

VI. ÉVF. 4. SZÁM |
2018. ÁPRILIS 19.

60+

ÉLETKÉPEK-MELLÉKLET – nem csak szépkorúaknak



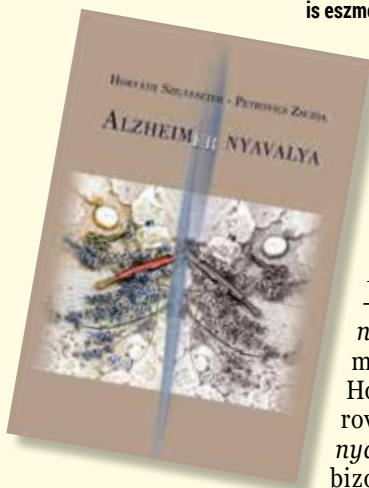
ALZHEIMER CAFÉK ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

MINDENNAPI LENDÜLET

Alzheimer Cafék Országos Találkozója



A Csokonai Művelődési Ház ad otthont április 26-án csütörtökön 9 és délután 4 óra között az Alzheimer Cafék Országos Találkozásának. A rendezvényen a témában érintett szakemberek fognak a demenciával élők nehézségeiről beszélni. Szó lesz az Okos kocka használatának fontosságáról, illetve nemzetközi példákról, és hazai tapasztalatokról is eszmét cserélnek a résztvevők.



Az előadások után lehetőség lesz kis csoportokban a témák részletesebb kifejtésére, megbeszélésére. A helyszínen előjegyezhető Juhász Ágnes *Demencia Szakápolás – Érezni. Érteni. Tudni!* című könyve, mely májusban jelenik meg. Horváth Szilveszter–Petrovics Zsuzsa *Alzheimer nyavalya* című kötete is bizonyára sok családnak hasznos útmutató lesz.

Az Alzheimer Café a demenciával



élők és hozzátartozóik részére és segítése céljából szervezett találkozót, melyet szakember részvételével, oldott környezetben, rendszeres időközökben tartanak. A részvétel önkéntes és köztöltésmentes.

A Hollandiában 1997-ben meg-

tartott első ilyen fórum óta több országban már egész hálózattá alakult. Magyarországon a kezdeményezést először 2014-ben Győrben karolták fel, majd 2016-ban megalakult Újpatán is.

(b)

Hozzá tartozói csoport

A XV. kerületi Alzheimer-kórral küzdők családtagjai, hozzátartozói számára kötetlen beszélgetés havonta, másfél órás időtartamban a hasonló nehézségekkel küzdő emberek társaságában, mentálhigiénés szakemberek segítségével.

Információcsere, tapasztalatok megosztása, egyéni szükségletekre való válaszok keresése. A tagok megélhetik, hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel a csoport megtartó erejében.

A következő csoport időpontja:

2018. április 23. (hétfő) 17.00 óra

László Margit, Kiss Ilona

Újpalotai Család- és Gyermekjóléti Központ

1157 Budapest, Zsókavár utca 24–26.

Tel.: 414 0879, 414 0880

MEGHOSSZABBÍTOTT HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex D30 hallókészülék akció
április végéig!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
Teljes kivizsgálás
Professzionális ellátás



Teljes ár:
39990 Ft

Akár 4 havi részletre

Cím: 1042 Budapest,
Árpád út 70.
/Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/
Telefon: +36 1 200 1118
email: ujpesthallas@levelcenter.hu

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Az akció április 30-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

Mindennapi lendület

Aki ismeri a Pestújhelyen élő Toldy Máriát, az úgysem hiszi el, hogy a többek között Regionális Prima díjas és Pro Urbe díjas énekes és énektanár május 3-án ünnepli a nyolcvanadik születésnapját. Nem hiszi, mert a „Rövid az élet” slágerrel 1967-ben Táncdalfesztivált nyert művész még ma is a fiatalok lendületével éli az életét.

– Jubileumhoz érkezünk. Ennek megfelelő lesz az ünneplés is?

– Sosem szerettem a feltűnést, és ezt még akkor is tartom, ha pályafutásomból tíz évet a színpadon és rivaldafényben tölthettem el. A saját születésnapját pedig pláne nem ünnepli az ember. Egy bizonyos kor



Hajdu Lászlóval és férjével, Malek Miklóssal a Prima Prmissima átadóján 2016-ban



felett nem is beszélve. Hogy mégis lesz valami ez alkalomból, kizárólag a lányomnak, Malek Andreának és a férjemnek, Malek Miklósnak köszönhető. Mert ők kezdeményezték, hogy a születésnapom kapcsán ünnepeljünk egy kicsit.

– És hol is máshol lehetne ez az ünnep, mint egykori sikerei helyszínén, az Erkel Színházban. Mi lesz az ünnepi program?

– A színházat valóban jól ismerem, hisz itt 1966-ban a Más ez a szere-



lemmel és 1967-ben a Rövid az élettal egyaránt nyertem a Táncdalfesztivál döntőjét. Ami azért, valljuk be, már elég régen volt. A születésnap est május 7-én este fél 8-kor kezdődik. A programról annyit azért elárulhatok, hogy a férjem hatalmas lelkesedéssel és szakértelemmel újrahangszerelte a dalaimat, amit a Stúdió 11 zenekar kibővítve vonósokkal és egyéb hangszerekkel ad elő. Énekelni pedig a régi és jelenlegi növendékeim fognak, köztük Bereczki Zoli, Feké Pali, Vágó Zsuzsi, Szulák Andi és a lányom, Malek Andi, illetve a fiam, Malek Miklós, aki Los Angelesből ezért jön haza.

– A közönség azért önt is hallhatja majd?

– Én 1971-ben végérvényesen lezártam az előadói korszakomat azzal, hogy a tanítás mellett döntöttem. És

e mellett a döntés mellett mintegy ötven év alatt végig kitartottam. Mindössze két alkalommal tettem kivételt: egyszer a lányommal énekeltem anyák napi duettet a tévében, illetve már jóval később a MÚPA-ban rendezett Malek család koncerten is elénekeltem a „Rövid az élet” című dalt a lányommal és a fiammal közösen. A május 7-i programról nem akarok részleteket elárulni, ám annyit azért megsúgok, lesz valami az ünnepléstől is.

– Ha már jubileumról beszélünk, hadd kérdezzem meg, honnan ez az energia?

– Lassan ötven éve tanítok már, és mindig fiatalok között vagyok, akikről magam is rengeteg erőt és energiát kapok. De már az a tény, hogy dolgozhatok s hogy szükség van rám, kellő erőt ad. A tanítás egyébként minden időmet lefoglalja, nincs is szabad pillanatom a koromról keseregni. Amikor meg van egy kis időm, akkor heti háromszor a BVSC-ben úszom, vagy háziasszony és nagymama vagyok, a hétvégeimet ugyanis általában Lencsi unokámmal töltöm.

– Azért egy picit tekintsünk vissza az elmúlt évtizedekre, mire a legbüszkébb?

– Nehéz kérdés, de talán arra, hogy még mindig lendületben vagyok, és hogy nap mint nap döntéseket kell hoznom. Büszke vagyok természetesen a tanítványaimra is, akik tőlem kikerülve szép sikereket érnek el, és egytől egyig igazolni tudják a tehetségüket. De a legbüszkébb mégis a családomra vagyok, a lányomra és a fiamra, akiket felneveltem, akikre úgy mond rááldoztam a karrieremet, de akik mellett mégiscsak lett egy saját karrierem.

Riersch Tamás

Vitalitáscsiszoló szabadidős tevékenységek



A nyugdíjas éveket sokszor a második gyereknek is említik. Az összehasonlítás azonban nem csak abban gyökerezik, hogy az idősek ugyanúgy segítségre szorulnak, mint a társadalom legifjabbjai. A fizikai szükségleten túl a szellemi igények között is párhuzamot lehet vonni, hiszen mindkét életrétegre jellemző a fokozott szórakozási vágy.

Tévedés azt gondolni, miszerint a nagyszüleinket a keresztrejtvényfejtésen kívül semmi más nem érdekli, a lassabb tempójú hétköznapokban ugyanis számos olyan elfoglaltság előtérbe kerül, amire aktív korban kevesebb idő jutott. A kulturális lehetőségek, színházi előadások, könyvbemutatók, irodalmi, illetve zenei kínálatok mellett a gasztronómiai és helytörténeti kirándulások is szép számban vonzzák az idősebb korosztályt.

A szabadidős tevékenységek ráadásul nemcsak a lexikális ismereteinket bővítik, hanem a közösség, az emberi kapcsolatok révén a vitalitást is csiszolják. Szakemberek épp ezért kifejezetten javasolják, hogy minél több és változatosabb programban vegyenek részt az idősek, hiszen a depresszió, valamint az elmagányosodás ellen legjobb gyógyszer a társaság.

Új utakon járnak

Az Olajág Otthonok intézményében mindig történik valami. A több éve működő Bakancslista programunkkal olyan sorozatot indítottunk el, melynek keretében többnyire szabadidős tevékenység kapcsán érkezik igény. Ezek közül az eltelt időben több kívánságot sikerült teljesítenünk

támogatók bevonásával. A csepeli intézményünk Arany János Irodalmi Köre Nagyszalontán tett kirándulást, ahol a csorba-leves ízével és rengeteg élménnyel gazdagodtak, de túráztunk lakói kérésre az Apátkúti-völgyben is, ahol 9 kilométert gyalogoltak a résztvevők, majd kellemesen elfáradva koccintottak az út sikerére. Hamarosan két, festészetben is kiváló lakónk számára válik lehetővé az önálló kiállítás lehetősége, de szervezzük a hajózásra vágyó lakó kívánságának kivitelezését, s még sorolhatnánk.

Természetesen, ahogy az nálunk lenni szokott, ismét „új utakra indultunk” lakóinkkal. A generációs szakadék szűkítése érdekében elindítottuk és mondhatjuk, egyre nagyobb sikerrel működtetjük az Óvodai Projektünket, melynek keretében kéthetente érkeznek óvodások az intézményeinkbe, s tevékenykednek együtt a lakókkal. Közös mesélés, festés, tobozgyűjtés, séta és megannyi nevetéstől kicsorduló könnyecsepp jellemzi a találkozókat, ahol idősek és gyerekek egyaránt megosztják élet tapasztalataikat egymással.

Oktatás szenioroknak

Elindult a Senior Akadémia is az otthonhálózatban. A Zsigmond Király Egyetem (leendő Milton Friedman Egyetem) szakembereinek előadásai csupa olyan témakört boncolgatnak, mely az időseket napi szinten foglalkoztatja. Szó van társas kapcsolatokról, szerelemről, de a tánc fontosságáról is időskorban, s természetesen az étkezés, számológép, a



bennünket körülvevő világ sem marad szó nélkül.

Zene és tánc

Egy nap sem telik el anélkül, hogy ne lenne kisebb létszámot vonzó klubfoglalkozás, vagy akár sok időset megmozgató zenés, táncos rendezvény, esetleg irodalmi vagy egészségügyi előadás.

Lakóink rendszeres színházlátogatók, de koncert sem telik el

anélkül, hogy egy-egy csoport ne érkezne az Olajág Otthonokból a programbuszunkkal. Téli időszakban disznótorosokra, múzeumokba járunk, nyáron bejárjuk az ország szabadtéri nevezetességeit.

Több otthonban működik dalkör, ahol a közös éneklés nyújt örömet, csoportosan kézműveskedünk, de a közös főzés öröméről sem mondunk le.

Egy biztos, az Olajág Otthonok lakói soha nem unatkoznak!

Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!



**Lovász Lászlóné,
Marika néni**

2009 óta az újpalotai otthon lakója

Itt jó élni!

Miért érzem jól magam az újpalotai Olajág Otthonban?

- » önálló, saját lakrészem az otthon minden kényelmét biztosítja,
- » az uszoda, gyógytorna hozzájárul az egészségem megőrzéséhez,
- » kerti tó mellett, árnyakat adó fák alatt pihenhetek, sőt kertészkedhetek is,
- » naponta programok, új élmények várnak a közösségben,
- » teljes körű ellátást és egészségügyi szolgáltatásokat kapok.

Azonnal beköltözhető apartmanokkal várjuk Önt!

06 1 510 00 17

Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!

www.olajagotthonok.hu

