgondolkodtató, üdítő élmény a felnőtteknek is. Azokról már nem is beszélve, akik állítólag a második gyermekkorukat élik...



Cserhalmi Imre

Őszi színek

Ősz apóka előveszi
festővásznát, ecsetét,
színesíti a lombokat,
ebben leli a kedvét.

Minden zöld volt még a nyáron,
most tobzódik ezer szín,
sárga, narancs, barna, bordó,
bíborvörös, élénk pír.

Arany a dió levele,
halványsárga a kőris,
izzik már a galagonya,
lángol a vadszőlő is.

Ősz apóka elégedett,
elkészült a színes kép,
így pompázik, míg szél úrfi,
mindent szépen le nem tép.

Orgoványi Anikó





Mindig keressük annak lehetőségét, hogy új mozgásformákat vezessünk be az otthonokban, melyek segítik lakóinkat a fizikai egészségük megtartásában, és természetesen a szórakozásban is. Zuglóban egy új eszköz került kipróbálásra, mely úgy tűnik, elnyeri a lakók tetszését, így a többi otthonban is hamarosan élvezhetik lakóink.

Gregor Péter Endréné zuglói lakónk így fogalmazott: A cornhole egy amerikai eredetű ügyességi játék, ahol kis kék és piros babzsákokat kell egy megemelt, lyukas fatáblára dobni. A játék könnyen tanulható jobb vagy bal kézzel is játszható, nemrég fájt a jobb karom és a bal karomat használtam, így is ment. Fejleszti a koordinációt, az egyensúlyt és a dobástechnikát, miközben kíméletes mozgásforma. Nagyon jó szórakozás társaságban.

Múltidézés a lélek egészségéért

A **Múltidézők** kiscsoportos foglalkozásain a múlt emlékein és személyes történeteinken keresztül fedezzük fel azokat a családi mintákat és kapcsolati élményeket, amelyek hatással vannak jelenlegi működésünkre, önértékelésünkre és döntéseinkre. A közös beszélgetések során olyan fontos témákat érintünk, mint a szeretet, az elfogadás, a megbocsátás, a válaszreakcióink és a döntéshozatal, miközben jó hangulatban, szinte észrevétlenül tanuljuk az önreflexiót és az önismeretet.

A foglalkozások egyik legfontosabb értéke, hogy a saját történeteink megosztásán keresztül közelebb kerülünk önmagunkhoz és egymáshoz. A múlt felidézése így nem csupán emlékezés, hanem lehetőség a megértésre, az önmagunkkal való elfogadóbb kapcsolatra és – talán legfontosabbként – egymás sokféleségének elfogadására.



Lovász Hajnalka
pszichológus
Zugló

Neurotréning

amikor a mozgás és a gondolkodás együtt dolgozik



2026 szeptemberének első hetében elindult intézményeinkben az összesen öt alkalommal zajló neurotréning Fige Gergely vezetésével. Gergely korábban is tartott már az Olajág Otthonok lakói számára különböző, kifejezetten időseknek összeállított terápiás és fejlesztő foglalkozásokat, így több lakónk már ismerősként köszönthette.

Az első alkalom középpontjában a mozgás és a gondolkodási folyamatok összehangolása állt. A gyakorlatokhoz egy egészen egyszerű, mégis rendkívül praktikus eszközt használtunk: rizzsel töltött lufiból készült puha labdát. Ennek nagy előnye, hogy jól megfogható és biztonságosan használható, ráadásul nem pattog, és nem gurul messzire. Ha valaki elejti, könnyen felvehető, és már folytatódhat is a gyakorlat.

A résztvevők először a labda különböző irányú és módú mozgatásával ismerkedtek, majd térbeli dobások és páros feladatok következtek. Bár kívülről mindez egyszerű labdajátéknak tűnhetett, a gyakorlatok során egyszerre több képesség összehangolt működésére volt szükség.

A feladatok a szem-kéz koordinációt, a térbeli tájékozódást, a figyelem fenntartását és megosztását, a koncentrációt, a reakciókészséget, valamint a finommotoros képességeket egyaránt megmozgatták. A társakkal végzett gyakorlatokban ehhez társult a szemkontaktus kialakítása és megtartása, a másik ember mozdulatainak követése, a megfelelő pillanat felismerése és az arra adott motoros válasz. Vagyis az agynak és a testnek folyamatosan „együtt kellett dolgoznia”.

Az első alkalom jól megmutatta, hogy a mentális és mozgásos képességek fejlesztése nem feltétlenül jelent bonyolult vagy megterhelő feladatokat. Egy egyszerű labda, néhány jól felépített gyakorlat és a közös játék egyszerre mozgathatja meg a testet, a figyelmet és a gondolkodást.

A neurotréning folytatódik, kíváncsian várjuk, milyen új feladatokkal és kihívásokkal találkozhatnak még lakóink a következő hetekben.



Hoffmann Györgyi
programszervező



Őszi zsidó ünnepek fontossága

fotó: nosalty

A magyarországi zsidóság évszázados története során a rosh hasana, azaz a zsidó újév ünnepe rendkívül gazdag hagyományörző és közösségi szokásrendszert hozott létre. A hazai askenázi - mind az ortodox, mind a neológ - közösségekben a szigorú vallási előírások mellett sajátos, a magyar vidéki és városi életéhez illeszkedő kulturális elemek is megjelentek.

A szimbolikus konyha: kerek barhesz és édes kívánságok

A magyar zsidó háztartásokban az újévi asztal elengedhetetlen kelléke a kerekre font barhesz (kalács) volt. A megszokott hosszúka formával szemben a köralak az év körforgását, a teljességet és az élet koronáját jelképezte. A kalácsot és a szeletelt almát mézbe mártották, hogy az előttük álló esztendő édes legyen.

Érdekes magyar jellegzetesség volt a keserű, savanyú vagy sötét színű ételek szigorú kerülése: az ünnep alatt nem tálaltak ecetes salátákat, sőt sok helyen még a feketekávé fogyasztását is hanyagolták, nehogy „keserű vagy sötét” év köszöntsön rájuk. A halfej tálalása szintén elterjedt hagyomány volt, kifejezve a jókívánságot: „legyünk fejek, és ne farkak” (azaz vezető pozícióban, sikeresen haladjunk előre).

Táslich a Duna és a Tisza partján

Az ünnep első napjának délutánján végzett táslích szertartás során a hívek a legközelebbi élővízhez vonultak, hogy szimbolikusán a vízbe dobják vagy kirázzák zsebeikből az elmúlt év bűneit. A magyarországi kisközösségekben a falusi patakok, a nagyvárosokban pedig a Duna, a Tisza vagy a Maros partja vált az imádság helyszínévé. A hagyomány szerint a gyorsan

folyó víz és a benne úszó halak elragadják a rossz tetteket, így a közösség megtisztulva léphet át az új esztendőbe.

A képeslapküldés aranykora

A 19. század végétől a 20. század közepéig a magyar zsidóság körében hatalmas divatja volt a művészien illusztrált újévi képeslapok küldésének. A budapesti és vidéki nyomdák különleges, héber és magyar nyelvű üdvözlőlapokat adtak ki, amelyeket gyakran csillámmal, dombornyomással és szentföldi vagy hazai zsinagógai ábrázolásokkal díszítettek. Az üdvözlötteken rendszerint a klasszikus jókívánság szerepelt: „Leshana Tova Tikatenu” (Írással be jó évre!).

Népi megfigyelések és a sófár hangja

A zsinagógákban elhangzó sófárfúvás nemcsak vallási parancsolat volt, hanem mély közösségi élmény is. A sófárfújót (baál tekia) nagy tisztelet övezte a közösségben, és gyakran a legjámorabb, legtiszteltebb férfiak közül választották ki. Létezett egy elterjedt népi babona is: rosh hasana délutánján tilos volt elaludni. Úgy hitték, aki ilyenkor alszik, annak a szerencséje és a szorgalma is „elalszik” az egész elkövetkező évben.

Kovács Gergely Mózes



Törökbálint Legszébb Intézményi kertje

A törökbálinti intézmény, az épületeket körülölelő csodálatos parkjával nagyon sok idelátogató elismerését vívja ki, melyre mindannyian büszkék vagyunk. Amióta az otthon megnyitotta kapuját, a kertészkedni vágyó lakók számára mindig volt lehetőség, hogy erejükhöz mérten gondoskodjanak egy-egy kis földterületről. Szerencsések voltunk, amikor Balázs Miklós beköltözött hozzánk és a kert minden szegletébe rendszert és csodát hozott létre, amíg megtehetette.

Nagyon sokat tanultunk tőle a növények ültetéséről, gondozásáról és az örömeikben eltöltött évek fontosságáról. Kertünkben, nagyrészt az ő munkáját gondoljuk és ápoljuk a mai napig is. Intézményvezetőként büszkeség, emberként szeretet és hála tölt el, amikor kimegyek a kertbe, és megcsodálom lakóink szorgos kezének munkáját. Örömemre szolgál, hogy a kertgondozás közben igazi közösség épül, ahol

segítik és támogatják egymást a kertészkedők és a munkájukat csodálók egyaránt. Sokszor és sokan dicsértük már a dolgozók munkáját. Úgy érzem, hogy mindannyiunknak nagy örömet jelentett, hogy idén a Törökbálinton meghirdetett Szép Kertek versenyben Törökbálint Legszébb Intézményi kertje címet nyerhettük el. Ezúton köszönöm mindenkinek, aki hozzájárult ehhez a sikerhez.

A saját gondolataim után megosztom Önökkel kertészkedő lakóink gondolatait, miért is csinálják mindezt, és mit jelentett számukra az elnyert díj:

„Nagyon örültem az elismerésnek és büszke vagyok rá. Jóleső érzés, hogy mások is értékelik kertészkedésünket.”

„Ha ideges vagy, irány a kert, a természet, ennél nincs jobb nyugtatószer.”

„A természettel bölcs dolog jóban lenni, mert türelemre tanít és bölcsességre.”

„A kertészkedés sok életkedvet, energiát ad, hálaként a gondoskodásért.”

„Aki kertészkedik szereti a természetet, aki szereti a természetet, rossz ember nem lehet.”

„A természetben való tevékenység az embert türelemre, odafigyelésre és alkalmazkodásra tanítja.”

„A kertészkedés nem csak testünket, de lelkünket is edzi.”

„A kert szépségével, finom és egészséges termésével megköszöni, meghálálja munkánkat, ami sok esetben nálunk, embereknél elmarad.”

„A kert, a természet arra figyelmeztet: az ember és a természet csak együttműködve tud létezni ezen a földön.”

Hárosi Gabriella intézményvezető,
Törökbálint

Intézményi apró

Páty

Az Erkel utca 11. szám alatti kisebb, 21 férőhelyes fokozott ápolási részlegünkre nyár derekán, a főépületünk éttermébe augusztusban került beszerelésre légkondicionáló berendezés.

Mátyás Fanni új gyógytornászunk július 27-én állt munkába. Nagy öröm számunkra, hogy a részmunkaidős korábbi gyógytornászunk után ő már napi 8 órában erősíti a pátyi egészségügyi ellátást.

Törökbálint

Az idei nyarunk nagyon meleg volt, így nemcsak kényelmi, hanem egészségi szempontból is fontos beruházás volt a társalgóhelyiségek klimatizálása. A jövőben három közösségi térben tudnak hűsölni az arra vágyók, a könyvtár, az első és második emeleti társalgó kellemes hőmérséklettel várja az odaérkezőket.

Zugló A-C

Paskál A épület FÁG részlegére 3 új betegágy érkezett, valamint klíma felszerelése történt a lakók és dolgozók öröme, hogy elviselhetőbb legyen a nyári meleg.

Az A és C épületben 2-2 új terápiás munkatárs kezdett a mentálhigiénés csoportban, akiket lakóink nagyon kedvesen fogadtak.

Zugó B-D

B épület esetén további fejlesztések is történtek:

- Nyáron a DÁR részlegén teljes klimatizálási fejlesztés történt, mely lehetőséget ad az ellátás minőségének, a lakók komfortérzetének javítására, és a dolgozói elégedettséget is növeli.
- Szintén a DÁR részlegen több ágy cserére került.
- A DÁR részleg társalgója teljes festése és a bútorok cseréje megtörtént.

- A nővérszobát kifestettük, a szekrényeket lecseréltük.
- 203-as társalgó klimatizálása, teljes bútorcseréje megtörtént.

A D épület körül öntöző kiállások kerültek telepítésre, és azok megemelésével a lakóink könnyebben tudnak öntözővízhez jutni.

D épületben a nővérétkezőben klimatizálás történt.

Csepel

Intézményünkben fontosnak tartjuk, hogy Lakóink számára a lehető legmagasabb szintű ellátást és a mindennapi élethez szükséges komfortot biztosítsuk. Ennek érdekében 4 darab korszerű, elektromosan állítható, fakeretes kórházi ágy került beszerzésre.

A nyári időszakban különösen fontos számunkra, hogy Lakóink minél több időt tölthessenek a szabad levegőn, kellemes és komfortos környezetben. Ennek támogatására a meglévő kerti bútorok mellé új kerti székeket és asztalokat szereztünk be.

Az idei nyár szélsőséges melege és az aszály intézményünk kertjét is komoly kihívás elé állította. A vízzel való felelős gazdálkodásra vonatkozó állami intézkedéseknek megfelelően a vezetékes vizet már nem használjuk locsolásra.

Annak érdekében, hogy kertünket továbbra is gondozni és növényeinket megóvni tudjuk, kutat létesítettünk, valamint a kerítés mellett locsolórendszert alakítottunk ki.

A magas színvonalú idősellátás egyik fontos alapja a folyamatos szakmai fejlődés és a megszerzett tudás naprakészen tartása.

Ennek jegyében intézményünk több munkavállalója demenciagondozó képzésen vesz részt. Külön öröm számunkra, hogy a képzésnek intézményünk ad otthont, így a tanulás és a szakmai fejlődés a mindennapi munkakörnyezetünkben valósulhat meg.

Intézményi apró

Az elmúlt időszakban két különleges „vendég” is betévedt intézményünk udvarára: egy vörös cica és egy sérült, törött szárnyú varjú.

Természetesen egyikük sem maradt segítség nélkül. Lakóink és munkatársaink összefogásának köszönhetően mindkét állat megkapta a szükséges gondoskodást.

A cica esetében megtörtént a bolhátlanítás, valamint biztosítottuk számára az etetést és itatást, miközben megkezdődött számára a megfelelő befogadó és elhelyezés keresése. A sérült varjú esetében pedig felvettük a kapcsolatot a madármentőkkel, és gondoskodtunk arról, hogy a segítség megérkezéséig biztonságos körülmények között legyen.



a csepeli vörös cica

Az ellátáshoz szükséges eszközök biztosításában, az állatok gondozásában és az elhelyezésük megoldásában Lakóink és dolgozóink egyaránt részt vállaltak.

Ez a két kis történet talán apróságnak tűnik, mégis sokat elárul rólunk. Arról, hogy észreveszünk, ha valaki segítségre szorul – legyen akár ember, akár egy bajba jutott állat. ❤️

Büszkéek vagyunk arra, hogy ez a kezdeményezés valódi közösségi összefogássá vált.

Újpalota

Örömmel adunk hírt arról, hogy intézményünkben átadásra került új Demens részlegünk. A részleget lakóink birtokba vették, így megkezdődhetett a mindennapi élet az új, korszerű és otthonos környezetben.

A komfortosabb körülmények megteremtése érdekében FÁG részlegünket is klimatizáltuk, hogy a nyári időszakban is kellemesebb és biztonságosabb környezetet biztosítsunk lakóink számára.





Programokból szemezgetve

Törökbálint

- A Budapesti Filharmóniai Társaságtól Vida Mónika és Baksai Réka nyári dallamokkal örvendeztette meg a lakókat. Az ismert dallamokat szívesen hallgattuk és dúdoltuk mi is.

- A Legyünk naprakészek programsorozat egyik előadásán nagyon érdekes téma került terítékre, a barátság és a kapcsolataink.

Egy kedves lakónk, Gyula bácsi két kérdéssel készült, ami a kedélyeket megosztotta, és amelyek így hangzottak:

Lehet-e férfi és nő között igaz barátság? Kutya, illetve házi kedvenc tekinthető-e barátoknak? Élénk vita alakult ki, amelyről nagyon sokáig beszélgettünk.

Más alkalommal a mesterséges intelligencia témakörét feszegettük, áldás vagy veszély e az emberek számára. Minden résztvevőnek volt véleménye.

- Az OGYIK által meghirdetett, gasztronómiával összekötött gyalogláson vettünk részt két csoporttal is, majd a találkozási ponton kenyér és görögdinnye várt bennünket, még egy kis békebeli zsír is előkerült.
- Kirándultunk a Szemlő hegyi-barlangba, ami nagyon jó választásnak bizonyult a forróságban. Elbújtunk egy kicsit a hőkupola előtt. Más alkalommal sétáltunk az érdi Duna-parton, a kardióösvényen. Élveztük az ártéri

erdő hűvösségét és a növények bujaságát, és természetesen a Duna vízszintjét is kielemeztük. Visszavár bennünket ez a mesebeli liánokkal, vadszőlővel benőtt hely.

Páty

- Júniusban a 13 éves Lili és a 11 éves Illés gitár-ének műsorukkal arattak nagy sikert. A fiatalok fellépéséről Bölcsey Magdi lakónk „A nagy dilemma” címmel írt beszámolót, amely az Olajág Otthonok blogjában is olvasható.
- Augusztusban Vági Sándor fiatal és tehetséges gitárművész gondoskodott az augusztus 20-i ünnepség méltó zenei aláfestéséről. Elmélyült, színvonalas játékát lakóink hatalmas tapssal jutalmazták. Az ünnephez természetesen az új kenyér is hozzátartozik, így az ilyenkor szokásos finom falatok és a kocintás sem maradhatott el.
- Kirándulásaink során több helyen is jártunk, többek között a Majki Kamalduli Remeteséghez is ellátogattunk, ahol a gyönyörű környezet mellett a remetek egykori lakhelye különleges lehetőséget kínál a csendes elmélyülésre. Az élményekről Mező Gyuláné, Eszti néni úti beszámolót is készített, amely szintén megtalálható az Olajág Otthonok blogjában.



- Augusztusban a felújított Keresztény Múzeumba kirándultunk. A remeteséghez hasonlóan itt is rendkívül felkészült tárlatvezető kalauzolt bennünket. Külön öröm volt, amikor kiderült, hogy ismeretségben áll a velünk Esztergomba „hazalátogató” lakónkkal, Dr. Dobóné dr. Bán Máriával. Kicsi a világ!

Csepel

- Legizgalmasabb programunk nyáron júliusban volt, egy igazi időutazáson vehettek részt lakóink a nyári piknik és fröccsterasz keretében. A középpontban a késői szüretelésű Hárslevelű volt, de nem hiányozhatott a Merlot fröccs sem az asztalról. Maderspach Zoltán különleges, régi slágerekkel készült, hogy a hangulat maximálisan jó legyen. Vendéglátóként sült zsíros kenyeret szolgáltunk fel lilahagymával és uborkával, valamint a különleges fehérbor mellé kapribogyós belga tojáskrém.
- A nyár legjobb kirándulása Kecskemétre vezetett, ahol megtekintettük a várostörténeti kiállítást, voltunk a barátok templomában, meghallgathattuk a tornyok városában a déli harangszót, valamint a Városháza híres harangjátékát is! A gazdag délelőtti után házas ízekkel várt minket egy kedves vendéglő, végül Kecskemét egyik leghíresebb cukrászdájában fagyiztunk egyet.

- A nyár nagy felfedezettje az ivójoghurt, azaz a smoothie, melyből többször is készítettünk bemutató foglalkozások keretében finom és egészséges italokat. Reméljük, hogy hamar elterjed és meghonosodik ez az egészséges, jó szokás lakóink körében.

- A Nordic Walking klubunk Tatán járt. Idén egy hekközs kirándulást terveztünk, összekötve egy kellemes és dinamikus sétával a tatai Öreg-tó partján. Nemcsak a jó időt kaptuk meg, hanem a hal is nagyon finom volt, így testünk-lelkünk felfrissült és jóllakott!

Zugló

- A zuglói Olajág Otthonban vidám hangulatú kanasztakártya-klub találkoztartottunk, amelyhez a Rummikub kedvelői is csatlakoztak. A közös játék remek hangulatban telt, és kellemes kikapcsolódást nyújtott a résztvevőknek.
- Az Utazás a Föld körül előadássorozat következő állomásán Japán különleges világába kalauzolta el a lakóinkat, Dózsa Szabolcs zuglói otthon lakója. Ezúttal is saját utazási élményeit és emlékeit osztotta meg a közönséggel.
- Nyári Károly zongoraművész, énekes lépett fel nyár elején az otthonban. Zongorajátékával és közvetlen előadasmódjával már az



első percekben meghitt hangulatot teremtett. A koncerten többek között Máté Péter, Szenes Iván és Seress Rezső dalai, valamint a Kék rapszódia egy részlete is felcsendült.

- Soma Mamagésa járt nálunk. Az előadását követően könyvbemutatóra került sor, amely kulturális élményt és személyes találkozási lehetőséget is kínált.
- A Három Manush zenekar könnyed, latin hangulatú zenei variációkkal szórakoztatta lakóinkat.
- Számtalan kiránduláson jártunk, többek között a Mátrában, Sástóra látogattunk, ahol a természeti környezet és a közös kikapcsolódás jelentette a program fő élményét. Más alkalommal egy kellemes közös sétát tettünk a gödöllői Erzsébet parkban. Több alkalommal is ellátogattunk Zebegénybe, ahol a természeti látnivalók mellett múzeumlátogatásra is sor került.
- Elindult a Riksa program, melynek keretében önkéntes pilóták viszik egy kis utazásra lakóinkat. A program rövid idő alatt nagy népszerűsége telt szert.

Újpalota

- A havonta megrendezett dartsversenyünk különösen izgalmas esemény volt augusztusban, amikor a jelenlévő gyermekek is csatlakoztak a megmérettetéshez. A verseny igazi közös élménnyé vált, ahol a játék mellett a generációk közötti kapcsolódás és a jókedv is főszerepet kapott.
- A Visszanéző című foglalkozáson havonta egy alkalommal közösen visszatekintünk az elmúlt hónap legszebb programjaira, és fényképek segítségével újra átéljük a közösen megélt pillanatokat. A program egyszerre jelent közös emlékezést és élménymegosztást.
- A Budapesti Filharmoniai Társaság zeneterapeuta közreműködésével különleges, interaktív koncertet adott otthonunk lakóinak. A zenei élményt zongora- és hegedűjáték, valamint közös éneklés tette még színesebbé.
- A Festőklubban igazi alkotói légkör várja a résztvevőket: intenzív színek, olajfesték és az alkotás semmihez sem hasonlítható hangulata tölti be a teret. A foglalkozásokon mindenki szabadon kibontakozhat, miközben bátorító szavak és támogató légkör segíti az alkotást.
- Tatán voltunk kirándulni, ahol az Esterházy-kastély felújított történelmi belső tereinek szépsége mindenkit lenyűgözött. A díszes, cirádás részletek, a régi bútorok, csillárok és kályhák igazi időutazásra repítettek bennünket. Megcsodáltuk az Öreg-tavat és az annak partján álló, mintegy 330 éves platánfát is.



Riksa – utazás szabadon

A programszervezés egyik legfontosabb célkitűzése, hogy lakóink számára sokszínű programkínálatot biztosítson, hiszen különböző érdeklődési körök, lehetőségek és igények jellemeznek bennünket. Vannak, akik a zenét kedvelik, mások a terápiás beszélgetésekben találnak örömet. Sok lakónk szívesen kézműveskedik, míg mások a kirándulásokat részesítik előnyben.

Elsősorban a mozgásukban korlátozott lakóink számára - a tavaszi kedvező tapasztalatokra építve - hosszabb időre egy riksa áll a zuglói otthonban a rendelkezésünkre. Ennek köszönhetően olyan lakóink számára is lehetőség nyílik a kimozdulásra és a közös élményekre, akiknek ez más programok keretében nehezebben megoldható. A riksa ezért különleges lehetőséget jelent.

A riksázás jóval több egyszerű utazásnál. Önkéntesek közreműködésével megvalósuló program, amelyben a mozgás és a friss levegő élménye mellett a találkozásoknak és a beszélgetéseknek is fontos szerep jut. Előfordulhat, hogy két jó lakótárs vagy barát ül egymás mellé, de az is, hogy olyanok kerülnek egy riksába, akik korábban alig ismerték egymást. Egy közösen átélt fél óra és egy kellemes beszélgetés akár egy új, jó lakótársi kapcsolat vagy barátság kezdete is lehet.

Fontos kiemelni azokat az önzetlen és segítőkész embereket, akik a riksa kerékpáros részét hajtják, hiszen szabadidejükből és energiájukból áldoznak arra, hogy mások számára örömet és

élményt teremtsenek. Az út során így nemcsak a lakók között, hanem az önkéntesek és lakóink között is kellemes beszélgetések, történetmesélések alakulhatnak ki.

Jómagam is kipróbáltam már a riksát, hiszen valamiről akkor lehet igazán hitelesen beszélni, ha az ember maga is megtapasztalja. Az élmény különleges: csendesen haladunk, közben fúj a szél, és a jól ismert környéket is egészen más szemszögből látjuk. Egyik alkalommal esős időben indultunk útnak; a kellemes, meleg takaró alatt ülve az utazásnak kifejezetten meghitt hangulata volt.

Már most kíváncsian várom, milyen lesz az őszi színekbe burkolózó patakparton végighaladni, később pedig a tél egészen más hangulatot teremthet. Már azt is magam elé képzeltem, milyen lesz a karácsonyi fényekkel feldíszített riksa, amellyel elindulunk megtekinteni a Bosnyák-téren felállított karácsonyfát.

Terveink között olyan alkalmak is szerepelnek, amelyekhez lakóink hozzátartozói és barátai is csatlakozhatnak: így együtt riksázhat nagymama az unokájával, anya a lányával. Ez a program tehát nemcsak a kimozdulás lehetőségét bővítheti, hanem kapcsolatokat teremthet és erősíthet.



Hoffmann Györgyi
programszervező

Hogyan őrizzük meg a pénzünk értékét?

Útmutató kezdőknek - 2. rész

Kedves Olvasó! Nézzük meg egyszerűen, mibe érdemes ma tenni a félretett pénzt, és mibe egyáltalán nem.

1. A banki lekötés - Ma már ráfizetés!

A legtöbben azt szoktuk meg, hogy a spórolt pénzt betesszük a bankba, és lekötjük egy időre. Tegyük fel, hogy 100 000 forintot lekötünk 3 évre:

A legnagyobb hazai bankok ma szinte alig fizetnek erre valamit.

Az éves kamat legtöbbször mindössze 0,1%. Ez azt jelenti, hogy 3 év alatt az egész pénzünk összesen 300 forint nyereséget hozna.

(Ha a kamat csak 0,01% lenne, akkor mindössze 30 forintot kapnánk a 3 évre).

Ráadásul a banki nyereségből még levonják a 15% kamatadót és a 13% szochót (szociális hozzájárulási adót) is.

A végén szinte semmi sem marad. A bankban tartott pénz így sajnos folyamatosan veszít a vásárlóértékéből.

2. Az állampapír - A biztonságos és adómentes út

Szerencsére van sokkal jobb megoldás, amit közvetlenül a magyar állam garantál. Ezt hívják állampapírnak. A legnagyobb előnye, hogy a magánszemélyek számára elérhető lakossági állampapírok teljesen adómentesek, így a nyereséget egy az egyben megkapjuk, nem von le belőle az állam sem kamatadót, sem szochót.

Két fő típusa van:

- **Fix kamatú:** Már a legelején pontosan tudjuk, hány forintot fogunk kapni minden évben. Ez a kamat végig ugyanannyi marad, nem változik a futamidő alatt.
- **Változó (inflációkövető) kamatú:** Ez a fajta követi a drágulást. Ha nőnek a bolti árak, ez a papír is többet fizet, ráadásul még egy kis plusz prémiumot is ad hozzá. Így a pénzünk megőrzi a vásárlóértékét, azaz ugyanúgy be tudunk majd vásárolni belőle évek múlva is.

Mit kell még tudni róla?

Bármikor kivehető: Ha hirtelen orvosra, gyógyszerre vagy a család megsegítésére kell a pénz, az állampapír bármikor visszaváltható. Az Államkincstár ilyenkor egy apró költséget (például a hosszú távú papíroknál jelenleg mindössze 1%-ot) von le, a többi pénzünket pedig azonnal kézhez kapjuk. Bizonyos típusoknál (mint a Magyar Állampapír Plusz) a kamatfizetést követő napokban a visszaváltás teljesen díjmentes.

Kamatfizetés: Típustól függően általában évente, de akár háromhavonta is fizethet kamatot. Ezt a pénzt vagy felvesszük a mindennapokra, vagy kérhetjük, hogy automatikusan tegyék hozzá a többi gyűjtött pénzünkhöz, hogy még tovább fialjon.



Fontos gyakorlati tanács:

Ne a bankban intézze!

Állampapírt a saját bankunkban is vehetnénk, de ott ne tegyük! A bankok külön számlavezetési díjat és kezelési költséget számolnak fel, ami felemésztene a nehezen megszerzett hasznot.

A vásárlást közvetlenül a Magyar Államkincstárnál érdemes intézni. Ott a számlanyitás és a pénz őrzése is teljesen ingyenes, egyetlen fillérünkbe sem kerül.

További információk:
<https://www.allampapir.hu/>



Hol intézheti el személyesen?

Ha Budapesten lakik, a Kincstár egyik legnépszerűbb központi ügyfélszolgálatát nagyon könnyű megtalálni:

Cím: XIII. kerület, Váci út 71.

Hol van pontosan?

Az Árpád híd (Göncz Árpád városközpont) pesti hídfőjénél található.

Megközelítés:

A 3-as (kék) metróval vagy az 1-es villamossal a legkényelmesebb utazni, a megállótól csak pár lépést kell sétálni.

Nyitvatartás:

- Hétfő, kedd, csütörtök: 8:00 - 16:00
- Szerda (hosszított nap): 9:00 - 18:00
- Péntek: 8:00 - 14:00

Vigyen magával személyi igazolványt, lakcímkártyát és adókártyát, a tisztviselők pedig kedvesen, lépésről lépésre segítenek majd a biztonságos megtakarítás elindításában.

Hogyan segíthet a család, és mennyi pénz kell az induláshoz?

Sokan azért halogatják a kincstári számla megnyitását, mert bonyolultnak tartják a papírmunkát, vagy azt hiszik, hogy ehhez hatalmas vagyon kell. Lássuk a valóságot!

Mennyi a legkisebb összeg, amivel el lehet indulni?

A jó hír az, hogy a Kincstárnál nincsen kötelezően előírt, nagy összeg.

Akár már 10 000 forinttal vagy típustól függően akár pár ezer forinttal is meg lehet vásárolni az első állampapírt.

Nem kell egyszerre sokat befizetni. Ha havonta vagy kéthavonta csak egy kisebb összeget tud félretenni a nyugdíjából, azt is ugyanúgy beteheti. Minden kis félretett forint biztonságban lesz és kamatozni fog.

Hogyan segíthet a gyermek vagy az unoka az ügyintézésben?

Ha a személyes utazás, a sorban állás vagy a számítógép használata nehézséget okoz, nem kell egyedül bajlódnia. A család sokat segíthet:

Közös látogatás a Kincstárban: A legegyszerűbb, ha egy megbízható családtag (gyermek vagy unoka) elkíséri Önt a Váci úti ügyfélszolgálatra. A számla az Ön nevére kerül, de a fiatalabb rokon segíthet kitölteni a papírokat és figyelni a részletekre.

Gyors áttekintés: Bank vagy Államkincstár?

Mit kapunk?	Lekötött betét a Bankban	Állampapír a Kincstárnál
Éves nyereség (kamat):	Szinte semmi (pl. 0,1%).	Lényegesen magasabb, megvédi a pénzt.
Adózás:	Vannak adók (15% kamatadó + 13% szocho).	Teljesen adómentes (a teljes kamat megmarad).
Számlavezetési díj:	Havonta pénzt vonhatnak le érte.	Teljesen ingyenes.
Bármikori kivehetőség:	Igen, de a bank elveheti a kamat nagy részét.	Igen, alacsony költséggel (időnként akár 0%-ért).

Az összeállítás az AI támogatásával történt.

Horváth Gyula Zuglő

Hivatalos meghatalmazás: A számlanyitáskor Ön megadhatja a gyermekét vagy unokáját hivatalos meghatalmazottként. Ez azt jelenti, hogy a későbbiekben a rokon is intézheti a pénz adásvételét, vagy lekérdezheti a kamatokat, így Önnek már nem kell emiatt utaznia.

Segítség az interneten (WebKincstár): A kincstári számlához kérhető egy internetes hozzáférés (az úgynevezett WebKincstár vagy MobilKincstár). Ha Ön nem ért a számítógéphez, az unoka otthonról, a foteleből is be tud lépni az Ön engedélyével, hogy megnézze, megérkezett-e a kamat, vagy hogy újabb állampapírt vásároljon Önnek. Így egyetlen lépést sem kell tennie otthonról.

Útravaló emlékeztető a személyes ügyintézéshez:

Ha elindulnak a kincstári fiókba, ellenőrizték, hogy a táskában benne van-e ez a 3 fontos igazolvány:

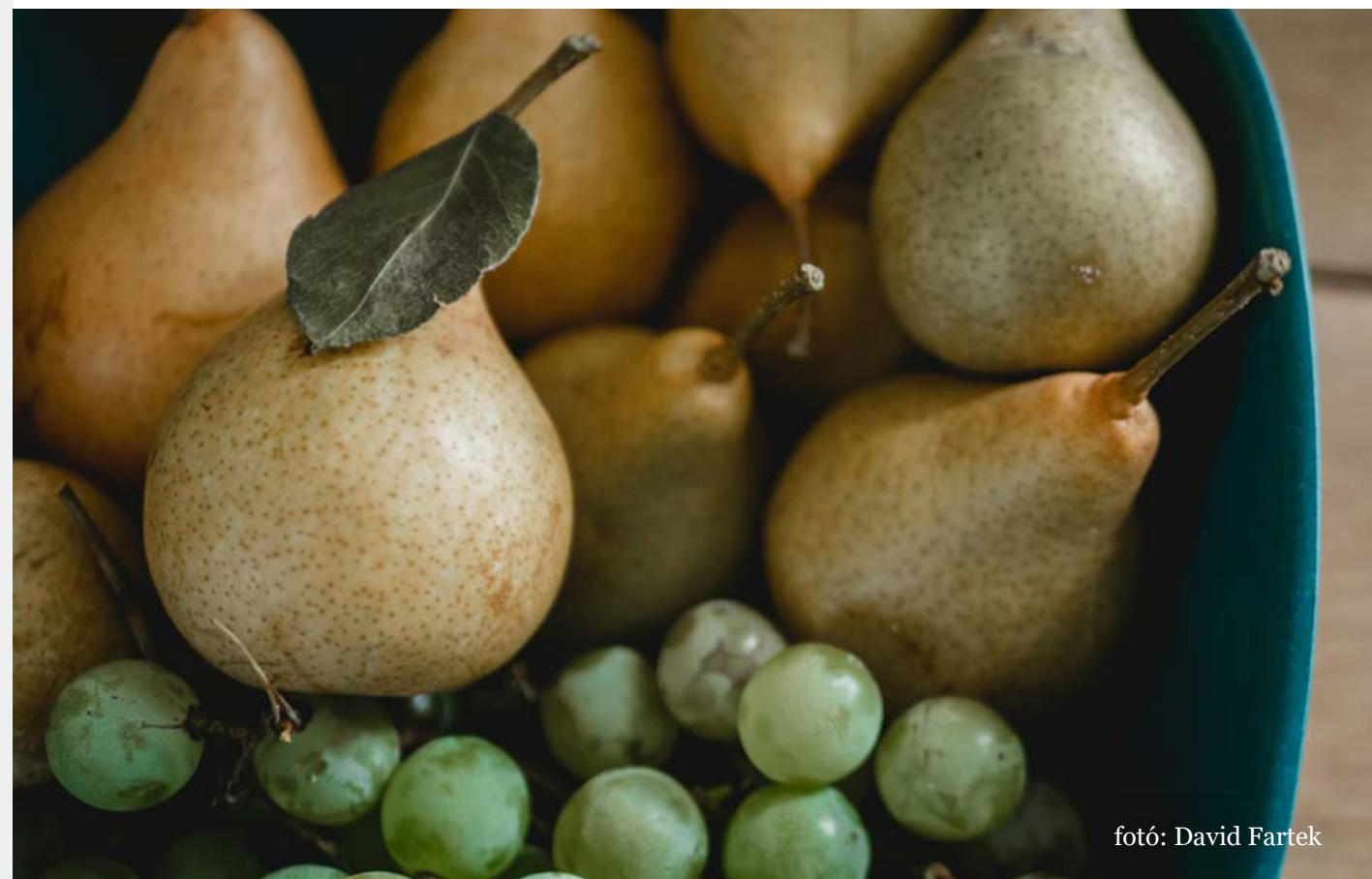
1. Személyi igazolvány
2. Lakcímkártya
3. Adókartya (adóazonosító jel)

A számlanyitás után a pénzt nem kötelező készpénzben odavinni. Ha van sima bankkártyája, a helyszínen, a kincstári ablaknál is át tudják tenni a megtakarítani kívánt összeget a kincstári számlára, épp úgy, mintha a sarki közértben fizetne.

További ügyfélszolgálati irodák:

<https://www.allamkincstar.gov.hu/hu/ugyfelszolgalatok/szolgaltatasok-megyenkent/73>

Immunerősítés ősszel tényleg a C-vitaminon múlik?



fotó: David Fartek

Ahogy hűvösebbre fordul az idő, előkerülnek a vastagabb pulóverek, egyre gyakrabban kerül tea a csészékbe, és vele együtt rendszerint felmerül a kérdés is: mit tehetünk azért, hogy ellenállóbbak legyünk az őszi-téli időszakban?

C-vitamin, méz, gyömbér, fokhagyma – számos „immunerősítő” megoldást ismerünk. Szervezetünk védekezőképessége azonban nem egyetlen élelmiszeren vagy vitaminon múlik. Ősszel gyakoribbá válnak a légúti megbetegedések, ezért érdemes tudatosabban

figyelmet fordítanunk immunrendszerünk megfelelő működésének támogatására.

Ehhez nincs szükség különleges csodaszerekre: a legfontosabb alapokat a mindennapi étkezésünk és életmódunk biztosítja.

5 apró immunbarát tipp a mindennapokra

- Fogyasszunk naponta zöldséget és gyümölcsöt! Jó őszi választás az alma, a körte, a sütőtök, a sárgarépa, a cékla és a káposzta. Ezek párolva, sütve vagy reszelve is értékesek.
- Ne maradjon el a fehérje! A tojás, a tejtermékek, a hal, a hús és a hüvelyesek az immunrendszer megfelelő működéséhez is szükséges tápanyagokat biztosítanak.
- Igyunk rendszeresen! Hűvösebb időben kevésbé érezzük a szomjúságot. A víz mellett a cukrozatlan tea és a leves is hozzájárul a folyadékbevitelhez.
- Figyeljünk a D-vitaminra! Ősszel és télen csökken a napfényből képződő D-vitamin mennyisége, ezért pótlásáról érdemes a kezelőorvossal egyeztetni.
- A pihenés és a mozgás is számít. A megfelelő alvás, a friss levegő és egy kellemes séta szintén támogatja szervezetünk működését.

Na de mi a helyzet a citrommal, a mézzel, a gyömbérrel és a fokhagymával?

Természetesen maradhatnak! Ha szeretjük őket, a fokhagyma, a gyömbér, a méz, a citrom vagy egy csésze meleg tea kellemes része lehet az őszi étkezéseknek. Nem kell azonban olyan szerepet tulajdonítanunk nekik, amelyet egyetlen élelmiszer sem képes önmagában betölteni.

Egy mézes-citromos tea nem pótolja a rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztást, ahogyan egy vitamintabletta sem tudja helyettesíteni mindazt, amit egy változatos, kiegyensúlyozott étrend nap mint nap biztosít számunkra.

Nem kell tökéletesen étkezni, és nem szükséges egyik napról a másikra teljesen átalakítani a szokásainkat. Egy plusz adag zöldség, egy tartalmasabb reggeli, a rendszeresebb folyadékfogyasztás vagy néhány szem dió a délutáni keksz mellé mind apró, de értékes változtatás lehet.

Az immunrendszerünk ugyanis nem csak ősszel kezd el dolgozni - egész évben vigyáz ránk.

Érdemes tehát egész évben vigyáznunk rá nekünk is.



fotó: Kelly Sikkema

Recept

Sütőtök: az őszi időszak egyik nagy sztárja



fotó: lifestyleofafoodie

Darabánt Zsófia dietetikus

A sütőtök az őszi időszak egyik nagy sztárja, ami érthető is, hiszen sokoldalúan felhasználható, természetesen édeskes ízű, és számos értékes tápanyagot tartalmaz. Többek között béta-karotinban - az A-vitamin előanyagában -, káliumban és élelmi rostban is gazdag.

Fahéjas-sütőtökös pohárkrém

Hozzávalók (2 főre):

- 2100 g sütőtök
- 100 g natúr görög joghurt
- 1 evőkanál zabpehely
- 1 teáskanál méz
- ½ teáskanál fahéj
- ½ banán
- 1 csipet só
- egy csipet gyömbér (opcionális)
- ízlés szerint vaníliaaroma (opcionális)

Elkészítés:

A sütőtököt felkockázzuk, majd 2-3 evőkanál vízzel, fedő alatt puhára főzzük. Villával összetörjük, és hozzákeverjük a fahéjat, a gyömbért és a vaníliát. A banánt összetörjük, majd összekeverjük a görög joghurttal és a mézzel. A zabpehelyt száraz serpenyőben 2-3 perc alatt megpirítjuk. Egy pohárba rétegezzük a joghurtos krémet, a sütőtököt és a ropogós zabos keveréket. A tetejét tetszés szerint a tetejét fahéjjal, esetleg dióval megszórjuk, és már fogyaszthatjuk is.

Jó étvágyat kívánunk!

Bemutakozás:

Darabánt Zsófia, az Olajág Otthonok dietetikusa vagyok. Diplomámat 2025-ben szereztem a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karán.

A dietetika - sok más tudományterülethez hasonlóan - folyamatosan fejlődik, ezért fontos számomra, hogy munkám során naprakész, megfelelő szakirodalmi háttérrel rendelkező információkkal álljak lakóink rendelkezésére.

Munkám során arra törekszem, hogy ne csupán az adott betegséget vagy diagnózist vegyem figyelembe, hanem a hozzám fordulók egyéni igényeit, életmódját és lehetőségeit is. Fontosnak tartom, hogy mindenki személyre szabott, számára is jól követhető dietoterápiás támogatásban részesüljön.



Készítette:
**Rácz-Gyuricza
Dóra**

Fetás, paradicsomos padlizsánkrém

Teljes elkészítési idő (hűtéssel együtt): kb. 1 óra 15 perc.

Elkészítés:

1. A padlizsánt vékonyan kenjük meg 1 teáskanál olívaolajjal, majd sütőpapírral bélelt tepsiben, 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük 40 percig.
2. A lilahagymát vágjuk nagyobb darabokra, tegyük egy tálba a koktélpáradicsomokkal együtt. Csepegtessünk rá néhány csepp olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, majd a sütés utolsó 15 percére tegyük a padlizsán mellé a sütőbe.
3. A megsült zöldségeket hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni.
4. Húzzuk le a padlizsán héját, majd tegyük a sült hagymával és paradicsommal együtt egy aprítógépbe. Adjuk hozzá a reszelt fokhagymát, az aszalt paradicsomot, 1 teáskanál olívaolajat, a majonézt, a füstölt pirospaprikát, 20 g feta sajtot, valamint ízlés szerint sót és borsot.
5. Dolgozzuk krémes állagúra. Ha szeretnénk egy kis plusz karaktert adni neki, ízesítsük néhány csepp Tabascóval – ettől nem lesz csípős, inkább kellemesen pikáns.

Tálalás

A padlizsánkrémet tálaláskor díszítsük félbevágott koktélpáradicsommal, a maradék 5 g morzsolt feta sajttal és néhány ág friss kakukkfűvel.

Jó étvágyat kívánok!

Hozzávalók (2 főre):

- 260 g padlizsán
- 25 g feta sajt
- ½ gerezd fokhagyma, reszelve
- ½ fej lilahagyma
- 7 db koktélpáradicsom
- 1 tk light majonéz
- 2 tk extra szűz olívaolaj
- ½ tk füstölt pirospaprika
- 1 db aszalt paradicsom
- só, bors
- pár csepp Tabasco (ízlés szerint)
- friss kakukkfű a tálaláshoz

Energia: 148 kcal

Cukor: 8,8 g



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

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

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

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

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

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

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**



