

60/

III. évf. 6. szám | 2015. június 1.

Óvatosan a klímával!

II. oldal

Szigorúan szakmai alapon

III. oldal

A 101 éves orvos

III. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT, VARGA JÓZSEF

IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

**A 60+ Levendula Kedvezménykártya
elfogadóhelyei**

TÖMPE JÓZSEF EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Manikűr, pedikűr, kozmetika,
Ági 20 921 3693 15% kedvezménnyel
- Női-férfi fodrászat – Gergő: 20 779 0981
10% kedvezménnyel
- Könyvelés, adótanácsadás
10-15% kedvezménnyel
- Pénzügyi tanácsadás 100% –
Józsi: 20 476 6372

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 77.

GÁ-LA '98 BT. (KÉPVISELŐ: VÖRÖS GÁBOR)

- Gá-La Bútor (mindenre 10%)
- ☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 7.
☎ 418 3954

WIKING SZÁMÍTÁSTECHNIKA KFT. (KÉPVISELŐ: DEBRECENI DÁVID)

- Helyszíni számítógép-szerelés,
karbantartás 20% kedvezménnyel
- tanulom.hu éves díjból 500 Ft kedvezmény

☎ 1158 Budapest, Thököly u. 14. fszt. 1.

☎ 06 20 530 1966

🌐 <http://www.nii.hu>

MP DEKORÁCIÓ KFT. (KÉPVISELŐ: MOLNÁR PÉTER)

- Papír, írószer, nyomtatványbolt
– mindenre 10%

☎ 1152 Budapest, Rákos út 88.

☎ 06 20 420 4138

🌐 www.mpdekoracio.hu

VARJÚ PÉTERNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Családi fodrászat – mindenre 10%
- 10 alkalom után 20%-os kedvezmény

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 33. fszt.

☎ 06 30 631 9504, 20 213 3284

GYEREKPARK KFT.

(KÉPVISELŐ: VÉGHNÉ DR. FEKETE ÉVA)

- Kölyökpark: 20% a belépődíj
teljes összegéből

☎ 1152 Budapest, Szentmihályi út 131.

☎ 06 70 391 1483

FLORA EURODENT 2000 BT.

(KÉPVISELŐ: BÁTHORY GYÖRGY)

- Fogászat – kivehető fogpótlás, fogkölevétel,
foghúzás 15%-os kedvezménnyel

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 73.

☎ 06 30 931 7649

DUGONITS LÁSZLÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Cipésmester – mindenre 10%

☎ 1156 Budapest, Páskomliget utca 17.

☎ 06 30 905 1541

HOMOLYA ISTVÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- VÉNUSZ ÁRUHÁZ mindenre 20-30%

☎ 1151 Budapest, Fő út 86.

☎ 307 9232

Óvatosan a klímával!

A klímaberendezés praktikus találmány, nem megfelelő használata azonban főként a gyermekek és az idősek számára jelent egészségügyi veszélyeket. Használatának általános szabályai mellett ezért az időseknek különösen oda kell figyelni, hogyan működtetik a berendezést.

– Alapszabály, hogy bármennyire is jölessen a 40 Celsius-fokos kánikulában a hideg, a kinti és a benti hőmérséklet között 6-8 foknál semmiképpen se legyen több. Ez az a különbség, amelyet a szervezet különösebb megterhelés és megbetegedés okozata nélkül elbírnak – magyarázza dr. Rurik Imre háziorvos.

A készülékek elhelyezését úgy kell megtervezni, hogy a légáram fő iránya olyan helyre menjen, ahol keveset tartózkodunk. Ez azt is jelenti, hogy nem szabad a hideg levegőt éjszaka közvetlenül az ágyra, napközben pedig az íróasztalra irányítani. Mivel pedig a klímaberendezés a szoba levegőjét forgatja, hűti, friss levegőt nem juttat a helyiségbe, ezért célszerű időnként, főként késő este vagy kora reggel, amikor hűvösebb a levegő, alaposan kiszellőztetni.

Az idősek könnyen elszundikálhatnak a



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

klíma alatt, amely hamar megfázáshoz vezethet, ezért a klimatizált szobában pihenve legyen rajtuk egy könnyű takaró – tanácsolja a szakember.

Mivel az idősebb szervezet immunvédekezése sem olyan, mint a fiatalabbaké, nem szabad elfeledkezni a felszerelt klímák rendszeres, legalább évenként kétszeri tisztításáról, karbantartásáról, amelyet szakemberrel kell elvégeztetni. Sz. A.

Nagyszülők készenlétben



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Nagyszülőkkel közösen tevékenykedni a gyermeknek is izgalmas kihívás. A kicsik imádnak a nagyival főzni-sütni, vagy épp befőttet, savanyúságot készíteni. A nagypapákkal is számos emlékek lesznek gazdagabbak egy-egy focimeccs alkalmával. Kétségtelen, ha hosszabb időre marad az idősebbeknél a kis lurkó, érdemes felkészülni testileg-lelkileg egyaránt.

A nagyszülő sohase legyen rest elmondani, ha elfáradt, hiszen számos baleset előzhető meg, ha beismerjük, a gyerekek gyors tempója nem követhető számunkra hosszú távon. A programokat is célszerű megbeszélni nemcsak a gyerekekkel, hanem a szülőkkel is. Már rengeteg helyen kínálnak tartalmas, közös szórakozást nagyszülőknek és unokáknak, például tematikus táborokban közösen alkothatnak, sportolhatnak.

A szállásadók is felismerték, hogy egyre több az unokával együtt nyaraló nagyszülő. A különböző akcióknak köszönhetően költséghatékonyan lehet nyaralni az unokákkal, hiszen az utazást, belépőket kedvezményesen lehet megvásárolni nyugdíjasoknak és diákoknak egyaránt. További ötleteket a nagyszulo.lap.hu weboldalon olvashatnak. (beres)

A nyár beköszöntével gyakran a nagyszülők maguk ajánlkoznak fel, hogy elviszik vakációzni a kicsit, egyrészt azért, hogy jó helyen legyen a gyerek, amíg a szülők dolgoznak, másrészt ők is szívesen töltik az idejüket az unokájukkal. Ráadásul a nagymama, a nagypapa és az unoka közötti jó kapcsolat nagyon fontos az egész család számára.

Szigorúan szakmai alapon

Dr. Ódor József – aki 2004-ben kapott díszpolgári címet – 1990 óta, az önkormányzatok megalakulásától a mai napig részt vesz a kerületi önkormányzat munkájában. Az elmúlt két és fél évtizedben dolgozott önkormányzati képviselőként, vezette a Szociálpolitikai Bizottságot, de alpolgármestere is volt kerületünknek.



FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

– Figyelemmel kísérem a testületi ülések napirendjeit, azokkal kapcsolatos véleményemet elektronikus úton juttatom el a város, illetve a hivatal vezetésének. Emellett a Rászorulókat Támogatók Egyesületétől is kapok feladatot, de sokan fordulnak hozzám szociális kérdésekkel, megoldásra váró problémákkal – sorolja feladatait.

Ódor József emellett majdnem minden képviselő-testületi ülésre elmegy vagy megnézi az ülésről készült felvételt. Díszpolgárunk aktív résztvevője a helyi közéletnek is, rendszeres és aktív látogatója a lakossági fórumoknak. Amíg egészségi állapota engedte, közreműködött a Vöröskereszt adományainak szétosztásában is. Többek között az ő közreműködésének köszönhető, hogy az Észak-Pesti Kórház önkormányzati tulajdonba került.

– Fontosnak tartom, s ezt több fórumon is hangsúlyozom, hogy a helyi képviselők ne pártpolitikai alapon, hanem a kerület érdekeit szem előtt tartva hozzák meg döntéseiket. Magam is mindig tisztességgel, becsülettel, szigorúan szakmai alapon tettem és teszem meg javaslataimat és alakítom a véleményemet, netán kritikáimat – hangsúlyozta Ódor József.

Sz. A.

Kerületünk díszpolgára, aki idén júniusban ünnepli 87. születésnapját, jelenleg a szociális és egészségügyi ellátás szakértőjeként segíti az önkormányzat munkáját.

A 101 éves orvos

Dr. Gosztonyi László 1914. május 25-én született Pestújhelyen. A 101. születésnapját ünneplő orvos 2008-ban kapta meg a díszpolgári címet az önkormányzattól.

A *bpxv.hu* honlapon szereplő leírásból kiderül, hogy a II. világháború alatt egészségügyi biztostként tevékenykedett, a háború befejezése után a Tüdőgondozó létrehozásában vállalt jelentős szerepet. Az Egészségügyi Intézmény megalakulása előtt körzeti orvosként dolgozott a kerületben. A Rákosi úti Szakrendelő Háziorvosi Szolgálatából vonult nyugdíjba 1972-ben, ezt követően még 1985. július 31-éig praktizált. Mintegy ötven éven keresztül szolgált a rákospalotai betegeket.

Ék.



ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

A 60+ Levendula Kedvezménykártya elfogadóhelyei

TA CONTROLL 7 KFT. (KÉPV.: TAKÁCS ANDRÁS)

- Műanyag nyílászárók cseréje, javítása (10-15%)
- a XV. kerületben nincs kiszállási díj

☎ 1151 Budapest, Fő út 36.

☎ 06 70 600 9741 • 306 5863

✉ tac7kft@gmail.com

ORBÁN GYÖRGYNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Nyírpalota Fodrász Szalon
10% kedvezmény

☎ 1151 Budapest, Nyírpalota út 53. fszt.

☎ 06 20 508 3341

ÚJBOR PALOTA KFT. (KÉPVISELI: LAKI CSABA)

- Minden termékre 5% kedvezmény

☎ 1152 Budapest, Fő utca 39.

☎ 06 70 676 1677 Vezér Zsuzsanna

POCSAI GYÖRGY EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Szobafestő, tapétázó, mázoló
- mindenre 10%,
téli időszakra 15% kedvezmény

☎ 1155 Budapest, Obsitos utca 3.

☎ 06 20 313 7268 • 306 5204

✉ www.festogyuri.hu

KIS TÍMEA EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Heliconia Virágsziget
- mindenre 10% kedvezmény

☎ 1152 Budapest, Illyés Gyula utca 12–16.

☎ 709 4328 • 06 70 327 6932

✉ www.viragsziget.hu

ZILIZI TÜNDE ERZSÉBET EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Fodrászat
- mindenre 15% kedvezmény

☎ 1157 Budapest, Zsókvár út 32.

☎ 06 20 422 4651

ÁBRAHÁM ZOLTÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Ildikó Szalon
- fodrászat és infrasauna 10-10% kedvezmény

☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 18.

☎ 06 20 9161 981 • 416 3242

✉ E-mail: info@ildiko-szalon.hu

✉ www.ildikoszalon.hu

A szalon csak bejelentkezésre működik!

PALOTA SECURITY KFT. (KÉPV.: BRINGYE JÁNOS)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 10% kedvezmény
- Riasztórendszer telepítése, korszerűsítése
- Videomegfigyelő rendszer telepítése, korszerűsítése
- Szolgáltatási díjakból (diszpécser szolgálat, járőr szolgálat) 10% kedvezmény

☎ 1154 Budapest, Tompa Mihály u. 45.

☎ 306 0170

✉ info@palsec.hu

✉ www.palsec.hu

IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

A 60+ Levendula Kedvezménykártya elfogadóhelyei

KATAMÁS BT. (KÉPVISELI: GÁTI TAMÁS)

- 60 év feletti kerületi lakosok számára 10% munkadíjkedvezmény
- 70 év feletti kerületi lakosok számára 20% munkadíjkedvezmény
- energetikai mérnöki tanácsadás 20% kedvezmény
- Napelemek, napelemes rendszerek tervezése, kivitelezése 10% kedvezmény

Az ajánlat nem vonatkozik az anyagárakra.

☒ 1152 Budapest, Rákos út 91.

✉ gatitamas52@gmail.com

☎ 06/70 944-8762

VITAHARMONIA (ARTHURNÉ BERINDZA IBOLYA EGYÉNI VÁLLALKOZÓ)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 15% kedvezmény
- (alkalmazkodási zavarok, életvezetési nehézségek, táplálkozási zavarok, veszteségek feldolgozása, gyász, betegségek, sorselemzés)
- Előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

☎ 306 5581, 06 20 347 8203

☒ www.vitaharmonia.hu

☒ 1151 Budapest, Kovács Kálmán tér 13/a

KISKÓCOS BT.

Joódy Gézané (1151 Bp., Fő u. 82. I/3.)

- vágás, dauer 10-10% kedvezmény

Kiskócos Fodrászat Budapest

☒ IV. ker., Kiss János u. 17.

☎ 06 20 243 5035

KOZMA IBOLYA GYÓGYPEDIKÚRÓS

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 10% kedvezmény (pedikúr, manikúr, masszázs, alapkósmetikai szolgáltatás)
- A szolgáltatásokban mobil, a vállalkozás székhelyén is fogad.

☒ 1157 Budapest, Kőrakáspark 41. 3/7.

☎ 06 20 622 4210

A Palota 60+ Levendula Kedvezménykártya programról az önkormányzat saját médiafelületein rendszeresen tájékoztat.

Várjuk a XV. kerületben működő idősbárát vállalkozók csatlakozását a kedvezménykártya programhoz.

Amennyiben Ön is társulna vállalkozásával, további tájékoztatást kap a következő telefonszámokon:

- 305 3251, 305 3185

ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN
a 3-1-2 MERIDIÁN GYAKORLATOKKALEgészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján
a CSOKONAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONTBAN

kedden 18–18.45 óráig Kocsis Katalin
pénteken 9–10 óráig Matyasovszki Péter vezetésével

A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható, ingyenes és semmiféle beruházást nem igényel.

Ajánlja: Dr. Eöry Ajándok, a biológiai tudományok kandidátusa, házi orvos-természetgyógyász, a 3-1-2 meridiántorna nemzetközi oktatója.

A foglalkozások ingyenesek!

Cím: 1153 Budapest, Eötvös u. 64-66. Tel: 307-6191, 307-7285, www.csokonaimk.hu

További gyakorlóhelyek:

Nyitott Ajtó Együttműködési Iroda – Újpalota, Páskomliget u. 6. (keddenként 18 órától)
Palota Pont Együttműködési Iroda – Rákospalota, Fő út 64. (hétfőnként 17 órától)

*Legyen a mi otthonunk
az Ön otthona!*

Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvosi és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája

**Győződjön meg a saját szemével,
milyen kiváló, új otthon vár Önre is!**

Olajág Otthonok

Jöjjön, nézzon be hozzánk!

Telefon: 06 1 510 00 17

e-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu

www.olajagotthonok.hu



OLAJÁG
OTTHONOK

