

# 60+

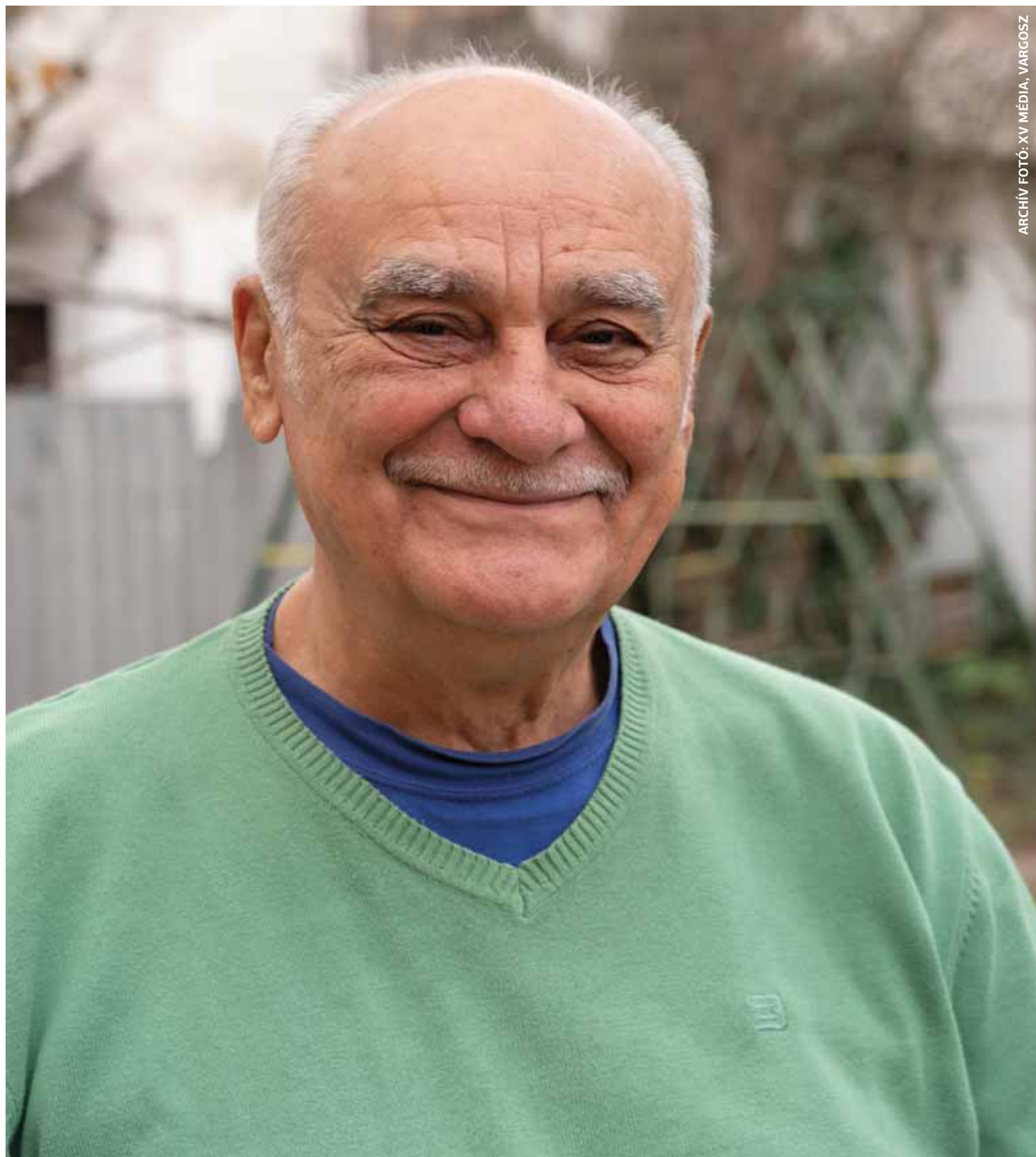
AZ ÉLETKÉPEK  
MAGAZIN MELLÉKLETE  
NEM CSAK  
SZÉPKORÚAKNAK

2019. XII. 12.  
VII. ÉVFOLYAM  
12. SZÁM

A gyülekezet  
ezredese

Generációk  
kapcsolatépítése

Karácsonyi  
köszöntés



ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Kalmár László

FOTO: XV MEDIA, VARGOSZ

# A gyülekezet ezredese

mát tanultam ki, majd elhelyezkedtem a Rákospalotai Kötöttárugyárban. Ám nem nagyon izlett az itteni munka, ráadásul perspektívát sem nagyon láttam a gyári létben, ezért hamar elkíváncoltam onnan – mondta a presbiter.

Az alig húszesztendősrákospalotai fiatalember hobbiból lett önkéntes rendőr, ám ami elsőre még csak szórakozásnak tűnt, az hamarosan életre szóló szerelemmé vált.

– Első pillanattól kezdve vonzott a rendőri munka, ezért beiratkoztam a kistarcsai iskolába, majd a XV. kerületi rendőrkapitányságon szereltem fel. A munkát 1964-ben kezdtem körzeti megbízottként. A területem a Régi Fóti út – a fóti határ – a Rákospalotai köztemető – Szentmihályi út által határolt terület volt, melyet akkoriban még gyérebben laktak, és az M0-s sem szelte még ketté – mesélte Kalmár László.

Bene András, a XV. kerület első rendőrkapitánya látva a fiatal körzeti megbízott elhivatottságát, felajánlotta számára a nyomozói munkát. Kalmár László előbb a Rendőrtisztí Akadémiát, majd a főiskolát is elvégezte, és a hivatali ranglétrán is szépen lépegetett felfelé.

– Akkoriban épült Újpalota, amely nemcsak rengeteg embert, hanem sajnos bűnelkövetőket is vonzott a kerületbe. Nem nagy bűncselekményekről volt szó, de abban az időben rendkívül elszaporodtak a lopások és a betörések – mondta a nyugdíjas rendőr.

Kalmár László a rendszerváltás idején lett a kerületi kapitányság Vizsgáló Osztályának vezetője és a Bűnügyi Osztály helyettes vezetője. Akkoriban már lényegesen többen dolgoztak ezen a területen, mint mikor Laci bácsi a rendőri pályáját elkezdte.

– Egy rövid időszak volt, amit hivatalból a kerületen kívül kellett töltenem. A magyar kriminalisztikában a Hungária körúti kettős gyilkosságként elhíresült bűncselekmény 1977-ben történt – vázolta a szakember. – Az ismeretlen elkövető egy bankfiók kirablása közben ölt meg két női alkalmazottat. Ilyen brutális eset korábban még sosem történt Magyarországon. Ám hiába dolgozott az ügyön másfél éven keresztül rengeteg rendőr – köztük én is –, a bűncselekmény máig felderítetlen maradt.

Kalmár ezredes 1998-ban ment nyugdíjba. Majd Kökényesi Antal, akkori budapesti rendőrfőkapitány hívószavának eleget téve tanácsadóként kezdett dolgozni a kerületben. Egészen 2010-ig ő volt az összekötő kapocs a kapitányság és az önkormányzat között.

– Az őseim is mind reformátusok voltak. Nálunk az egyházi kötődés családi hagyománynak számít, mint ahogyan az is, hogy a család férfitagjai presbiterként vesznek részt a gyülekezet életében. De én vagyok az első Kalmár, aki már ezredesi rangban lett a presbitérium tagja – mondta a presbiter.

Riersch Tamás

**Kalmár László immár harmadik ciklusát kezdte presbiterként a Rákospalota-Óvárosi Református Egyházközségnél. A feladatra még az előző lelkész, Simonfi Sándor kérte fel őt, de az egyházközségi munkát utódja, Hekli Katalin mellett is folytatja. Mostanában a legtöbb feladatot az egyházközség Kossuth utcai óvodaprojektje jelenti a számára, ami komoly mérőföldkő lesz a kerület életében is.**

– A Kossuth utca 10. szám alatti egyházi telek azért is olyan fontos a számomra, mert egykor én is itt kezdtem az iskolai pályafutásomat – mondta Kalmár László.

Laci bácsi ugyanis tősgyökeres palotainak számít. Hetvennyolc évének szinte minden percét a kerületben töltötte. Megtehetette, hisz nemcsak az otthona, hanem a munkahelye is itt volt.

– Édesanyám egyedül nevelt, ezért minél előbb kereső foglalkozást kellett találnom. A textilszak-

## Egyenruhás nyugdíjasok

**A kerületi rendőrkapitányság minden évben meghívja a nyugdíjas kollégákat, akik rendszeresen nagy örömmel tesznek eleget a meghívásnak. Így történt idén is, amikor a meghívó november utolsó péntekjére szólt.**

– Kapitányságunk 85 nyugdíjas kollégát tart nyilván – mondta Urbán Györgyné hivatalvezető, aki maga is több mint három évtizede dolgozik már a Széchenyi téri kapitányságon. – Ebből általában negyvenöt-ötvenen

szoktak eljönni. Ennyien voltak az idei találkozónkon is.

A nyugdíjas kollégákat dr. Balogh Róbert rendőr alezredes, kerületi rendőrkapitány és Tóth Balázs rendőr őrnagy, a Rendészeti Osztály vezetője köszöntötte. De eljött a találkozóra az a Minyóczki Árpád rendőr alezredes is, aki korábban évtizedeken át vezette a kerületi egyenruhás rendőröket, s bár ma már máshol van az állomáshelye, mind a mai napig szívesen emlékszik vissza a régi kollégákra. A december 1-jei találkozó døyenje a több



mint nyolcvanéves Varga Ottóné volt, aki a '70-es és '80-as években közalkalmazottként szolgálta a kapitányságot.

R. T.

**Meghitt dallamok, szeretetteljes műsor és meglepetés várta a kerületi időseket advent alkalmából december 5-én a Csokonai Művelődési Házban.**

A városrészben minden év végén szórakoztató karácsonyi programmal ajándékozza meg az önkormányzat a szépkorú polgárait, a nyugdíjasklubokat és egyesületeket, hogy így is kifejezze háláját az egész éves közösségi munkájukért, támogatásukért. A karácsonyi ráhangolódást csodálatos klasszikus dallamok és népszerű operamelódiaikkal tették emlékezetessé a Budapesti Operettszínház művészeinek előadásában.



Reiszné Naszádi Magdolna, a Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály vezetője elmondta, az első adventi gyertyagyújtás alkalmából szeretnék, ha közös

ünnepléssel venné kezdetét ez az örömteli időszak.

Cserdiné Németh Angéla polgármester gondolatai pedig a köszönetről és jókívánságokról

szóltak. Mindemellett boldog új évet kívánt a résztvevőknek: jövőre velünk, ugyanitt – mondta a polgármester.

(béres)

# Generációk kapcsolatépítése

Nyugdíjasok kíséretében látogattott a Mikulás december 5-én az újjalotai Micimackó Óvoda Bagoly csoportjához, majd ezt követően az ovisokkal kiegészülve a csoport visszavetítette a közeli időszobába, ahol a gyerekek és a nyugdíjasok közösen kézműveskedtek, illetve énekeltek a Mikulásnak.

– Tavaly kötöttünk együttműködést az otthonnal – tudtuk meg Makhándi Lászlóné tagóvoda-vezetőtől –, de a kapcsolatunk ennél is régebbi keletű. Az ovisaink ugyanis már korábban is meglátogatták az otthon lakóit a jeles ünnepeken. Tavaly óta azonban ezt a kapcsolatunkat még szorosabbra fűz-



tük. Ennek része, hogy a nyugdíjasok eljöttek a nagycsoportos ovisainkért, akiket az óvónőkkel közösen átki-

sértek az időszobában rendezett Mikulás-ünnepségre.

A szakember szerint a generációk

közötti kapcsolatépítés nagyon fontos mindkét fél számára. A gyerekek, akiknek vagy nincsenek már nagyszülei, vagy vidéken laknak, megtanulhatják tolerálni és elfogadni az idősebbeket, akikről aztán követhető mintákat sajátíthatnak el. Az idősebb korosztály tagjai számára pedig egyenesen gyógyírt jelenthet a gyerekzsivaj. A kapcsolatépítés jól indult, a generációs találkozásnak a szülők is örültek, ezért is jöhetett létre az együttműködés. A felek a jövőben sűrűbben, akár havi rendszerességgel fognak majd találkozni, és a programok közé egy-egy hosszabb együttlétet – mint például közös kirándulást az újjalotai kiserdőbe – is beillesztenek majd. **Riersch Tamás**

FOTO: XV MEDIA VARGOSZ

## Karácsonyi köszöntés



A Polgármesteri Hivatal az önkormányzat támogatásával a karácsonyi ünnepek előtt köszönti a nyugdíjas korú köztisztviselőket. Az idei eseményt az advent kezdete előtt, november 28-án tartották.

Nábrádi Pálné, a hivatal Humánpolitikai Osztályának vezetője elmondta, hogy százötvenkét nyugdíjas köztisztviselőt tartanak számon, akiknek jó része jelen szokott lenni a rendezvényen. Idén például az elsők között érkezett Turi Károly, a 92. életévében levő egykori népszerű karbantartó, de eljött többek között Németh Tibor, a Városüzemeltetési Főosztály egykori vezetője és Handel Károly nyugalmazott közterület-felügye-

lő, a Kinizsi TTK korábbi elnöke is. A résztvevőket dr. Lampert Mónika jegyző köszöntötte, aki az alkalmat kihasználva egyben el is búcsúzott a nyugdíjas köztisztviselőktől.

– Jövőre, ha meghívunk, én is jövök majd veletek – mondta a hivatal vezetője, aki év végével távozik a XV. kerületből.

Köszöntötte a nyugdíjas hivatalnokokat Cserdiné Németh Angéla polgármester is, aki a jó szavak – és a Csömőpont Tehetségkutató és Tehetséggondozó Egyesület műsora – mellé ajándékot is adott. Idén minden nyugdíjas köztisztviselő a korábbiánál valamivel magasabb összegű, 14 900 forintos ajándékutalványt kapott.

-sch -s

## Az egészségmegőrzés alternatív világa



„Az egészséges élet 60 év felett is lehetséges” jelmonddal szervezték meg az idei Levendula Napot a Területi Gondozás szakemberei. Az Újjalotai Községi Házban az egészségmegőrzés jegyében mutattak be alternatív programokat novemberben.

A napot négy lábú kedvencekkel indították, Horton Krisztina ugyanis a kutyaterápia idősebbekre gyakorolt jótékony hatásáról beszélt. A terápiás ebek olyan állatok, amelyeket arra tanítanak, hogy békével tőrjék idegenek simogatását, ölegetését, és még akkor se kapjanak oda, ha egy óvatlan kéz fájdalmat okoz nekik.

Az ilyen kutyákat rendszeresen viszik az idősök otthonaiba is, mivel tudományosan is bizonyított tény, hogy az állatok simogatása, ölegetése sokat javít a szépkorúak lelkiállapotán. Ráadásul a terápiás kutyákkal foglalkozó idős emberek kevésbé hajlamosak a depresszióra, javul a kerengési rendszerük, helyreáll a vérnyomásuk,

FOTO: XV MEDIA VARGOSZ



sőt még az élettartamuk is kimutathatóan nő. A foglalkozásokon megismerik és megszeretik a kutyát, fizikai, mentális állapotuk stabilizálódik. Ezenkívül a kutya motivál a mozgásra, sétára, aminek hatására a szorongó idősök feloldódnak. A kutya felkelti érdeklődésüket, figyelmüket, társas kapcsolataik kiszélesednek, nyitottabbakká, elfogadóbbakká válnak.

A rendezvényen szó volt ezenkívül az egészséges táplálkozás fontosságáról is, Dee Kitti külön kiemelte a speciális változatok jelentőségét is az idősekre nézve. A szellemi és fizikai éberséget jógával tartották karban Tabi Hajnalka jóvoltából, végezetül Szedlacsek Katalin a meditációs hangtájak varázslatos világába kalauzolta a résztvevőket.

B. I.

## LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

## INGATLAN

**Eladó: társasházi ingatlan, mely 36 nm,** van pince, kert, új nyílászárók, ajtó, ablak. A lakás 2018-ban teljesen felújított, szigetelt. Kiváló közlekedés. Irányár: 23,5 millió Ft. Tel.: 06 1 306 5331 vagy 06 30 356 6590

**Kiadó: Rákospalotán kertés felújított** családi házban különálló garzon szoba, konyha, fürdőszoba, előszoba, nemdohányzó férfinak kedvező áron. Jó közlekedés. Tel.: 06 20 510 2591

**Eladó: kétszobás családi ház, 83 nm,** telek 426 nm, a telken egy 60 nm-es műhely is van, vállalkozásra alkalmas. Tel.: 06 20 417 8686

**Elcserélném: Eger gyönyörű** környezetben lévő, 75 nm-es családi házam (kert, veteményes, belső udvar, gyümölcsfák), egészséges, élhető vidék Bp. XV.-XIV.-XIII. ker. lévő lakásra. Tel.: 06 30 924 6440 vagy 06 70 944 2300

**Eladó: Neptun utcában egy 54 nm-es,** 1+2 félékszobás, panelprogramos lakás, új nyílászárók, egyedi fűtés mérésre előkészítve. Tel.: 06 70 426 1953

**Keresek: másfél szobás lakást** megvételre, idős tulajdonos vagy bérlő bent maradhat. Tel.: 06 30 861 0037

**Idős asszony lakottan eladná 47 nm-es** összkomfortos lakását. Tel.: 16-18 óra között a 06 1 417-5301

**Keresek: nagy méretű, zárható tárolót,** garaszt vagy tárolásra alkalmas melléképületet hosszú távra. Kb. 60-80 nm alapterületű. Tel.: 06 20 226 7651 Mail: [drolex76@gmail.com](mailto:drolex76@gmail.com)

**Kiadó: garázs, Rákospalota,** Fő út Dózsa Gy. Gimn. közelében. Tel.: 06 20 349 5156

## LAKHATÁS

**Albérletet keresek a lányommal** a XV. kerületben, hosszú távban gondolkodom. Vagy eltartási szerződés is érdekel. Tel.: 06 30 245 2759

**Idős asszony lakhatást adna** egyedülálló hölgynek, aki ezért szerény háztartásában és életvitelében segítené, lehet nyugdíjas is. Tel.: 06 30 861 0037

**Kiadó: karácsonytól Újpalotán** a Nyírpalota úton egy 35 nm-es, 1,5 szobás, felújított, nem panelprogramos, 5. emeleti lakás 110 000 Ft/hó. Klímaberendezés, alacsony rezsi. Tel.: 06 20 426 1205

## ÉLETKÉPEK

**Életjáradéki szerződést kötnék** 70 év feletti személlyel. 3,5 millió forint egyösszegű és havi 50 ezer forint járadék kifizetéssel. Tel.: 06 30 213 4063

**Nagyobb egyszeri összeget, plusz** havi 100 000 Ft életjáradékot fizetnék élete végéig idős úrnak vagy hölgynek budapesti ingatlanra. Megbízható, leinformálható magánszemély vagyok. Tel.: 06 20 318 4880

## ADOK-VESZÉK

**Eladó: babaruhák kislányra 62-es** mérettől, kb. 100 db, válogatás nélkül 10 E Ft, válogatva 200-300 Ft/db. Tel.: 06 20 530 7120

**Eladó: különböző méretű fűruhák** (póló, nadrág, dzseki, overall), cipők olcsón, rövid nercbunda 10 E Ft, alkuképes az ár. Tel.: 06 20 530 7120

**Eladó: bonanza asztal négy székkal,** fűszűködőtükörrel, kinyitható fenyőkanapé, háromajtós diószekrény, 240l-es Lehel hűtő, 120l-es fagyasztó. Tel.: 06 1 418 7459 vagy 06 70 426 1953

**Eladó: jutányos áron kétfajta** szekrény-sor, Ariston, jó állapotban lévő mosógép. Tel.: 06 20 348 4407

**Eladó: PIKO 57111-es vasút,** terepasztalhoz sínek 26 db 2/1 egyenes, 26 db 2/1 normál ív, 10 db 1/1 normál ív, MARCATO olasz térsztagép, gyűrésra, vágásra alkalmas. Tel.: 06 1 306 8856

**Eladó: 1 db ágyneműtartós heverő** 15 E Ft, 1 db dohányzóasztal 5 E Ft, 2 db szék 700 Ft/db, 1 db fonott kerek asztal 5 E Ft, 1 db üres PB-palack 5 E Ft, különféle kéziszerszámok 300 Ft/kg. Tel.: 06 70 299 9071

**Keresek: vezetékes gáza köthető,** jó állapotú, fehér, kétégős gáztűzhelyt sütővel. Tel.: 06 70 243 0014

**Keresek: használt Zepter Biopton** lámpát, színterápiát, légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Tel.: 06 20 529 9861

**Eladó: elegáns női műszörme bunda** 48-as 7/8-os méretű. Tel.: 06 1 410 7085

**Eladó: jó állapotú Neuzer Passat** bicikli. Kerekeket fel kell fűjni, féket meg kell húzni. 15 000 Ft. Alkuképes. Tel.: 06 31 785 8864

**Eladó: építkezésből visszamaradt,** új, rózsaszín járólappal 20x10-es (60 nm) és 80x30 cm-es új, akác lépcsőfokok 20 db. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: favázás fűrészgép, facsiszoló,** apróbb faanyag asztalosok részére. Működő SINGER varrógép, festmény 116x155 cm, garázsajtó 112x197 cm kétszer. Tel.: 06 30 221 3506

**Eladó: jádeköves Ceragem** masszázsgépj, jó állapotú, gyógyászati, orvosi segéd-eszközként nyilvántartott, minden funkciója működik. Ajándékba adok hozzá 2 db masszírozó kézi kisgépet. Irányár: 160 E Ft. Tel.: 06 20 443 4249

**Eladó: rozsdamentes mosogatók,** cserépfelhúzáshoz kaloda vagy sittnek le-fel, palackok. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: Cygnus felnőttek valój roller,** új, 15 000 Ft. Tel.: 06 20 252 8592

**Eladó: új kalocsai pruszlik 15 E Ft,** Fiskars ollók 5 E Ft, farmer bálázsineg 1000 m 2,5 E Ft, 2 db Salgo polc négy rész Praktiker 4 E Ft, méret 150x75x30, hajszárító búra. Tel.: 06 70 708 2233

**Nyugdíjas (nem kereskedő) vásárolna** Suzuki v. más személyautót max. 300 E Ft-ig, komoly szándékkal. Tel.: 06 70 313 4386 délután.

**Eladó: 6 db magról ültetett 3-6 éves** citrom- és narancsfa egyben. Összesen 3000 Ft. Tel.: 06 70 273 1886

## INGYEN

**Ajándékba, ingyen: egyéves spitz,** hófehér, kistermetű, hosszú szőrű szuka kiskutyája. Tel.: 06 20 925 7145

**Két szép, barátságos, ivartalanított** cicá keresi szerető gazdiját. Ingyen elvihető, családi okok miatt. Tel.: 06 70 392 5858

**Számítógépet, laptopját, monitorját** meguntá, elromlott, kidobná? Köszönettel elhoznám. Elektrotechnikát tanuló 14 éves vagyok. Tel.: 06 31 785 8864

**„SZITAKÖTŐ” gyerek folyóirat** bármely számat keresem és ingyenesen átveszem. Tel.: 06 30 261 1648

## ÁLLÁS

**Segéd munkást keresek az építőiparban,** alkohol kizárva, fizetés hetente. Tel.: 06 70 247 2218 v. 06 70 537 8880

**Friszen nyugdíjazott keres 12 órás** biztonsági állást, papírok rendezve. Telefon: 06 20 406 2899

## SZOLGÁLTATÁS

**Ha kisebb javításra van szüksége,** engem hívjon! Olcsó árral dolgozom. Több tízéves gyakorlattal. Tel.: 06 20 318 2598

**Idős hölgyre nappali felügyeletet és/** vagy háztartási segítséget vállal nyugdíjas diplomás nő. Tel.: 06 20 935 8724

## TÁRSKERESÉS

**Hatvannyolc éves nő keresi hasonló** korú hölgyek társaságát utazás, kirándulás, színházi programok céljából. Telefon: 06 20 348 4407

## ÜDÜLÉS

**Eladó: Hévízen, a Napsugár üdülőben** 1,5 szobás (öt személyes) apartman 40 E Ft-ért, 2020. január 17-30-ig. Esetleg egy hét 25 E Ft-ért. Tel.: 06 70 282 3327 esti órákban.

## ÜZLETI APRÓ

## ÜVEGEZÉS

**ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirakat** üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 20 9777 150.

## ÁLLÁS

**OPERÁTORI ÉS RAKTÁROSI MUNKALEHETŐSÉG ÚJPESTEN.** Hosszú távú munkalehetőség. Napi 8 órás munkaidő. Órabér br. 1277-1404. Jelentkezés: [bettina.bnagy@coats.com](mailto:bettina.bnagy@coats.com) 061 399 4195

## ÉLETKÉPEK

**ELTARTÁSI ILLETVE ÉLETKÉPEK SZERZŐDÉST** kötnék idős hölgygel, úrral, akiknek anyagi segítségre vagy ápolási segítségre lenne szükségük. Aki egyedül éri magát, hívjon. 06 70 381 8029

## FELJÚJÍTÁS

**ÁCSMUNKÁT, RÉGI TETŐK FELJÚJÍTÁSÁT,** új tetők készítését, ereszcatornázást vállalkozok. Tel.: 06 20 262 0931

## FOGÁSZAT

**HÁZHOZ MEGYEK! FOGSOR KÉSZÍTÉSÉT, JAVÍTÁSÁT** vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06 20 980 3957

## KÉMÉNYBÉLELÉS

**KÉMÉNYEK BÉLELÉSE, ÁTÉPÍTÉSE,** belső marása teljes körű ügyintézésel. Szabó Balázs. Telefon: 06 20 264 7752

## RÉGISÉG

**VESZÉK KÉSZPÉNZÉRT BÚTOROKAT, FESTMÉNYEKET,** dísz tárgyakat, porcelánokat, írógépet, varrógépet, szörmebundát, ruhaneműt, könyveket, hangszereket, csipkét, bizsukat, teljes hagyatékot díjtalan kiszállással. Lakatos Dániel 06 20 544 0027

## VÍZSZERELÉS

**VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, WC-K,** WC-tartályok, vízórák, radiátorok, kádák, zuhanytálcák stb. cseréje, beépítése. Új vezetékek kiépítése, régiek cseréje. +36 20 412 0524

## HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex D30 hallókészülék akció január elejéig



**Teljes ár:**  
**39 990 Ft**  
Akár 4 havi részletre

**INGYENES**  
**HALLÁSVIZSGÁLAT**  
**INGYENES**  
**PRÓBAHORDÁS**

**Cím:**  
1042 Budapest, Árpád út 70.  
**Nyitva:**  
H,SZ,CS: 8:00-16:30, K: 8:00-18:30  
P: 8:00-14:00  
**Telefon:**  
06 (1) 200 1118  
**Email:**  
[ujpesthallas@levelcenter.hu](mailto:ujpesthallas@levelcenter.hu)

Az akció 2020. 01. 09-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.

**WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK**  
**STÚDIÓ**