

60/

Elmetágító rajzolás és festés **II. oldal**

Majd' kétszázezren kértek nagyinyugdíjat **II. oldal**

Nagyszülők varázslatos főztje **III. oldal**

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



Elmetágító rajzolás és festés

Emlékeztünk idővel megkopik, azonban különböző tevékenységek játékos hatással vannak a memóriára. Kutatási eredmények igazolják, hogy a rajzolás, a festés és a szobrászkodás karbantartja a szellemi frissességet. Napjainkban különösen népszerű a jobb agyféltekés rajzolás, melyet a Levendula 60+ az Aktív Időskor Gyógyító Program keretében már kipróbálhattak a kerületi nyugdíjasok is. Generációk együtt címmel pedig tavasszal Bernecebarátiban szerveznek jobb agyféltekés rajz- és festőtanfolyamot.

A rajzolás, az alkotás az ember egyik legősibb kifejezési módja. Amikor elmélyülünk egy alkotási folyamatban, lelkünk megkönnyebbül, kiszabadul a mindennapi gondok szövevényes hálójából. A jobb agyféltekés rajzolás pedig nem pusztán rajztechnikákat, hanem egy új látásmódot tanít, aminek áldásos hatását életünk más területein is tapasztalhatjuk. Segít abban, hogy elszakadjunk korábbi megrögzött sémainktól, és új megoldások felé tekintsünk – olvasható a *Jobb agyféltekés rajzolás* című könyvben, amit a módszer kidolgozója, Betty Edwards amerikai rajztanár írt.

Az alkotás játékos hatását a kerületi idősök is kipróbálták. A Levendula 60+ program koordinátora elmondta, a jobb agyféltekés rajztanfolyam alapkérdése az volt, meg lehet-e tanulni rajzolni hatvan év felett?

– A verbális, racionális, számokra, betűkre, szavakra koncentráló bal agyfélte-

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



kés működést kicsit félretéve agyunknak azt a részét aktivizáltuk, ami kreatív, ösztönös, játékos, nagy képekben „gondolkodik”. Nem a megfelelni vágyás, a hibázástól való félelem, hanem az öröm, a játékos kísérletezés szabadsága vezette kezünket.

Saját portrénk megrajzolásától a tanfolyam végére eljutottunk egy híres ember, filmszínész nő képének ábrázolásáig, ami mindnyájunk számára nagy sikerélmény volt – tájékoztatta lapunkat a szakember.

(béres)

Majd' kétszázezren kértek nagyinyugdíjat

Eddig körülbelül kétszázezren éltek a Nők 40 program, azaz a „nagyamanyugdíj” lehetőségével – közölte az Emberi Erőforrások Minisztériuma.

A bevezetésekor az volt a szempont, hogy visszaadja a családoknak a nagymamákat, akik így többet lehetnek együtt unokáikkal, megkönnyítve ezzel a szülők életét. Jelenleg 140 ezren kapják meg a Nők 40 program keretében a teljes összegű öregségi nyugdíjat; a programba korábban belépők egy része időközben betöltötte a normál ellátáshoz szükséges kort.

A program azoknak a nőknek szól, akik 40 év munkaviszony, illetve jogosultsági idő után, még a nyugdíjkorhatár elérése előtt szeretnének nyugdíjba vonulni. Alapesetben a 40 év jogosultsági időből legalább 32 évet kell munkajövedelem utáni járulékfizetéssel igazolni, és legfeljebb 8 évet lehet gyermeknevelési időként beszámítani, függetlenül a gyermekek számától.

Külön szabály vonatkozik a fogyatékossgal élő vagy tartósan beteg gyermekeket nevelő anyákra; az ő esetükben akár 10 év jogosultsági időt is beszámíthatnak. Külön, még kedvezőbb szabályozás vonatkozik azokra a családokra, amelyekben öt vagy több

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



gyereket neveltek fel, de esetükben is az anyáknak legalább 25 év munkaviszonyt kell igazolniuk.

A program férfiakra való kiterjesztéséről a minisztériumnak az az álláspontja, hogy az erősebbik nem esetében egyelőre nem tervezik bevezetni ezt a kedvezményt.

Ék.

Nagyszülők varázslatos főztje

Nagyszülőkkel sütni-főzni nemcsak jó móka, hanem öröm is. Lukács Istvánné Ibolya unokái is szívesen fakanalat ragadnak, főként ha a nagyival együtt készíthetnek finomságokat. Lapunk ezúttal Rákospalotán vendégeskedett, fánksütés közben pedig a családi hagyományok is felelevenedtek.

– Nálunk a főzésnek nagy hagyománya van, a lányom és a fiam is szeret különféle ételeket készíteni. Kreativitásuk, úgy tűnik, tovább öröklődött, mivel az unokáim is gyakran szorgoskodnak a konyhában – mondta Ibolya. A büszke nagymama azt is elhűsáolta, hogy a 11 éves Virággal közösen készítették azt a baracklekvárt, amit ilyenkor farsangtájt előszeretettel fogyasztanak fánksütéskor. A 8 éves Danit sem kell féltetni, gyakran ő is kisajátítja a tűzhelyt, legutóbb a családnak csinált vacsorát.

– Nagyon ügyesek, Virág a kerületi Karácsonyi hidegtálak versenyén velem együtt töltötte a kaszinótojást, most is örömmel sűrögnek körülöttem. Ezúttal joghurtos szagot fánkra esett a választásunk, mivel gyorsan elkészül, az íze pedig magáért beszél.

A recept sem ördögös:

A tésztahoz egy pohár joghurt, egy tojás, tizenöt dekagramm finomliszt, fél csomag sütőpor és egy csomag vaníliás cukor szükséges. A zamatát pedig egy picit rum-roma és a citrom reszelt héja teszi még különlegesebbé.



FOTÓK: XV. MEDIA, NAGY BÓTOND

A hozzávalókat egy tálban simára keverjük, majd evőkanállal forró olajba szagatjuk és sütjük. Vigyázni kell, ne túl nagy lángon süssük, mert akkor a közepe nyers maradhat. Tetejét fahéjas porcukorral is megszórjuk, de lekvárral az igazi.

Az illatok közben betöltik az egész teret, a gyerekek jóízűen majszolják az édes fánkokat, a porcukorfelhőben pedig megtapasztalható a nagyik főztjének varázsa.

B. I.

TÁJÉKOZTATÁS A KERÜLETI LAKOSOK RÉSZÉRE!

Az Egyesített Szociális Intézmény Területi Gondozás új szolgáltatásként a XV. kerületi Kontyfa utca 3. szám alatti telephelyén **demenciával élő idősök részére nappali ellátást biztosító intézményt hoz létre**, ami előreláthatólag 2017. februártól vehető igénybe. Szakorvos demenciakórképet megállapító szakvéleménnyel rendelkezők számára biztosítja a személyközpontú szolgáltatást, amennyiben a demencia enyhe, közepes fokú. A csoport működtetése olyan idős emberek gondozását biztosítja, akik még hozzátartozójuk felügyelete és gondoskodása mellett családi környezetben élnek, napközbeni ellátásuk azonban nem megoldott.

Bővebb információ a következő elérhetőségeken: hétfőtől – péntekig 8–16-ig

telefon: 417 4893, e-mail: gondozohaz@eszixv.hu

FELHÍVÁS „ARANYLAKODALOMRA”

Kedves Kerületi Lakosok!

Tisztelettel várjuk azon házaspárok jelentkezését, akik az idei évben töltik 50. házassági évfordulójukat, és ezt szeretnék velünk közösen ünnepelni, házassági fogadalmukat jelképesen megújítani.

Az esemény tervezett időpontja: 2017. március 23. (csütörtök) 15.00 óra.

Jelentkezési határidő: 2017. március 2. (csütörtök)

Kérem, ügyfélfogadási időben jelentkezzenek, a XV. Kerületi Önkormányzat Polgármesteri Kabinetén, **Nagy Tibor István** rendezvényszervezőnél.

(1153 Budapest, Bocskai u. 1–3. „A” épület, I. emelet 105–109. szoba.

Telefon: 06 1 305 3132, e-mail: nagy.tibor@bpxv.hu)

A jelentkezéshez szükséges dokumentumok: személyi igazolvány, házassági anyakönyvi kivonat, valamint az együtt töltött 50 év rövid, legfeljebb egyoldalas bemutatása.

Az ünnepség valamennyi résztvevő számára ingyenes!

Jelentkezésüket szeretettel várjuk!

Hajdu László polgármester

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Mátraalján a „Nagypontyos” Ecsédi-tó és a Szücsi-völgytő közelében 300 nől gondozatlan üres telek áron alul eladó. Tel.: 06 70 426 1953

Nádastó parkban 61 nm-es, 2 és fél szobás, loggiás lakás az I. emeleten eladó. Irányár: 19,5 millió Ft. Tel.: 06 20 443 0124

Cegléden a városközpontban lévő 85 nm-es, 26 éve épült családi ház 584 nm kerttel eladó vagy budapesti lakásra cserélhető. Tel.: 06 30 482 2854

XV., Rákos úton 14 nm-es lakásnak is átalkatható volt üzlethelyiség 3,5 millióért tulajdonostól eladó. Érdeklődni lehet: *berkesilona@gmail.com* Tel.: 06 20 258 7837 16 óra után.

Rákospalota-kertvárosban bruttó 60 nm-es házrész saját kocsibeállással, 2 lakásos ingatlanon 18 millió forintért eladó. Telefon: 06 30 309 8492

Szarvasgedei 3 szobás, szép családi házat, kerttel, udvarral, mellékkeliségekkel elcserélném Újpalotán egy 33 nm-es saját tulajdonú ingatlanra. Tel.: 06 70 392 5858

Önkormányzati, határozatlan idejű joggal rendelkező 1+2 fél szobás, világos konyhás, erkélyes, vízórás lakást kisebbre cserélném értékegyeztetéssel. Tel.: 06 20 328 7775

Eladó: XV. ker. központjában 1 szobás, beépített erkélyes, 36 nm-es, déli fekvésű, panorámas, szép lakás. Irányár: 12,8 millió Ft. Telefon: 06 1 707 2504

Eladó: Mogyoródon, Kukukk-hegyen csendes környezetben, körbekerített, 966 nm-es gyümölcsös telek eladó. Fürt kút és villany van (kis faház is). Tel.: 06 20 561 5337

A XV. ker.-ben eladó saroktelken lévő 75 nm-es felújítandó családi ház, vállalkozásra is alkalmas. Budapesti, illetve vidéki cseremegoldás is érdekel. Tel.: 06 20 497 3086

ALBÉRLET, LAKHATÁS

Újpalotán nemdohányzó hölgynek bútorozott szoba kiadó, konyha, mellékkeliségek, gépi felszerelések használatával. Telefon: 06 30 329 7821

Kiadó: Bútorozott albérleti szoba, állandó bejelentett lakással is rendelkező, nemdohányzó, elsősorban diáklány részére, rezsivel együtt 50 E Ft. Tel.: 06 70 532 1864

SZOLGÁLTATÁS

Betegápolást, gondozást, betegfelügyeletet vállalok, 44 éves ápolónő vagyok nagy tapasztalattal. Tel.: 06 70 392 5858

Idős asszony örökösödési szerződést kötne olyan személlyel, aki anyagi háttérrel rendelkezik, teljes gondoskodást biztosítana, otthlakással. Tel.: 06 1 410 6349

Éjszakai időfelügyeletet vállalok Budapesten! Gyakorlattal. Tel.: 06 20 596 1041

Eltartási szerződést kötne 62 éves nő hölgyvel, úrral. Tel.: 06 20 515 1211

Idős személynek segítene 62 éves nő, minden háztartási munkában, ha részére otthlakást biztosítanak. Leinformálható vagyok. Tel.: 06 20 515 1211

ADOK-VESZEK

Favágás után maradt nagy mennyiségű eltüzelhető, téli fűtésre alkalmas erős faágakat felajánlok. Ingyenesen elvihető. Telefon: 06 1 308 1413

Eladó: alig használt kiságy pelenkázórésszel. Favonatok, nem fából készült vonatok, sok könyv és szórmejátékok. Tel.: 06 1 708 1246 v. 06 20 457 9140 du. 14 órától.

Eladó: 2 db öntöttvas kandeláber, 4 m magas, 1890-es évekből származó antik darabok, gázharisnyás világítófejjel. Származási igazolással együtt. Tel.: 06 20 358 7807 v. 06 30 524 9457

Eladó: háromfiókos, világosbarna barokk komód (90x45x65) újszerű, kifogástalan állapotban 30 E Ft. Szállításban segítünk. Telefon: 06 20 377 7904

Eladó: beépített előszobaszekrény padlótól a plafonig, igen praktikus, rengeteg rakodótérrel, szétszedett állapotban sürgősen eladó, 45 E Ft. Tel.: 06 20 351 2229

Ezüstróka félhosszú (szürke-sötétszürke, melírozott), jó állapotú, közepméretre eladó a XV. ker.-ben. Tel.: 06 20 967 8196

Vennék: 2 db konyhai szeket vagy puffot, kb. 60 cm magasat, illetve villanyradiátort. Tel.: 06 1 608 6370 v. 06 20 527 6855

Eladó: egy búra nélküli krómzott állólámpa 5 E Ft., üveglap tetejű dohányzóasztal 5 E Ft., 10 cm vastag kőzetgyapot. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: 33-as méretű fehér korcsolyacipő. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Almazöld-lila színkombinációjú „Baby-Care” márkájú, jó állapotú sportgyermekkoscsi. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: kárpitozott ülőgarnitúra 2+3-as. Megtekinthető Gödön. Ár: kb. 50 E Ft. 2 db nagyméretű zománcozott fazék 20-30 l-es, 1 db zsíros bödön. Ár: megegyezés szerint. Telefon: 06 30 927 6359

Eladó: amerikai masszírozó, 24 db-os német, exkluzív konyhai vágókészlet díszbőröndben, 43-as hokikorcsolya, férfi-női órákészlet és szintetizátor. Tel.: 06 1 306 4695

Eladó: Zepter gyártmányú kézi nyeles masszírozó. Tel.: 06 70 654 4191

Eladó: lakótelepi ajtórács keret nélkül, Monarchy marhabőr kétszatos aktatáska teljesen új, eredeti Lee farmer 34x31-es, Casio QV-R200 fényképezőgép tartozékokkal. Telefon: 06 70 426 1953

Eladó: fekete páncéltökés zongora (angolmechanikás) 90 E Ft. Tel.: 06 1 306 4128

Eladó: Wartburgra, Ladára, F Astra Opelre tetőcsomagtartó. Kőzetgyapot csőszigeteléshez 10 cm vastag. Gáztűzhely 3 lyukú 5 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: fekete műbőr dzseki középtermetre, vasalóállvány, új 38-as hosszú szárú fűzős cipő. Fekete öltöny közepméretre. Tel.: 06 1 410 6349

Eladó: pehelytoll, Jawa motorkerékpár, tűzifa, 2 db szekrény. Tel.: 06 20 497 3086

Tv-készülékünk elromlott. Szívesen fogadnánk kizárólag digitális vételre alkalmas készüléket, és dekódert vagy boxot. Telefon: 06 20 967 8196

Albérlok házában lakunk. Szívesen elfogadnánk egy hűtőszekrényt, 120-160 litereset. Tel.: 06 20 967 8196

TÁRSKERESÉS

Korban hozzám illő, XV. kerületi, rendes, jó ember ismeretségét keresem. 70 éves vagyok. Tel.: 06 1 308 1413

Hűséges, keresztény hívő társat keresek. 60 éves, 175 magas betegápoló férfi vagyok. Tel.: 06 30 951 4048

Kissé molett, 172/60 független értelmiségi hölgy keres magas, megbízható, független, rendezett körülmények között élő úriembert 70 éves korig. Tel.: 06 20 362 6441

Özvegy, 73 éves optimista tanárnő szívesen töltene szabadidejét diplomás (73-77 éves) kedves úrral, aki szereti a természetet, színházat, zenét. Tel.: 06 20 377 7904

XV. ker.-ben lakom, 44 éves, 173 cm-es, 100 kg-os hölgy vagyok. Korban hozzám illő, káros szenvedélytől mentes társat keresek. Tel.: 06 20 518 5916 egész nap.

Keresem korban hozzám illő (55 éves korig), megértő társamat. 44 éves, 174/65 kg hölgy vagyok. Kalandorok kíméljenek. *csorbakatalin72@gmail.com* Tel.: 06 70 392 5858

70 éves hölgy megismerkedne korban hozzáillő rendes, jóra való, rákospalotai férfival komoly kapcsolatra. Tel.: 06 1 308 1413

A XV. ker.-ben lakom, 65 éves, 170 cm, 90 kg, kék szemű, barna hajú vagyok. 70 év alatti, káros szenvedélytől mentes, rendezett körülmények között élő urak hívását várom. Telefon: 06 70 654 4191 reggel 9-től este 19-ig.

71 éves, 158/77 kg özvegy rendezett körülményekkel keresem szenvedélyektől mentes, gyakorlatias úri ismeretségét őszinte kapcsolatra. Tel.: 06 20 576 9116

168/54/67 éves, fiatalos, kedves, nemdohányzó, értelmiségi nő komoly, kedves, értelmes, rendezetten élő úri barátságát keresi. Tel.: 06 30 940 0979

Nyugdíjas hölgy társaságát keresem, aki társ lenne szabadidős tevékenységek eltöltéséhez, pl. színház, fürdő, kirándulás. Én 68 éves, nyugdíjas hölgy vagyok, vidám, pozitív hozzáállással. Tel.: 06 1 707 4688 14-20 óra között.

Eladó: Santimex /22.57-5.TIP. hidromasszázs zuhanykabin 12/JET/befűzőfejjel. 90x90x213 cm, negyedköríves, zuhanyváltós.

Rádió + telefon original új csomagolásban. Ár: 90 E Ft. Tel.: 06 30 713 0279

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirakat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalkítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Telefon: 06 30 266 4666

RÉGISÉG

JOZEF ANTIKVITÁSI! Magas áron, készpénzes felvásárlás: antik bútorokat, festményeket, asztali, fali- és zsebórákat, bronz- és ezüsttárgyakat, Herendi, Zsolnai, Hummel, Kovács Margit porcelánokat, kitüntetéseket, képeslapot, régi pénzeket, borostyánkorall és antik ékszereket, régi bizsukat, lakberendezési tárgyakat és hagyatékot. A kiszállítás és az értékecsülés díjtalan! XV. kerület, Páskomliget u. 8. (Az újpalotai vásárcsarnokkal szemben.) Tel.: 1 605 7075, +36 30 921 0915

*

Szakmai hirdetését feladhatja e-mailben (*iroda@xvmedia.hu*), telefonon (06 1 720 5456) vagy személyesen a szerkesztőségben (1153 Budapest, Bocskai utca 1-3.).

A kerületi lakosok számára – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szög ingyenes megjelenést biztosítunk. A hirdetéseket az adott területi lehetőségek figyelembevételével, a beérkezés sorrendjében közöljük. A hirdetések tartalmaért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.