

60+

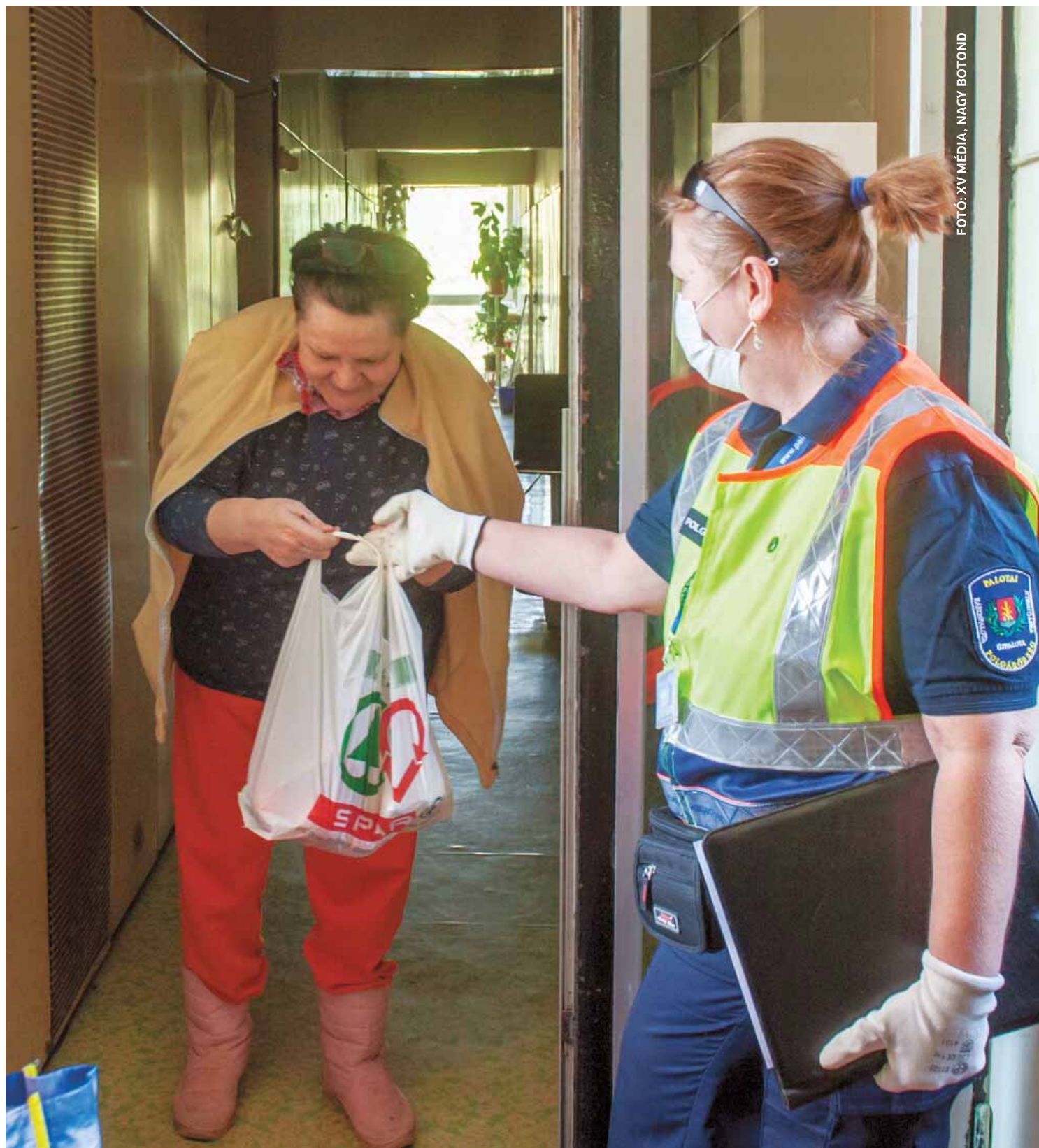
AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

2020. IV. 20.
VIII. ÉVFOLYAM
4. SZÁM

Bevásárolnak
az időseknek

Fatér Károly
olimpikon 80 éve

Járványkor sem
felejtünk!



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Bevásárolnak az időseknek

A Palotai Polgárórség Önkéntes Tűzoltó Egyesület a járvány alatt sem tételekedik. A polgárőrök ugyanúgy végzik önként vállalt feladataikat, mint „békeidőben”.

– Az egyesületünk a Budapesti Polgárőr Szövetség (BPSZ) égisze alá tartozik, így bizonyos kötelezettségeknek is eleget kell tennie – tudtuk meg Bagi Andreától, a XV. kerületi civil szervezet elnökhelyettesétől. – A rendszeres járőrözések is ezek közé tartoznak. Természetesen a járványra való tekintettel minden óvintézkedést megtettünk, amiben nagy segítséget jelentett, hogy a BPSZ-től védőfelszerelést, szájmascokat, kesztyűket és kézfertőtlenítőket kaptunk, amit ezúton is köszönünk.

Bagi Andrea elmondta: a kerületi polgárőrök a nap 24 órájában kint vannak a közterületeken.

– Még a vezetőség tagjai is járőrözni szoktak, jómagam plusz két fő polgárőr például március



FOTÓ: XV.MÉDIA, NAGYBOTOND

31-én éjjel közel száz kilométert vezettem a kerületben. Szinte minden területet bejártunk. Folyamatosan ellenőrizzük az önkormányzati tulajdonokat is – tette hozzá az elnökhelyettes.

A járvány idején a polgárőrök a rendőrökkel együttműködve – nekik jelentve – arra is fokozottan odafigyelnek, hogy a közterületeken ne csoportosuljanak az emberek, illetve hogy az élelmiszerboltok előtt ne alakuljon ki konfliktus amiatt, hogy adott

pillanatban mely korosztály mehet be vásárolni.

– A kollégáimmal, egyelőre még csak személyes ismereteinkre hagyatkozva, szívesen vállalunk pluszfeladatokat is. Így többek között az időseknek is bevásárolunk, amit aztán házhoz is szállítunk. Én például a 87 esztendő édesanyámnak rendszeresen vásárolok, így neki március 11. óta ki sem kellett mozdulnia a lakásából. Mi is féltjük idős hozzátartozóinkat, ezért

mindent elkövetünk, hogy otthon tartsuk őket.

A polgárőrök a vásárlást minden esetben formaruhában, igazolvánnyal és feliratozott autóval teszik, a vásárolt holmit mindig csak a lakás ajtajáig vagy a ház kapujáig viszik. – Ezt azért is tartom fontosnak kihangsúlyozni, mert akadnak olyan csalók, akik polgárőrnek kiadva magukat próbálnak meg bejutni az idősek lakásába. A mi kollégáink a vásárolt áru átadását mindig a fenti szabályok betartásával teszik.

A Palotai Polgárórség Önkéntes Tűzoltó Egyesület tehát rendelkezik olyan kapacitással, hogy a kerületi idősellátásba is besegítsen.

Ha valaki igénybe venné a szolgáltatásaikat, hívja a +36 30 933 6109 (Vona János elnök) vagy a +36 30 621 0160 (Bagi Andrea elnökhelyettes) telefonszámokat, melyeken keresztül a részletekről is egyeztetni tud!

Riersch Tamás

Vírus ellen segítség

Az új típusú koronavírus okozta Covid-19 betegség által leginkább veszélyeztetett csoport az idős, 65 év feletti korosztály. Kiemelten fontos az idős embertársaink védelme, a megfelelő tájékoztatásuk és segítségük. A helyi Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) online, illetve Facebook-oldalán aktuális információkkal is segíti a kerületi szépkorúakat.

A vészhelyzet alatt is elérhető a házi segítségnyújtás, az idősek számára nyújtott szociális segítség, a mentálhigiénés támogatás, illetve a szociális étkeztetés. A jelenlegi helyzetre való tekintettel azonban szükségszerű változások léptek érvénybe. A Házi Gondozó Szol-

gálat csak abban az esetben fogad új ellátottat, ha nincs olyan hozzátartozója, aki el tudná végezni a gondozást, illetve akkor, ha a tevékenységek elengedhetetlenek a napi életvitelben. A bevásárlást, illetve a gyógyszerek kiváltását a Területi Gondozás dolgozói, munkatársai végzik. A kerületi idősklubok, illetve a kerületben működő Demenciával Élőket Segítő Szolgálat a járvány fennállásáig nem látogathatók. A gondozók és a segítők telefonon vagy online tarthatják a kapcsolatot. A szociális étkeztetés pedig csak házhoz szállítással vehető igénybe.

Az önkormányzat, dolgozói segítségével hetente egyszer a rászoruló,



FOTÓ: XV.MÉDIA, VARGOSZ

70. életévét betöltött idős lakosoknak, háztartásonként heti 1 alkalommal biztosítja a bevásárlást 10 000 Ft összegig, 7 kg súlyhatárig, amely jelenti az alapvető élelmiszerek, tisztálkodási szerek beszerzését, postai csekk feladását. A bevásárláshoz azt kérik, listát készítsenek névvel, lakcímmel,

telefonszámmal ellátva, amelyet a pénzzel együtt helyezzenek el egy borítékban. A pénzátadásáról, átvételéről elismervényt állítanak ki. A bevásárlásokat az önkormányzat munkatársai végzik, akiknek névvel ellátott, a jegyző által aláírt névtáblájuk lesz. Ez azért fontos, mert csalók is

felbukkanhatnak. Tudni kell, hogy nincs ingyenes teszt, nincs ingyenes fertőtlenítő takarítás! Ne csak az egészségükre, a biztonságukra is figyeljenek! Elérhetőségek: segitseg@bpxv.hu, zöldszám: +36 80 203 804, 305 3185

Az önkormányzat a koronavírussal kapcsolatosan online kiadványt is megjelentetett honlapján, mely hasznos tájékoztatásokat nyújt nemcsak az idősek, hanem az egész család számára.

A mostani járvány úgy is felfogható, mint egy lehetőség arra, hogy a társadalom átalakítsa az idősekkel való kapcsolatát, és olyan támogatást nyújtson nekik, amire egyébként is szükségük lenne!

B. I.

Fatér Károly olimpikon 80 éve

Április 9-én ünnepelte nyolcvanadik születésnapját Fatér Károly, a XV. kerület három olimpiai bajnokának egyike, az 1968-as mexikóvárosi olimpián aranyérmes magyar labdarúgó-válogatott kapusa.

Fatér Károly 1940. április 9-én született Nyírlakon. Dr. Mező Ferenc szellemi olimpiai bajnokunk mellett ő az egyetlen, aki a régi Zala vármegye területén született. Az ötvenes évek végén a Dózsa ificsapatában, a Tipográfiában és a Pénzügyőrben ismerkedett meg a labdarúgással, de a legnagyobb sikerei már a Csepelhez kötődnek, ahol 1963 és 1974 között összesen 199 bajnoki mérkőzésen védte a hálót. Pályafutását az 1974-75-ös szezonban Budafokon fejezte be.

Legnagyobb sikerét 1968-ban érte el azzal, hogy tagja volt a mexikói olimpián aranyérmes magyar labdarúgó-válogatottnak. 1968-ban mind a hat mérkőzésen (Salvador 4-0, Ghána 2-2, Izrael 2-0, Guatemala 1-0, Japán 5-0



199 bajnoki mérkőzésen védett | Legnagyobb sikerei a Csepel SC-hez kötődnek

és a döntőben Bulgária 4-1) védte a magyar csapat kapuját; együttesével egészen az aranyéremig menetelt. Az ötkarikás játékok mellett egyszeres válogatottként 1968. május 4-én, Budapesten a Szovjetunió elleni 2-0-s Európa-bajnoki selejtezőmérkőzésen is pályára lépett, ahol nagy szerepet vállalt a sikerből. Öröm volt az örömben, hogy a meccs vége felé eltörte egyik ujját, így a visszavágón már nem védhetett. Az a meccs 3-0 lett a szovjeteknek. És az élet furcsa játéka volt, hogy az egyik legnagyobb kapusrivá-

lisa, a Fradi-legenda dr. Géczi István is haláláig Rákospalota lakója volt. A két kapusfenomént alig néhány utca választotta csak el egymástól.

Fatér Károly nem tartozik az „ismertebb” olimpiai bajnokok közé.

– Sosem bujkáltam, de az is igaz, hogy nem is kerestem soha a nyilvánosságot – indokolta egy néhány éve újságunknak adott interjújában az inkognitóját. – Már több mint tíz éve ingázok a kerület és az agglomeráció között, 2011-ben pedig végleg

Rákospalotán telepedtem le.

Fatér Károly sportolói pályafutása után edzőként dolgozott a Tipográfiában, a Csepelnél, illetve a női utánpótlás-válogatottnak a kapusedzője is volt. Dolgozott a kereskedelemben is, a XII. kerületben csemegeüzletet működtetett. Érdemei elismerésül – már rákospalotai lakosként – 2012-ben Pro Urbe Budapest díjban részesült. Amennyire egészsége engedi, eleget tesz a meghívásoknak, és részt vesz a Magyar Olimpiai Bajnokok Klubjának eseményein.

A nyolcvanesztendő sportember a kevés válogatottság ellenére is elégedett a pályafutásával. Egyetlen dolgot sajnál mindössze, hogy Csepelen nem eredményeihez méltó módon búcsúztatták el.

– 199 mérkőzésen védtem, mindössze egy meccsen kellett volna néhány percre beállítani, és meglett volna a 200. is. Ez azonban nem történt meg – mondta a veterán hálór.

Riersch Tamás

MARADJON OTTHON!



NE SZÉGYELLJE, HA SEGÍTSÉGRE SZORUL!

Jelenkezzen a segitseg@bpxv.hu e-mail-címen, vagy hívja az ingyenesen hívható +36 80 203 804 zöldszámunkat!

Vigyázzon az idős embereket ilyen helyzetben is kihasználó családokkal!

HÍVATLANUL SENKIT NE ENGEDJEN BE AZ OTTHONÁBA!

XV. BUDAPEST
tizenöt
Mindenkire vigyázunk!

Búcsú Szécsy Istvántól

Kerületünk díszpolgára, a lokálpatrióta vállalkozó életének 74. évében hunyt el, április 15-én helyezték örök nyugalomra.



Szécsy István 1974-ben került Újpalotára. Ettől kezdve aktívan közreműködött abban, hogy a Budapest környéki termelőszövetkezetek melléküzemágai a XV. kerületben alakítsanak ki „otthontermelő egységeket”, több tucat kerületi lakosnak biztosítva ezzel munkalehetőséget.

1987-ben határozta el, hogy Pestújhelyen panziót létesít. 1989-ben meg is nyitotta a kerület első ilyen vállalkozását, a Palota Panziót, amely azóta is működik, és kedvelt szálláshelye a testvérvárosokból érkező vendégeknek is. Hathatós közreműködésének köszönhetően épülhetett meg a kerület első bevásárlóközpontja, amelynek megnyitása után a kereskedelmi tanács elnökhelyetteseként 15 éven át védte az ottani vállalkozók érdekeit. Vállalkozóként aktív lokálpatrióta is volt. Évtizedek óta adományokkal és szervezőmunkával segítette a kerület közösségi, kulturális és szociális rendezvényeit, akcióit, főtversenyeken ételosztással támogatta a rászorulókat, de szervezett véradást is – írja a bpxv.hu.

A XV. kerületi önkormányzat tevékenysége elismeréseként 1996-ban adományozta részére a díszpolgári címet.

Járványkor sem felejtünk!

Bár jelenleg az Alzheimer Cafék elmaradnak, nincsenek segítség nélkül a demenciával élők és hozzátartozóik. Korábban készült egy online tananyag, ami számos információkkal szolgálhat.

A tanulmány év elején jelent meg, és az ideai Alzheimer Cafék témáinak alapja, a vírushelyzet miatt azonban a programsorozat abbamaradt. A tananyag viszont továbbra is elérhető az interneten az önkormányzat bpxv.hu honlapján, így onnan bárki letöltheti.

Az írója Katonáné Jordáki Ildikó, aki ápolói végzettséggel és általános szociális munkás diplomával rendelkezik. Szak-



mai tapasztalatát időskorúak bentlakásos intézményében szerezte, ahol mentálhigiénikusként foglalkozott a demenciával

érintettekkel és azok hozzátartozóival. Jelenleg a XV. kerületi ESZI Területi Gondozás egység vezetőjeként végzi munkáját

és a demens nappali ellátásban kamatoztatja szakmai tudását.

A könyvről elismerően nyilatkoznak a szakemberek, hozzátartozók, ugyanis sok hasznos tanáccsal szolgál a családtagoknak, hogy miként alkalmazkodjanak ehhez a betegséghez, és hogyan tegyék életüket elviselhetővé a kór árnyékában.

A demenciát sajnos nagyfokú tudatlanság veszi körül, nemcsak a lakosság, hanem a szociális szolgáltatók részéről is. Sokan nem tudják, hogy ha elég korán diagnosztizálják, lehet tenni a tünetek enyhítésére, segítve a családtagokat, hogy megbirkózhassanak a helyzettel. **Ék**

C-vitaminban az egészség

A szervezetünk ellen állóképességét különböző vitaminok szedésével erősíthetjük, mely főként idős korban kulcsfontosságú.

Vírusellenes vitamin nincs, azonban immunrendszerünk állapota nagyban függ a C-vitamtól, hiszen számos betegség megelőzéséhez és gyógyításához járul hozzá.

A C-vitamin szedése megfázásos, influenzás időszakban ajánlható, kúraszerűen.

– Fontos megjegyezni, hogy a C-vitamin szó szerint nem erősíti az immunrendszert, hanem az esetlegesen fennálló C-vitamin-hiány gyengíti azt, ezáltal nő a fertőzésekre való fogékonyság – hívja fel a figyelmet Szabó Krisztina dietetikus.

Aki elfogyasztja az ajánlott napi mennyiséget zöldségből, illetve gyümölcsből, ami 60-80 dekányit jelent, és ezt a változatosság igényével teszi, annak igazából nem kell aggódnia a C-vitamin-ellátása miatt. A szakember azt ajánlja, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket minél frissebb állapotában, illetve nyersen is együk, mivel

ILLUSZTRÁCIÓ: XV. MEDIA, NAGY BOTOND



C-vitamin-tartalmuk egyrészt a tárolás idejére, másrészt a hőre is érzékeny, így könnyen bomlik. Ugyanezen okból a zöldségeket sütésnél vagy párolásnál érdemes minél rövidebb ideig tartó hőkezeléssel készíteni, illetve hirtelen sütni, a keleti konyha hagyományainak megfelelően roppanósan fogyasztani.

Magas C-vitamin-tartalommal bírnak a friss zöldségfélék (zöldpaprika, saláta, brokkoli, kelbimbó, káposzta), a gyümölcsök közül pedig elsősorban a citrusfélék, az áfonya, a fekete ribizli. A téli, kora tavaszi hónapokban a mirelit zöldségek, gyümölcsök, illetve savanyú káposzta is jó szolgálatot tesz, ha C-vitaminról van szó.

Egészséges felnőttek napi C-vitamin-szükséglete 65-90 mg. Lázas állapotokban, műtét után, dohányzás vagy fogamzásgátló tabletták szedése esetén emelkedhet a C-vitamin-szükségletünk.

Még egy jó tanács: mivel a C-vitamin vízben oldódó vitamin és a szervezetben nem tárolódik, tablettá formájában történő kiegészítés esetén érdemes a napi adagot kettéosztani (reggelre és estére), kivéve, ha hosszú hatástartamú tablettáról van szó. Ne felejtsük el, hogy mint az összes többi vitamin, illetve ásványi anyag, a C-vitamin túlzott mennyiségben történő bevitele is káros lehet a szervezetünkre. **-y -a**