

VI. ÉVF. 11. SZÁM |  
2018. NOVEMBER 15.

# 60+

ÉLETKépek-melléklet – nem csak szépkorúaknak



TESTVÉRIES TÁNCLÉPÉSBEN KASSÁN

SZÉPKORÚAK SPORTVERSENYE

EGÉSZSÉGES KLUBDÉLUTÁNOK

# Testvéries tánclépésben Kassán

Kassa, a Felvidék hajdani kulturális központja magyar történelmi emlékekben rendkívül gazdag, pezsgő életű vidéki nagyváros. Hangulatos utcáin sétálgatva a XV. kerületi nyugdíjasokat is lenyűgözte a dóm, mely a Kárpát-medence talán legnagyobb gótikus katedrális. Október 9-én és 10-én ugyanis testvérvárosunkban vendégeskedtek a helyi idősök, hogy bemutassák a 60+ korosztály számára nyújtott kerületi programokat a Košice – Nad Jazerom Idősek klubjának.

FORRÁS: ESZIXV



A barátságos fogadtatáson a polgármester, Lenka Kovačevičova méltatta a városrészt és az idősközösségek munkáját. Később a helyi művelődési házban részletesebben Ivan Hudec számolt be a klubéletről, ahol a XV. kerületi Levendula 60+ program is előtérbe került. Az előadások után a kassai majorettszort szórakoztatta a közönséget.

Hihetetlen volt látni, hogy az átlagéletkoruk 70 év, és a legidősebb tagja a csoportnak 86 éves, aki két éve még táncolt velük. Ő készítette a szív alakú tortát is ajándékba. Ezután a Jazerčan

kórus fellépésével folytatódott a műsor, akik a szlovák mellett magyar dalokkal is kedveskedtek. Nagy várakozás kísérte az Aranytopán táncszort fellépését is, akik Várszegi Béla és Kató Zsuzsa vezetésével remek produkcióval készültek. Több táncot is bemutattak: rumbát, keringőt és beatrumbát.

A Csokonai Művelődési Házban működő szenior örömtánc csoport 17 tagja Szikra Judit oktató vezetésével is fellépett, majd a csatlakozó önkéntesekkel meg is tanították a lépéseket. Már rutinosnak számítottak, hiszen Újpalotán, a Fő téren egy flashmob alkalmával az Alzheimer Világnapon sikerrel szerepeltek.

A közös vacsora harmonikaszóval telt, ahol a beszélgetéseket nyelvi korlátok sem akadályozták. Másnap szakszerű idegenvezetéssel fedezték fel Kassa belvárosának impozáns Fő terét, középen a gótikus Szent Erzsébet-székesegyházzal, ahová meglepetésvendégként érkezett Hajdu László országgyűlési képviselő.

A sok látnivaló és helytörténet mellett kávézásra is maradt idő, utána pedig a városi tónál egy közös sportverseny vette kezdetét. Mindenki „bedobta magát” és derekasan küzdött, illetve szurkolt. Így az esti búcsúvacsorán a finom falatokon kívül valamennyi versenyző érmet és ajándékot kapott. *B. I.*



## FELHÍVÁS javaslattételre

### a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díjra.

**A Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2012. (VI. 6.) önkormányzati rendelete szabályozza a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj adományozását.**

A „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj annak a személynek adományozható, aki kerületi lakosként, vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében kifejtett példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki

- az egészségügy,
- a szociális és családvédelem,
- a nevelés-oktatás,
- a művelődés és a sport,
- a köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység,
- a vállalkozás,
- a közrend és közbiztonság,

- a környezetvédelem és a településfejlesztés,
- a közigazgatás,
- a médianyilvánosság
- közösségek
- intézményüzemeltetés, -fejlesztés, vagyongazdálkodás területén.

A Díj adományozására javaslatot tehet:

- a kerület országgyűlési képviselője,
- helyi önkormányzati képviselő,
- a képviselő-testület bizottsága,
- a helyi nemzeti önkormányzat,
- az önkormányzati intézmény és a kerületben működő egyéb intézmény,
- a kerület lakosai,
- a kerületben működő társadalmi szervezet, egyesület, egyház,
- a jegyző.

A Díj nem adományozható annak a személynek, aki az adományozás időpontjában a képviselő-testületnek, vagy a képviselő-testület bizottságának a tagja. Saját maga, továbbá a Ptk. szerinti közeli hozzátartozója részére elismerés adományozását senki nem indítványozhatja.

A rendeletben foglaltaknak megfelelően a javaslatot – indoklással együtt, a terület pontos megjelölésével – 2018. december 3-ig a XV. kerületi Önkormányzat polgármesterének címezve a Budapest Főváros XV. ker. Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Osztályához (1153 Budapest, Bocskai u. 1-3.) lehet eljuttatni. A javaslatához szükséges formanyomtatvány a hivatal honlapjáról ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) a felhívás menüpontból letölthető.

Németh Angéla s. k.  
polgármester

# Hogyan válhatunk demensbarát kerületté?

Az Alzheimer Café novemberben is folytatódik a Pajtás Étteremben (Zsókavár utca 24–26.). november 29-én csütörtök 17-19 óra között Zimmer Károlyné, a Gondoskodás Alapítvány kuratóriumi elnöke, szociális szakember útmutatásával arra keresik majd a választ az Alzheimer Café résztvevői, hogy Mitől lesz „demencia barát” egy kerület?



lehet. Fontos, hogy a betegre a családtagok kellő figyelmet fordítsanak, mert mentális állapotát szerettei törődése kedvezően befolyásolja.

Az Alzheimer Café elnevezésű hozzátartozói fórum a felelősségben szenvedőknek és gondozóiknak nyújt segítséget, melyet 1997-ben Hollandiában hoztak létre Bère Miesen pszichiáter ötlete alapján. Magyarországon dr. Menyhárt Miklós nevéhez fűződik a mozgalom elindítása, aki Győrben alakította meg az első kávéházat. Újpalotán 2016-ban indult a kezdeményezés, mely azóta töretlenül működik havonta egy alkalommal. (béres)

Mindemellett érdemes az Újpalotai Alzheimer Café Facebook-oldalát is követni, mert számos információval segítik a téma iránt érdeklődőket. A legutóbbi bejegyzéseknél a demencia társadalmi vonatkozásairól is szó esik. Az Alzheimer-kór ugyanis az idősödők betegsége, amelyet gyógyítani nem, csak kezelni



Mottó: Egészséges élet 60-on túl is lehetséges

## LEVENDULA NAP

Alternatív gyógymódok az egészség megőrzéséért  
2018. november 23. péntek 9–13 óráig  
a Csokonai Művelődési Házban (XV., Eötvös utca 64–66.)

### PROGRAM

- 9.00– 9.45** Meridián torna Mattyasovszky Péterrel  
**10.00–10.20** Plenáris előadás  
*Mit üzen a tested? Mit üzen a lelked? Gyógyító kommunikáció*  
előadó: **Pataki Beáta szomatodráma szakember**
- 10.20–10.40** Bemutatkoznak a kiscsoportok vezetői  
**10.40–12.15** Műhelymunka  
*A fogcsikorgatástól a Yin jógaig*  
**Dr. Kispál Arlett fogszakorvos, homeopata orvos, Yin jóga oktató**  
*Mi vár ránk 2019-ben? Megkérdezzük a Tarot lapokat!*  
**Imolai Judit** asztrológus, coach  
*Az egészséges élet öröme – hogyan szerezhetjük vissza egészségünket a craniosacralis (kranioszakraális) terápia segítségével*  
**Gerecs Péter terapeuta**  
*Szomatodráma, a Gyógyító játék*  
*– játékos, kreatív önismereti és terápiás módszer*  
**Pataki Beáta – addiktológus természetgyógyász, szomatodráma szakember**
- 12.15-től** Záró meditáció hangtálakkal – **Szedlacsek Katalin** zenepedagógus, óvodapedagógus vezetésével

A rendezvény ingyenes! Szeretettel várjuk az érdeklődőket!

# Egészséges klubdélutánok



Egészségesen élni, vidáman öregedni címmel indítottak programsorozatot helyi nyugdíjasok számára a kerületi önkormányzat civil pályázatának keretében.

November 9-én immár ötödik alkalommal tartottak klubdélutánt az egészség jegyében kerületi 60+ korosztálynak a Kert közti Kinizsi TTK klubházban. Az ismeretterjesztő előadások ingyenesek,

azonban előzetes jelentkezés szükséges a +36 70 440 4022-es telefonszámon vagy az [elnok@kinizsittk.eu](mailto:elnok@kinizsittk.eu) e-mail címen.

Év végéig még három rendezvényt szerveznek, november 23-án, 30-án, valamint december 14-én délután 4 órától péntekenként várják az érdeklődőket a tartalmas teadélutánra.

B. I.

# Szépkorúak sportversenye



Hatodik alkalommal rendezi meg az Észak-Pesti Környezetvédelmi, Kulturális és Szabadidősport Egyesület Palota Sakk szakosztálya a Senior Rákospalota Kupa sakkversenyt. A verseny helyszíne ismét a Budai II. László Stadion főépületének első emeleti sakkterme lesz.

– A rendezvényt november 17-én 8.30 és 14 óra között bonyolítjuk le – mondta Mihály Zoltán szakosztályelnök. – A versennyel továbbra is célunk a sakkélet népszerűsítése, a senior versenyzők és a hobbiakközösk játéklehetőségének biztosítása, valamint az Országos Egyéni Senior Rapid Sakkverseny kerületi selejtezőjének lebonyolítása.

A szervezők a korábbi évekhez hasonlóan minden hatvan év feletti, sakkolni szerető játékos részvételére számítanak.

A versenyt hétfordulós svájci rendszerben bonyolítják majd le, játszmánként 2×15 perces játékidővel. A legjobb három helyezett XV. kerületi lakos jogot szerez a 2018. évi nagykanizsai országos senior bajnokságon való részvételre. A versenyre előzetesen a 06 20 9857 162-es telefonon és az [id.mihalyzoltan@gmail.com](mailto:id.mihalyzoltan@gmail.com) e-mail-címen, illetve november 17-én a helyszínen is lehet nevezni.

R. T.

# Családi, baráti kapcsolatok erősítése az Olajág Otthonokban



Az év vége és ezzel az ünnepi időszak közeledtével – jóllehet egész évben fontos lenne – egyre gyakrabban esik szó az idősekre való fokozott odafigyelés, kapcsolattartás, látogatás fontosságáról. Az Olajág Otthonok azonban egész évben támogatja a családdal, barátokkal történő kommunikációt.

Otthonainkban mindennap odafigyelünk arra, hogy a lakók egymással, a barátaikkal és a hozzátartozóikkal zökkenőmentesen tudják ápolni kapcsolataikat, hiszen az elszigeteltség és magány kialakulásának egyik táptalaja, ha az emberi kapcsolatok elhalványulnak, megszűnnek.

Kiemelten szervezünk olyan programokat, ahol a cél a kötetlen beszélgetés, a gondolatok, emlékek, tervek, célok megosztása egymással, mindez kellemes légkörben, finom kávé, tea, sütemény mellett. A közösségi terek lehetőséget biztosítanak arra, hogy az otthonban kialakult baráti kapcsolatok, kialakult csoportok találkozni tudjanak egymással.

„Olyan programokat szervezünk, ahol a cél a kötetlen beszélgetés, kellemes légkörben, finom kávé, tea, sütemény mellett.”

Napjainkban gyakran előfordul, hogy a hozzátartozók, rokonok távol, sőt esetleg külföldön élnek, így a modern technika biztosíthat gyors és költségha-

tékony kommunikációs lehetőséget. Mivel az idősek esetében még nem magától értetődő ezek használatának ismerete, ezért az internet elérése és közösségi gépek biztosítása mellett segítünk meg tanulni az eszközök használatát is.

Segítjük lakóinkat a távolról érkező család elszállásolásában is, illetve sok olyan programot szervezünk, melyen a rokonokkal, barátokkal együtt vehetnek részt, és ez nem csupán az apartmanban élők esetében, de a fokozott ápolási és a demenciával élők számára kialakított részlegeken is igaz. Az év végi ünnepi időszakban nem telik el nap közös program nélkül.

Sok lakó megy ilyenkor rokonlátogatásra, tölti együtt a családdal az ünnepeket az otthonok falain kívül, de emellett nagyon fontos, hogy azokat a lakókat, akik ebben az időszakban is az intézményekben maradnak, minél gyakrabban látogassák meg szeretteik, illetve keressék őket telefonon, egyéb felületeken. (x)

## Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!



A fénykép marketingcéllal készült, a képen látható személyek az Olajág Otthonok lakói.

**Kocsis Imre és felesége Julika**  
2017 áprilisa óta  
a csepeli otthon lakója

**A színvonalas idősothton képes eleget tenni a sokszínű elvárásoknak.**

**Nekünk a közös, tartalmas időtöltés a legfontosabb! A döntésnél elsődleges volt**

- » a kettőnk számára ideális, önálló életter kialakítása,
- » a közös életünk, időnk fölötti szabad döntések lehetősége,
- » a lehető legtöbb közös szabadidő tartalmas eltöltése,
- » a támogató, összetartó lakóközösség,
- » az elkötelezett, a lakókat partnerként kezelő szakemberek.

**Jöjjön, nézzen be hozzánk! Várjuk jelentkezését!**

**06 1 510 00 20**

[www.olajagotthonok.hu](http://www.olajagotthonok.hu)



Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!

