

ESZII

Hírlevél



Megtörténtek az idei első közszolgálati jubileumi köszöntések intézményünkben!

Az év első hónapjában két munkatársunk is közszolgálati jubileumát ünnepelte.

Az egyik nagyszerű kolléga **Horváth Judit igazgatásszervező**, aki immár három évtizede szolgálja a kecskeméti közösséget az egészségügy terén. A másik pedig **Gréczi Ákos, a Napsugár Idősgondozó Központ és Nyugdíjasházi Gondozószolgálat vezetője**, aki immár 25 éve gyakorolja hivatását az idősgondozás terén.

Ezúton is köszönjük Nekik példás szakmaiságukat, emberségüket, magas fokú elkötelezettségüket mind az ellátottak, mind pedig munkatársaik iránt! Köszönjük szépen a közösség szolgálatában eltöltött éveket és kívánunk mindkettőjüknek a folytatáshoz is jókedvet, jó egészséget!



Idén is folytatódik az Ember/Társ podcast

2026-ban is folytatódnak az Ember/Társ podcast beszélgetései. Az idei első vendég ezúttal **Libor Zoltán, az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságának stratégiai és kommunikációs tanácsadója**, míg a kérdező **Csonka Imre szociális és gyermekvédelmi igazgató** volt. A téma pedig az intézmény kommunikációs tevékenysége, eredményei, valamint a közeljövőbeli tervei ezen a téren.



Az epizódot az alábbi linken hallgathatják meg: [Ember/Társ 19. rész - Libor, csonka imre, ember társ, kecskemét - Vide](#)

Útnak indult a Hátterképek című interjúsorozat

Ebben az évben új kezdeményezésként indítjuk útjára a HÁTTÉRKÉPEK című interjúsorozatot, amelynek célja az, hogy a beszélgetések által az olvasó megismerhesse az intézményünkben hivatásukat gyakorló kollégáink szakmai pályafutását és érdekes emberi történeteit. Fogadják itt is szeretettel az alábbi interjút, amelyet **Oláh Annamária ápolási igazgatóval** készített munkatársunk.

A Klinikától a hegyre mászó kőszáli kecskéig – interjú Oláh Annamária ápolási igazgatóval



- Nemrégiben, január hónapban volt a születésnapod. Mivel hölgyek esetében a számot nem elegáns elárulni, legyen elég annyi, hogy kerek évfordulóról van szó. A Bak jegyében születted tehát. Tudom, hogy járatos vagy az asztrológia világában, ezért merem megkérdezni, te mennyire tartod magad afféle tipikus Baknak? Vannak-e esetleg olyan tulajdonságaid, amelyek kifejezetten nem jellemzőek erre a csillagjegyre?

- Sokszor érzem úgy, hogy valóban magamban hordozom mindazt, amit a Bak jegyhez szokás társítani. Van bennem egy erős belső tartás, kitartás és felelősségérzet, ami egész életemben vezetett. Ha valamibe belekezek, azt szívvel-lélekkel csinálom, és nem szoktam félúton megállni.

Ugyanakkor nem csak a fegyelem és a célorientáltság határoz meg. Van bennem egy mélyebb, érzékenyebb réteg is, amely talán kevésbé „tankönyvi Bak”: fontos számomra az emberi jelenlét, az odafordulás, az, hogy valódi kapcsolat szülessen ember és ember között. Hiszem, hogy a segítség nemcsak szakmai tudás, hanem szív kérdése is. Talán ezért is kötöttem ki az egészségügyben, gyerekként is pontosan ezt az utat képzeltem el magamnak.

50 évesen egyáltalán nem érzem azt, hogy lezárásoknál tartanék. Inkább egy új minőségnél. Tele vagyok ötletekkel, vágyakkal, tervekkel. Most már nemcsak dolgozni akarok, hanem jól dolgozni – úgy, hogy közben én is jól legyek. Van némi tapasztalatom, önismeretem és egy erős belső iránytűm, ami segít dönteni.

Hiszek abban, hogy az ember akkor tud igazán adni másoknak, ha önmagával is egyensúlyban van. A célom most az, hogy értéket teremtsék, kapcsolódjak, és közben megőrizsem azt a belső stabilitást, ami eddig is végig vitt az utamon.

- Vannak-e esetleg olyan tulajdonságaid, amelyek kifejezetten nem jellemzőek erre a csillagjegyre?

- A bakról szokták mondani, hogy pesszimista, makacs, visszafogott, elkülönült. Ezek talán olyan tulajdonságok, amelyekkel nem tudok azonosulni.

- És vajon mi az aszcendensed? Az aszcendens csillagjegyed általános tulajdonságai mennyire illenek rád?

- Az aszcendensem Mérleg, és ezt az energiát nagyon közel érzem magamhoz. Ez az a rész bennem, amely a harmóniát keresi, az egyensúlyt, a békét magamban és a kapcsolataimban is. Segít abban, hogy nyitottan, empátiával forduljak mások felé, hogy meghalljam a kimondatlan szavakat is, és hogy ne csak megoldani akarjak, hanem jelen lenni.

Ez a kettősség – a Bak belső ereje és a Mérleg finom érzékenysége – számomra nem ellentét, hanem kiegészítés. Megtanított arra, hogy a valódi erő sokszor a csendes figyelemben, az együttérzésben és az egyensúly megteremtésében rejlik. Ma már tudatosan törekszem arra, hogy ne csak másokért legyek felelős, hanem önmagamért is.

- A kozmosz erői mellett talán még erősebben hatnak a személyiségünkre a családból hozott minták. Mesélnél röviden a szüleiről, a gyerekkorodról? Kik voltak a szüleid, mivel foglalkoztak, esetleg rajtuk kívül volt-e rád valaki nagy hatással a családból, hol, milyen körülmények között nőttél fel, voltak-e gyerekkori álmaid arról, hogy mi leszel, ha nagy leszel?

- Egy Kecskemét melletti faluban nőttem fel, ahol az emberek még valóban figyeltek egymásra és a jószomszédi viszony nem fogalom, hanem megélt tapasztalat volt. A közösség megtartó ereje biztonságot adott és gyerekként természetes közegként vett körül. A szüleim a faluban működő gyárban dolgoztak, emellett földműveléssel foglalkoztak – a munka és a természet közelsége a mindennapjaink része volt.

Gyermekkoromban magától értetődő volt, hogy iskola és a házi feladatok után kimentünk segíteni a földekre. Ezek az együtt végzett munkák nemcsak felelősségre tanítottak, hanem mélyen belém írták a szorgalom és a kitartás értékét is. A családi mintákból azt tanultam meg, hogy a munka, az odafordulás és az egymásért vállalt felelősség tart meg igazán.

- *Milyen példa, minta, belső készítés miatt választottad az egészségügyet, a segítő hivatást? Mostanra milyen végzettségeket szereztél?*

- A pályaválasztásom időszakában több betegség is megjelent a családban, ami érzékenyebbé tett az emberi kiszolgáltatottság és a gyógyulás iránt. Ezek a tapasztalatok erős mintaként hatottak rám. Ugyanebben az időben a Klinika című sorozat is nagy hatással volt rám: nemcsak egy történetként, hanem hivatásképként is magával ragadott. Talán ekkor fogalmazódott meg bennem először igazán, hogy az emberi sorosokkal való találkozás és a segítség számomra nemcsak érdeklődés, hanem belső indíttatás.

Végzettségeim: körzeti ápoló, diplomás ápoló, egészségügyi menedzsment szakértő, gyögymasszőr, okleveles mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szakember. A GYES ideje alatt többféle masszázsfajtát tanultam meg: gyögymasszázs, thai masszáz, lágycsont kovácsolás, cellulitmasszázs, trópusi bambuszmasszázs, fascia kés terápia.

- *Hogyan kezdődött a pályafutásod, mik voltak a te saját megítélésed szerint a legfontosabb szakmai mérföldkövek a karrieredben?*

- A pályafutásom az egészségügyi iskola gyakorlatai alatt kapott igazán irányt. A legmeghatározóbb élményt számomra azok az ápolók jelentették, akikkel a krónikus belgyógyászati osztályon dolgozhattam: az elesett, kiszolgáltatott betegek felé tanúsított türelmük, emberségük és méltóságteljes jelenlétük mély nyomot hagyott bennem. Ekkor értettem meg igazán, hogy az ápolás nem pusztán szakma, hanem hivatás.

Első munkahelyem végül nem a kórház falai között volt, hanem egy háziiorvosi körzetben, ahol körzeti ápolóként dolgoztam. Emellett másodállásban a házi betegellátásban és a hospice szolgálatnál tevékenykedtem, ami tovább erősítette bennem az emberközpontú, holisztikus szemléletet. Ezek a találkozások formálták igazán a szakmai identitásomat.

Munka mellett szereztem meg a diplomás ápolói végzettséget, majd akkori vezetőm biztatására az egészségügyi menedzseri diplomát is. Ezek a mérföldkövek nemcsak szakmai előrelépést jelentettek, hanem megerősítettek abban is, hogy a gyógyítás és az ellátás minősége mögött rendszerek, felelősség és tudatos szervezés áll – és hogy ebben a folyamatban nekem is dolgom van.

- *Mióta vagy az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságának ápolási igazgatója? Milyen területek tartoznak hozzád, mik a legfontosabb feladataid?*

- 2010 óta töltöm be az ESZII ápolási igazgatói feladatkörét. Munkámmal segítem Kecskemét egészségügyi alapellátását, úgymint a felnőtt- és gyermek-háziiorvosi ellátás, az anyatejgyűjtő állomás, a fogászati alapellátás és ügyelet, a fogászati röntgen, a vérvételi helyek, valamint az iskolavédőnői szolgálat működését. Emellett a szociális terület azon részei is hozzám kapcsolódnak, ahol az egészségügyi szempontok meghatározóak. Kiemelten fontos számomra a szakmai továbbképzések szervezése, lényegesnek tartom a stabil és elkötelezett humánerőforrás biztosítását, valamint az együttműködést a fentartóval, az ellenőrző és finanszírozó szervekkel. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara alapellátási alelnökeként próbálom a szakmai érdekképviselést biztosítani, a kamara által kínált lehetőségeket továbbítani.

Az Önkormányzat is és intézményünk vezetősége is fontosnak tartja, hogy az egészségügyben, a szociális területen dolgozók támogatva, megbecsülve végezhessek a hivatásukat. Igyekszünk különféle díjakkal elismerni áldozatos munkájukat.

- Tudom, hogy nemrégiben diplomáztál mentálhigiénés szakemberként is a Szegedi Tudományegyetemen. Miért érzed fontosnak, hogy a testi egészség mellett a mentális-pszichés jólléttel is foglalkozz? Mi érdekel legjobban ezen a területen? Vannak-e konkrét terveid ezen a téren, akár az intézmény vonatkozásában is?

- Számomra a testi és a mentális egészség elválaszthatatlan egymástól. Az egészségügyben eltöltött több, mint három évtized alatt nap mint nap azt tapasztaltam, hogy a test nagyon pontosan jelzi, ha a lélek nincs rendben. Lehet valaki fizikailag jól karbantartott, rendszeresen sportol, egészségesen táplálkozik – ami számomra is teljesen evidens része az életnek –, de ha a mentális-pszichés jóllét hiányzik, akkor az ember egyszerűen nem működik jól.

A mentális jóllét az alapja annak, hogy valaki kapcsolódni tudjon önmagához, a családjához, az embertársaihoz. Ha ez megbillen, előbb-utóbb a testi tünetek is megjelennek. Mentálhigiénés tanulmányaim során még mélyebben megértettem ezt az összefüggést, és megerősödött bennem az a szemlélet, hogy az egész embert kell látni, nem csak a tünetet vagy a diagnózist.

Ezen a területen leginkább az érdekel, hogyan lehet a megelőzésre, az önismeretre és a lelki egyensúly erősítésére hangsúlyt fektetni, akár egyéni, akár közösségi szinten. Hiszem, hogy már az is rengeteget számít, ha valaki figyelmet kap, meghallgatják, és megtanul eszközöket arra, hogyan tudja kezelni a stresszt, a kríziseket, az élet természetes nehézségeit.

Vannak konkrét terveim is: hosszabb távon szeretném, ha a mentális egészség hangsúlyosabban jelenne meg az intézményi működésben is, akár szemléletformáló beszélgetések, csoportos foglalkozások vagy prevenciós programok formájában. Úgy gondolom, hogy a testi és lelki egészség együtt ad valódi minőséget – nemcsak a betegek, hanem a dolgozók számára is.

- Háromgyermekes édesanya vagy. Mesélj egy kicsit a gyerekekről! Mennyi idősek, mivel foglalkoznak?

- Három gyermek édesanyja vagyok, ami számomra az egyik legfontosabb és legmeghatározóbb szerep az életemben. A legidősebb lányom 24 éves, kisgyermeknevelőként dolgozik, és most egy különösen szép életszakasz előtt áll, hiszen anyai örömek elé néz – ez számunkra is hatalmas boldogság.

Vannak ikergyermekeim is. A lányom Budapesten él, a szépség- és egészségiparban dolgozik, ahol az emberekkel való kapcsolódás és az egészségtudatos szemlélet szintén fontos szerepet kap. A fiam pedig végzős hallgató programozó informatikus szakon; ő a technológia és a logikus gondolkodás világában találta meg a saját útját.

Nagyon büszke vagyok mindhármyukra, mert mindannyian megtalálták azt az irányt, amiben jól érzik magukat és ami értéket teremt – még ha teljesen különböző területeken is. Számomra anyaként az a legfontosabb, hogy önazonos, felelősségteljes felnőttekké váljanak, akik mernek fejlődni és kapcsolódni a világhoz.

- *A munka, a tanulás és az anyaság mellett marad énidőd? Ha marad, mivel szeretted eltölteni? Mit csinálsz szívesen a szabadidődben?*

- Őszintén szólva nem mindig egyszerű egyensúlyt tartani a munka, a tanulás és az anyaság között, de az énidő számomra nem luxus, hanem szükséglet. Tudatosan figyelek arra, hogy jusson időm feltöltődésre, mert csak így tudok hosszú távon jól működni – szakemberként és anyaként is.

A mozgás nagyon fontos része az életemnek. Munka után gyakran masszírozok, ami egyrészt kikapcsol, másrészt jóérzéssel tölt el, hogy tudok másoknak segíteni az ellazulásban, egy – egy sajgó testrész fájdalmának csillapításában. Gyakran előfordul, hogy masszázs közben a kliens lélekcsatornája is megnyílik és a görcsös izmok a szavakkal kimondott érzésekkel együtt oldódnak, mert a masszázs egy olyan bizalmi tér, ahol adni és kapni lehet. Emellett rendszeresen sportolok: kajakozom, jógázom, túrázom, és crossfit edzésekre járok. Ezek nemcsak fizikailag tartanak karban, hanem mentálisan is egyensúlyba hoznak.

Számomra a sport az egyik legerősebb eszköz az önszabályozásra: segít lelassulni, fókuszálni, jelen lenni a saját testemben. Ez a szemlélet nagyon szorosan kapcsolódik ahhoz is, ahogyan az egészséghez és a mentális jólléthez viszonyulok – hiszen a testi és lelki egyensúly nálam kéz a kézben jár.

- *A beszélgetés elején említett kerek évforduló alkalom az összegzésre, de a tervezésre is. Mik a terveid a következő évekre, van-e bakancslistád?*

- Egy kerek évforduló valóban jó alkalom arra, hogy az ember visszatekintszen, de számomra legalább ennyire a tervezésről is szól. Úgy érzem, most egy olyan életszakaszban vagyok, ahol a tapasztalat, az önismeret és a belső motiváció egyszerre van jelen.

Szakmailag szeretném tovább mélyíteni a mentálhigiénés tanulmányaimat. Különösen közel áll hozzám a csoportos foglalkozások világa, azon belül is a „női lélek útja” témakör. Hiszek abban, hogy a közösség megtartó ereje, a megosztott tapasztalatok és az önreflexió rendkívül erős gyógyító hatással bírnak, különösen a nők életútjában megjelenő változások idején.

Magánéleti szinten is izgalmas időszak előtt állok: hamarosan nagymama leszek, ami egy teljesen új minőséget hoz az életembe. Ez számomra nemcsak öröm, hanem egyfajta továbbadás is értékek, figyelem, jelenlét formájában.

És igen, van bakancslistám is. Szeretek kihívásokat állítani magam elé, így a következő években szeretnék magas hegyeket megmászni – szó szerint és átvitt értelemben is. Ezek a célok számomra mindig az önmeghaladásról, a belső erő megtapasztalásáról és a szabadságról szólnak.

Az interjú végére összeállt bennem, hogy a kőszáli kecske is mennyire szereti sziklás hegyeket. A személyiségemhez illeszkedik, hogy hegymászás közben nem az a fontos, ami a lábam alatt van, hanem az, amit útközben önmagamnak kell leküzdenem, a hegy tetejére érkezve pedig körbe nézek, fellélegzek...

Kecskemét is képviseltette magát a Nemzeti Sport Gálán

Január 12-én rendezték meg a budapesti Operaházban a 68. Nemzeti Sport Gálát, a magyar sport egyik legnagyobb ünnepét, amelyen sportéletünk legkiválóbb képviselői kapták meg méltán megérdemelt díjaikat a különböző kategóriákban.

Óriási megtiszteltetés és öröm, hogy az Év Sportpillanata Díj három döntőse között – Molnár Attila atléta és Kós Hubert úszó mellett – ott volt **intézményünk munkatársa, Boronkay Péter paratriatlonista és barátja, Dr. Nagy András** is. Ők azzal az emberfeletti és példaértékű teljesítménnyel érdemelték ki a kategória döntőjébe való bekerülést, amelyet tavaly ősszel, a 40. SPAR Budapest Maraton során hajtottak végre, amikor együtt teljesítették a teljes távot oly módon, hogy Péter végig maga előtt tolta Andrást egy speciális futószékben. A befutó utáni felemelő és megható pillanatok nem „csak” erről a teljesítményről tanúskodtak, hanem a barátság, a kitartás és az empátia erejéről is.



A kategória győztese ezúttal Molnár Attila Európa-bajnoki győztes futása lett, amihez őszintén, szívből gratulálunk! Ugyanakkor elismeréssel adózunk Péter és András egyedülálló teljesítménye előtt is. Köszönjük nekik az életre szóló élményt!

2026-ban is folytatódnak a zeneterápiás foglalkozások

Idén is folytatódnak **Szabó Mátyás zeneterápiás foglalkozásai a Mosolysziget Értelmi Fogyatékosok Nappali Intézményben, a Margaréta Otthonban és a Levendula Idősek Otthonában.** Ezek az alkalmak mindig alátámasztják Kodály Zoltán szavainak igazságát, hiszen tényleg „vannak a léleknek olyan régiói, melyekbe csak a zene világít be”.



Köszönjük szépen Matyinak, hogy muzsikájával, emberségével és személyiségével bevilágít ezekbe a régiókba!

A magyar kultúra ünnepe a Idősgondozó Szolgálatnál

Január 22-én, a Magyar Kultúra Napján közös program keretében bensőséges és színvonalas ünnepségnek adott otthont a Kápolna Idősgondozó Központ.

Az esemény középpontjában az irodalom és a hagyományok álltak, melyeket a szépkorú résztvevők saját előadásukon keresztül elevenítettek meg. Elhangzottak magyar népmesék és népdalok, felidézve a gyermekkor emlékeit és a közösen megélt pillanatok. Az irodalom klasszikusai mellett kortárs költemények is helyet kaptak, bizonyítva, hogy a magyar kultúra élő, folyamatosan megújuló érték. A szavalatok őszinte érzelmekkel és személyes átéléssel töltötték meg a termet, meghitt hangulatot teremtve.

Az esemény nemcsak az előadásokról szólt, hanem az egymásra figyelésről és az összetartozásról is. A tradíciók tovább élése minden életkorban fontos, de ez korosztály különösen sokat tesz érte, hisz saját emlékeikkel és tudásukkal gazdagítják közös kulturális örökségünket.



Nem csak a húszéveseké a világ!



Január 27-én vidám hangulat és pezsgő élet töltötte meg a Hetényegyházi Községi Házat, ahol az Idősgondozó Szolgálat rendezte meg Pótszilveszteri Táncgáláját.

Az Angyaljárat tagjai nyitották meg a programot egy elegáns palotással. Ezt követte tíz táncos produkció, melyek között a klasszikus tangó vagy charleston, mellett pom pom tánc is látható volt. Az előadások között egyéni és páros koreográfiák is szerepeltek, változatos zenei összeállítással. A kosztümök, kellékek színpompás színpadképet adtak.

A szépkorú fellépők mellett a Csodabogár és a Mosolysziget intézmények értelmi sérült fiataljai képviselték az ifjabb generációt. Előadásuk őszinte örömmel, nyitottsággal és felszabadultsággal gazdagította a műsort. A közönség együtt énekelt és tapsolt, szép példa volt arra, hogyan hozhatja össze a tánc és a zene az eltérő generációkat egy közösséggé.

A végén a produkciókat Novák Anikó táncpedagógus értékelte, a szakmai szempontok mellett kiemelve a lelkesedést, az együttműködést és az előadások örömét is.