

# 60/

V. évf. 4. szám | 2017. április 20.

A betűkbe rejtett felejtés

II. oldal

Józsi bácsi gyermekei

III. oldal

Öröklődő hagyományok

III. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

# A betűkbe rejtett felejtés



Az Alzheimer-kór a szellemi hanyatlás egyik leggyakoribb formája, ami a gondolkodás és a kognitív funkciók beszűkülésével, majd gyors leépüléssel jár. A betegség elsősorban az idősebb korosztályt érinti. A szeretetteljes családi gondoskodás, a lelkiismeretes gondozás, illetve a korszerű terápia azonban jelentősen javíthatja az érintett, és ezáltal a környezete életminőségét is. A palotai Alzheimer Café legutolsó rendezvényén többek között ezekről is szó esett, ahol a téma kapcsán egy remek könyvet is bemutatottak.

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Petrovics Zsuzsa és Horváth Szilveszter



Hajdu László

A szellemi leépüléssel járó betegség kihívást jelent mind a beteg, mind a hozzátartozó számára. Mindazonáltal ez nem jelenti azt, hogy vége a közös családi együtt-léteknek. Egy szerzőpáros, Horváth Szilveszter és Petrovics Zsuzsa sok humorral, empátiával írja le, mi mindent kell átélni annak, aki tisztességgel gondozza Alzheimer-beteg szülőjét.

Az *Alzheimer nyavalya* című könyvüket április 5-én mutatták be a XV. kerületi érdeklődőknek a Csokonai Művelődési Házban. A hét éve megjelent kötet újrakiadását a helyi képviselő-testület támogatta. A könyvismertetőn Hajdu László polgármester saját élményeit osztotta meg a résztvevőkkel, apósáról mesélt, akit éveken át gondoztak.

– Akinek nincs demens hozzátartozója, és nem látja mindezt közelről, el sem tudja képzelni, mi ez valójában – mondta a polgármester.

A szerző, Horváth Szilveszter örömet és köszönetet fejezte ki a kerületnek, hogy felkarolták írásukat. Elmondta, hogy a kerületi 60+ programot és az Alzheimer Cafét koordináló mentálhigiénés szakember, Jobbágy Mária szerkesztőként segítette a bővített kiadás létrejöttét. A szerző terápiás célú meditációs részt is elhelyezett a könyvben mindazoknak, akik idős hozzátartozóikat

gondozzák, és olykor elfelejtenek örülni a szép pillanatoknak.

Az írás azonban nemcsak az Alzheimer-beteg gondozásával küszködőknek hasznos olvasmány, hanem segít a téma iránt fogékonyaknak megérteni a beteg megváltozott és szokatlan viselkedését, valamint elfogadni azt az élethelyzetet, amibe egyre több embert sodor hosszú évekre e gyógyíthatatlan kór. A kötet megvásárolható a kiadást gondozó Csokonai Művelődési Házban. (bérés)

## 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. június 15. (csütörtök) 15.00 óra**

Jelentkezési határidő: **2017. május 25. (csütörtök)**

Kérem, ügyfélfogadási időben jelentkezzenek

a XV. Kerületi Önkormányzat Polgármesteri Kabinetén

Andula Zsuzsanna vagy Nagy Tibor István rendezvényszervezőnél.

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

Telefon: 06 1 305 3132, e-mail: [andula.zsuzsanna@bpxv.hu](mailto:andula.zsuzsanna@bpxv.hu) vagy [nagy.tibor@bpxv.hu](mailto: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

## Közlemény

Tisztelt lakótársak! Kedves Érdeklődők!

**A Polgárok Palotáért Egyesület 2017. április 24-én 17.30–19.00 óráig fogadó-  
rát és tanácsadást tart a rákospalotai együttműködési iroda (Fő út 64.) Nyitott  
Ajtó helyiségében.**

Jogi, közrendvédelmi, közbiztonsági szakértőink szeretettel várják Önöket.

Örömmel vesszük érdeklődésüket, javaslataikat is (élet- és vagyonbiztonság, a magán- és köztulajdon védelme, személyi biztonság, értékeink védelme, családjunk, gyermekeink biztonsága stb.).

A közrend és közbiztonság ügye a személyes ügyünk is.

**Polgárok Palotáért Egyesület**

## HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex BRAVO hallókészülék akció  
Május végéig!

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT**  
**Teljes kivizsgálás**  
**Professzionális ellátás**



Teljes ár:  
**39990 Ft**

Cím: 1042 Budapest,  
Árpád út 70. /Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/  
196-os busz vonalán  
Telefon: +36 1 200 1118  
email: [ujpesthallas@levelcenter.hu](mailto:ujpesthallas@levelcenter.hu)

**WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK  
STÚDIÓ**

Az akció 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.



**„Ez itt az én életem, itt mindenki olyan, mintha a gyermekem lenne – mutatott körbe Illés József klubelnök a Testvériség SE Bánkút utcai sporttelepén. – Annyi időt töltöttem itt el, hogy már minden fűszálat és falevelet ismerek.”**



Józsi bácsi nem túloz, ő ugyanis a hazai, sőt a nemzetközi sportvilágban is kuriózumnak számít. A XV. kerületi klubot 1970 óta irányítja, ami minden bizonnyal egyedülálló – de legalábbis nagyon ritka – rekord. S ha hozzávesszük, hogy előtte jó pár évet sportolóként is eltöltött már az egyesületnél, akkor megérthetjük végre, miért is érzi magáénak azt.

– Pedig volt, hogy a klub működése is veszélybe került, és a pusztá létezésünkért is nagyon keményen kellett dolgozni. Amikor az Istvántelki Járműjavító megszűnt, a MÁV-tól sem kaptunk támogatást, így egyik pillanatról a másikra kellett élnünk – mondta a klubvezető.

Ekkor bizony jól jöttek Józsi bácsi kapcsolatai, amik még a legnagyobb problémákon is átsegítették a klubot.

– Ma már csak elvétve tudok kijönni a telepre, mert egyrészt 82 esztendő vagyok, másrészt az egészségi állapotom sem a legjobb. Szerencsére a fiam, Zoli, és még néhány lelkes kollegám, Felvégi Pista,



## Józsi bácsi gyermekei

Gyűrű Lajos, Katona Tamás, Nagy Péter, Törőcsik András és Végi Imre helyettem is a hátukon viszik az egyesületet, ami immár 108 éve szolgálja a sportolni vágyókat – magyarázza az elnök.

Illés József szerint nem az a különleges, hogy ő 47 éve irányítja ezt a klubot, hanem az, hogy ez az 1909-ben alapított sportegyesület ma, 2017-ben is fontos szereplője a hazai sportéletnek. Mert

az az egyesület, ahol 170 gyerek focizik, ahol a felnőttcsapat komoly meccseket játszik a Budapest-bajnokság I. osztályában, ahol Európa-bajnoki érmes súlyemlők edzenek, és ami elhozott olyan nagycsapatokat az újjalotai lakótelepre, mint a Videoton és a Vasas, az igenis komoly tényezőnek számít. Hát ezért is büszke ő a „gyermekeire”.

Riersch Tamás

# Öröklődő hagyományok



**A húsvétot nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek is izgatottan várták, az idősek is lelkesen készültek az ünnepre. A tavaszi néphagyományokat ezúttal az Időseket Segítő Szolgálatnál csodáltuk meg.**

A hajdani Palotán rendkívül gazdag népszokások kapcsolódtak az ünnepekhez. A jeles napokhoz kötődő munkák előkészületének, elvégzésének és megünneplésének hagyományát évszázadokon át generációkról generációkra örítették. Főként palóc népszokások domináltak a térségben.

A húsvéti előkészületek már egy héttel az ünnep előtt elkezdődtek. A legismertebb népszokás a húsvéthétfői locsolkodás a víz mágikus, tisztító erejébe vetett hiten alapult. A régi idők pillanatairól az idős polgárok ma is szívesen beszélnek. Sőt a kerületi nyugdíjasok ugyanúgy készültek a húsvétra, mint annak idején fiatalabb korukban.

A locsolóbálok újra reneszánszát élték a kerületünkben, hiszen mindhárom helyi Időseket Segítő Szolgálatnál lelkesen készültek a húsvét alkalmából tartott mulat-



ságokra. A jókedv mellett a hölgyek vizet is kaptak a nyakukba, igaz, immáron illatos kölnivíz formájában, hogy még sokáig illatozzanak. Természetesen a hímes tojá-

sok is előkerültek, a Klebelsberg Időseket Segítő Szolgálatnál az asszonyok a locsolás előtt lelkesen festették az ajándékba szánt meglepetéseket.

(béres)



FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

# Időskorban mosolygósan!

Az aktivitásukat megőrző idősök számos tekintetben kulcsfontosságú szereplői a gazdaságnak és a társadalomnak. Az időskorral kapcsolatos szemléletformálás immáron feltörekvő alapokra helyezte a nyugdíjasok kilátásait. Hogyan élhető meg örömtelien a nyugdíjaskor? Többek között erre kerestük a választ.

## Lehetőségek palettája

Az öregedés egyben új lehetőség is, hiszen a nyugdíjba kerülés után megnövekszik a szabadidő, amelyet tartalmasan eltöltve jelentős hasznot jelenthet az egyén és környezet számára. A kezdeményezéseknek köszönhetően ma már hazánkban is egyre jobban elterjedt a nyugdíjasok bevonása állami, helyi, valamint egyéb fejlesztésekbe, programokba. Szerencsére egyre több idős él is a lehetőséggel.



ARCHÍV FOTÓ: TAJTI RÉKA; X/MEDIA, VARGOSZ

## Levendula 60+ az Aktív Időskor

Hogy az ideális öregedési folyamat ne teher legyen, hanem méltó jutalom, ennek érdekében azonban sok tényezőnek kell összhangba lennie. A XV. kerületi önkormányzat ezért hívta életre a Levendula 60+ az Aktív Időskor

kor programot, melynek célja, hogy segítsék a nyugdíjasok örömtelibb mindennapjait. A program koordinátora, Jobbágy Mária elmondta: számos szolgáltatással, tematikus rendezvényekkel szeretnének még idősbarátabbá tenni a helyi közszolgáltatásokat, aktívan bevonva az érintett lakosokat is.

## Egy otthon, ahol nincs idő unatkozni

A mai idősök teljes értékű, tartalmas életet szeretnének, és maga az aktív élet is jelentősen hozzájárul az egészségük és lelki jóllétük megőrzéséhez. Az Olajág Otthonokban a lakók biztonsága és a megfelelő egészségügyi ellátás mellett a szabadidő színvonalas eltöltéséről is gondoskodnak.

Kutatások is azt mutatják, hogy az otthonokban élő idősök sokkal több programon vesznek részt, mint azok, akik egyedül élnek. Az Olajág Otthonokban odafigyelnek arra, hogy gazdag programkínálattal tegyék minél változatosabbá a lakók mindennapjait: programlehetőségek széles skáláját és tartalmas kikapcsolódási-sportolási lehetőséget is biztosítanak, természetesen a lakók bevonásával, igényeik felmérésével.

Saját kirándulóbusz biztosítja, hogy a kirándulásokra, koncertekre, színházi előadásokra, múzeumok és egyéb nevezetességek megtekintésére módjuk legyen a lakóknak. Természetesen az otthonokon belül is számtalan lehetőség áll a rendelkezésre a fűzőkluboktól a kézművességig, a zenés tornától

a szövő- és irodalmi klubig, s még sorolhatnánk a lakók igényei alapján működő klubfoglalkozásokat. Egyre több lakó tanul meg a szervezett foglalkozások keretében a számítógéppel bántani, így a hozzátartozókkal való kapcsolattartás tér- és időhatárai is leomlanak. Népdalkör keretében elevenednek meg a múlt dallamai vagy a könyvtárban megtartott író-olvasó találkozók tartalmas beszélgetések. Számtalan egészségügyi előadás biztosítja, hogy minél több információhoz jussanak az idősök, és se szeri, se száma a vallási és állami ünnepekhez, világnapokhoz köthető rendezvényeknek. Neves táncosok, zenészek, énekesek lépnek fel az otthonokban, s a különböző műfajok sokszínűsége a lakók minden igényét kielégíti. A közelmúltban örülhettek többek között az Apostol, a Budapesti Fesztiválzenekar, a Vocalise, Sánta Jolán és Pánti Anna opera-énekesek fellépésének, de játszott nálunk Hegedűs Valér zongoraművész, énekelte Czidráné Bodza Klára népdal-énekes és Csáki Tibor székely nótáénekes is.

Hazánkban egyedülálló az otthonok Bakancslista programja, melynek keretében támogatók segítségével egyéni vágyakat teljesítünk. Mi sem bizonyítja jobban együttműködő partnereink elkötelezettségét az idősök mellett, minthogy a limuzinnal való utazás, a lovas fogathajtás, az erdélyi utazás, a gyertyafényes vacsora, a nemzetközi sakkmesterrel való sakkjátszma – s még sorolhatnánk – teljesülhetett segítségükkel.



*Legyen a Vni otthonunk az Ön otthona!*

### Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvos 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

  
**OLAJÁG**  
OTTHONOK  
Jöjjön,  
nézzen be hozzánk!  
Várjuk jelentkezését:  
06 1 510 00 17  
www.olajagotthonok.hu

**Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!**