

# 60/

V. évf. 6. szám | 2017. június 15.

Kéretlen vendég a háznál **II. oldal**

Lélekben örökifjú alkotók **II. oldal**

Rákospalotai álmom vagy valóság? **III. oldal**

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: BÉRES ILDIKÓ

# Kéretlen vendég a háznál



**Csöngettek! Nyissak ajtót? Többek között erre is választ kaptak azok az érdeklődők, akik május 25-én részt vettek a Csokonai Művelődési Házban tartott bűnmegelőzési fórummal összekötött színházi előadáson.**

Az *Add a kezed!* programsorozat részeként ezúttal a bűnmegelőzés és áldozattá válás elkerülését elemezték ki. A színjátszásnak és Takács Péter klinikai szakpszichológus, egyetemi oktatónak köszönhetően a tipikus bűnelkövetési pontokat is megmutatták.

ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Senkit sem vagyunk kötelesek beengedni az otthonunkba, akár a csapvíz minőség-

get jönnek ellenőrizni vagy az önkormányzattól kérnek bebocsátást! Az elkövetők majdnem mindig rendkívül megnyerőek, udvariasak, bizalmat sugároznak és határozottak. Jól kipróbált, hihető történetekkel csöngetnek be hozzánk.

Saját védelmünk érdekében azonban telefonon ellenőrizzük az illető kiletét, és e nélkül ismeretlen soha ne engedjünk be a lakásba!

(béres)



# Lélekben örökifjú alkotók



**Hogyan lehet idősebb korban is játszani a színekkel, kísérletezni és úgy alkotni, mint egy kislgyerek? A kerületi idősekhez csatlakoztunk májusban a jobb agyféltekés rajztaanfolyamon, hogy megfejtjük a titkokat.**

A Klebelsberg Utcai Időseket Segítő Szolgálatnál májusban két alkalommal is jobb agyféltekés rajztaanfolyamot szerveztek. Gombás Mónika festőművész, rajztaanfolyamot már ismerősként fogadták a résztvevők. A szakember elmondta, ez a módszer nemcsak technikákat tanít, hanem új szemléletet is, melynek segítségével a régi,

sematikus látásmódunktól szabadulhatunk meg. A verbális, racionális, számokra, betűkre, szavakra koncentráló bal agyféltekés működést kicsit félretéve agyunknak azt a részét aktivizáltuk, mely kreatív, ösztönös, játékos, nagy képekben „gondolkodik”.

Nem a megfelelni vágyás, a hibázástól való félelem vezette a csapatot, hanem az öröm, a játékos kísérletezés szabadsága. A kisebb ismertető és technikai tanácsok után mindenki belevetette magát a művészet rejtelmibe. A feladatok egyre nehezedtek, végül két napos munka után megszülettek a remekművek. A tagok tigrisfejet

FOTÓ: BÉRES ILDIKÓ



rajzoltak, és sokan nem is hitték el, mire képesek egy kis inspirálás után. Nem csoda, hogy valamilyen résztvevő lelkesen nyilatkozott a programról.

Külön örömdetes, hogy jó közösség alakult ki, bár a csoport összetétele nagyon vegyes volt, hiszen sokféle klubból érkeztek érdeklődők. A legfiatalabb 55, a legidősebb hobbifestő 87 éves volt. A szervezők külön kiemelték, hogy nagyon büszkék a kerületi nyugdíjasok tehetségére és nyitottságukra!

A folytatásra sem kellett sokáig várniuk, hiszen május végén kedvcsináló festészetre invitálták a helyieket Bernecebarátiba. A cso-

dás környezet, a szép idő, a jó tanár, valamint az ambiciózus társaság ismét kiváló alap volt az életfa megalkotásához. A kiscsoportos foglalkozások előtt Gombás Mónika ezúttal is gondolatébresztő előadással ösztönözte az alkotókedvet. A természetből nyert alapanyagok, a termések, a virágok, a bogyók, a faágak, a kavicsok, valamint a csigaházak segítségével ismét fantáziadús termékek és festmények születtek. Közben a kötetlen beszélgetések sem maradtak el, maradt idő ismerkedésre, patakparti sétálásra, kártyázásra, a végén pedig tánca is perdültek az „örökifjú” alkotók.

B. I.

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy az Órjázat utcai SZAKRENDELŐBEN működő fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön mindenkinek

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

**Tamatika**

+36 1 506 0217  
06 70 418 5170  
Tamatika Kft.

# Rákospalotai álom vagy valóság?

A könyvhétre jelent meg legújabb könyve Dr. Telkes Margitnak, akit a XV. kerületben nem csupán remek íróként ismerhetnek. A szerző ugyanis először orvosként lopta be magát a rákospalotaiak szívébe. Az író május 29-én barátai, családtagjai köszöntötték új kötete és jubileumi születésnapja alkalmából.

Telkes Margit *Mégis* című legújabb könyve egyszerre szól az álomról és a valóságról. Könyvbemutatója kapcsán elmondta, azért tartja kiemelkedőnek a mostani írását, mert nyolcvanévesen a tizedik műve, ráadásul több szállal kötődik Rákospalotához. A helytörténeti érdekességek mellett a leánynevelő intézet ihlette történetét.

– Második otthonomnak tekintem a XV. kerületet, rengeteg emlékem fűződik a városrészhez, a megélt pillanatok, emberi kapcsolatok ma is intenzíven inspirálnak. Hatalmas öröm számomra, hogy a könyvbemutatómra rengetegen eljöttek, többek között a kerületi polgármester és a javító-intézet igazgatóhelyettese is tisztelettel tette az ünnepségen. Szerencsére jó egészségnek örvendek, továbbra is sok tervem van

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



a jövőre nézve, íróként számos téma foglalkoztat, melyet szeretnék szavakba önteni – tájékoztatott a szerző.

A könyvet Kovács Attila Zoltán irodalomtörténész így ajánlja az olvasók figyelmébe: a látszólagos boldogtalanság mögött

felsejlő boldogság. Van-e ilyen, és ha igen, hol Magyarországon? Telkes Margit regénye a nevelőintézetek lelketlen-lelkes világába kalauzolja el olvasóit, vagyis egyszerre olvasható szociográfiai leletként is meg regényként is.

Mik a lehetőségei a történetbeli hősöknek, van-e kiút vagy kitörés a többnyire zsákutcába kalauzoló sikertelenségeknek? Hol vannak a kapaszkodók, a segítők e lélektelen, kopár mindennapokban, ahol a felsértett vagy elárult gyereklélek támogatásra lel(het)? S bár fikció a történet, mindvégig érezzük,

tudjuk, hogy a rögválóság elemei, a megjelölt tér és háttér több mint valós.

-s -ó

\*

Telkes Margit *Mégis* című könyve már kapható az I.A.T. Kiadó gondozásában.

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

### Budapest Főváros XV. Kerület Önkormányzata nyilvános pályázat keretében értékesíti Budapest XV. Kerület Hubay Jenő tér 8. szám alatti ingatlant

**Ajánlatkérő:** Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat 1153 Budapest, Bocskai u. 1-3. Adószáma: 15735784-2-42 Törzsszáma: 735782 Számlaszáma: OTP Bank Nyrt. 11784009-15515005 Képviseli: Hajdu László polgármester

**A pályázat célja:** Kétfordulós nyilvános pályázat keretében a Budapest XV. kerület, Hubay Jenő tér 8. szám alatti ingatlan értékesítése legfeljebb 68 lakásos lakóház létesítésére (Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testület 319/2017. (V. 2.) ök. számú határozata)

**Az értékesítendő önkormányzati vagyon címe:**

Budapest XV. kerület, Hubay Jenő tér 8., helyrajzi száma: 87643

**ingatlan jellege:** kivett lakóház, udvar  
**tulajdoni hányad:** 100%-ban önkormányzati tulajdonú  
**alapterülete:** 2845 m<sup>2</sup>

Az ingatlan per-, teher- és igénymentes.

**A pályázat elbírálása során a pályázatok rangsorolása:**

1. Ajánlott vételár

- egy összegben történő megfizetése
- egy részlegben az elkészült ingatlanból az ajánlatkérő számára tulajdonba adott ingatlan értékéig

2. A társasház létesítése során a városkép összhangjának és védelmének helyi adottságokkal és elvárásokkal megegyező biztosítása

**A minimum vételár, az értékesítésre vonatkozó fontosabb feltételek, a fizetés módja és a pénzügyi garancia**

Minimális vételár: 114 600 000 Ft (száztizennégy millió-hatszáz ezer forint) bontási kötelezettséggel.

**Fizetés módja:**

- egy összegben a szerződés aláírását követő 8 napon belül átutalás
- egy összegben a szerződés aláírását követő 8 napon belül átutalás és a használatbavétellel egyidejűleg az ajánlatkérő részére az ingatlan térítésmentes tulajdonba adása

**Az ajánlatok benyújtásának helye, módja és határideje**

**címe:** Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat

Hajdu László polgármester

1153 Budapest, Bocskai u. 1-3.

**módja:** A pályázati anyagot papír alapon, két példányban a polgármester nevére címzett zárt borítékban kell postán beküldeni vagy személyesen a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán (1153 Budapest, Bocskai u. 1-3.) leadni. A borítékban fel kell tüntetni: „Budapest XV. kerület, Hubay Jenő tér 8. szám alatti ingatlan ingatlanfejlesztési koncepció” határideje: A pályázatot legkésőbb 2017. július 24-ig kell postán feladni, vagy ugyanezen nap 18.00 óráig személyesen az ügyfélszolgálaton benyújtani.

**Az ajánlati köztartalom tartalma:**

- Nemzeti vagyon tulajdonjogát átruházni természetes személy vagy átlátható szervezet részére lehet. Nyilatkozat arról, hogy pályázó átlátható szervezet.
- NAV-nyilatkozat arról, hogy pályázónak nincs lejárt határidejű köztartozása.
- Pályázó az a vállalkozás lehet, amelyik a pályázat kiírását megelőző 10 naptári évben ingatlanfejlesztő, generálkivitelező vagy statikai tervező feladatkörben közreműködött legalább a jelen pályázat keretében megtervezett fejlesztés értékével megegyező projektben.
- Pályázó 6 000 000 Ft-ot (hatmillió forint) biztosítékként előre befizet.

**Az ajánlati biztosíték letételének ideje és módja**

**ideje:** 2017. július 24. 18.00 óra

**módja:** az OTP Bank Nyrt. Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat 11784009-15515005 számú számlájára megfizetni a letéti díjat visszafizetése: a nem nyertes pályázó részére az eredményhirdetést követő nyolc napon belül visszautalásra kerül

**A pályázati ajánlatok bontási eljárása**

**helye:** Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat  
1153 Budapest, Bocskai u. 1-3. I. emelet A/112. szoba

**módja:** A pályázati ajánlatok bontását a Pénzügyi és Költségvetési, Tulajdonosi és Vagyongazdálkodási Bizottság végzi.

**időpontja:** 2017. augusztus 7. 16.00 óra

Az ajánlattevő a pályázati ajánlat bontásánál jelen lehet.

**A pályázat nyelve:** magyar

**Egyéb információk**

- Az első forduló ingatlanfejlesztési koncepció kidolgozására szóló nyilvános pályázati felhívás, a második forduló meghívásos pályázat. A pályázat második fordulójában kizárólag azok vehetnek részt, akiket a kiíró az első fordulóban kiválasztott.
- Helyi önkormányzat tulajdonában lévő ingatlan értékesítése esetén előbb az államot, majd a fővárost minden más jogosultat megelőző elővásárlási jog illeti meg.

**A pályázati ajánlatok elbírálási időpontja**

**Az első forduló:** 2017. szeptember 15.

**A második forduló:** 2017. november 15.

**Az ajánlatkérő jogosult**

- a nyertes ajánlattevő visszalépése esetén a pályázat soron következő helyezettjével szerződést kötni;
- a pályázatot eredménytelennek nyilvánítani;
- szükség esetén az ajánlattevőtől az ajánlat lényegét nem érintő technikai-formai kérdésekben, írásban felvilágosítást kérni annak előrebocsátásával, hogy az ajánlattevő ezzel kapcsolatos írásbeli válasza semmilyen formában nem eredményezheti a pályázati ajánlatában megfogalmazott feltételek olyan megváltozását, amely az értékelés során a beérkezett ajánlatok sorrendjét módosítaná.

**A pályázati ajánlat érvénytelen,** ha a benyújtott pályázat nem felel meg a pályázati felhívásban foglaltaknak.

**Felhívást arra,** hogy a pályázathoz minden esetben csatolni kell a pályázó nyilatkozatát, melyben hozzájárul a szerződés adatainak nyilvános közzétételéhez.

# Egészséges éveket adhat a kiegyensúlyozott táplálkozás

Minden ötödik magyar hatvan éven felüli. Idősödő társadalomban élünk, így különösen fontos, hogy a nyugdíjasok minél több évet éljenek meg egészségben és jó életminőséggel.

Mindehhez hozzájárulhat az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás és a testmozgás is.

## A mediterrán étrend lenne a kulcs?

A mediterrán vidékek lakóinak magasabb a várható életkora, mint a magyaroké. A magyar nők születéskor várható átlagos élettartama az Eurostat legutóbbi adatai szerint 79,1 év, addig az Európai Unió átlaga 83,3, míg a spanyol nőké 86,1 év! Az olasz nők 85,2 vagy a ciprusiak 85 éve is arra utal, hogy a mediterrán étrend számos egészségügyi előnyt tartogat. Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője is megerősíti, hogy a telítetlen zsírsavban gazdag olívaolajat, halat és rengeteg zöldséget tartalmazó étrend jó hatással van a szervezetre, ezen belül a szív és a keringési rendszer egészségére.

## Egészségesen, finomat az Olajág Otthonokban

Az idősotthonban számos lehetőség közül választhatnak a nyugdíjasok, amikor étrendjüket tervezik, így nem kell megváltoztatniuk korábbi táplálkozási szokásaikat és elhagyniuk kedvenc ételeiket. A modern otthonokban kiemelt figyelmet fordítanak a lakók egészségére, ennek része a minőségi és az életkori sajátosságoknak is megfelelő ételek választékának biztosítása. Emellett a főzni szerető idősök számára természetesen

adott a lehetőség a saját koszt elkészítésére is.

Sok idős ember, miután otthonba költözik, szeretné a háta mögött hagyni a bevásárlás és a főzés mindennapos rutinját, mert nincs kedve cipekedni, majd a konyhában tölteni a szabadidőt vagy egészségi állapota miatt több pihenésre van szüksége. Mellettük viszont akadnak szép számmal olyanok, akik nyugdíjas éveikben is szívesen főznek maguknak, mert ragaszkodnak a saját ízekhez és kedvenceikhez. A korszerű idősotthonban mindenki megtalálja a neki tetsző megoldást.

Az Olajág Otthonokban napi ötszöri, dietetikus által összeállított, menüválasztásos étkezési lehetőség áll rendelkezésre azok számára, aki a főzés és a konyhai teendők terhét le szeretnék tenni. Az otthonban a lakók közös étkezésében, a saját maguk választotta asztaltársasággal étkezhetnek. Azoknak a lakóknak, akik szeretnék magukra főzni, az apartmanos ellátás lehetőséget ad arra, hogy saját konyhájukban készítsék el ételeiket.

## Mindig frisset

Az otthonokban folyamatosan azon dolgoznak, hogy a lakók megfelelő mennyiségű idényjellegű, friss zöldséghez és gyümölcshöz jussanak, és hogy változatosabb legyen ezen élelmiszerek kínálata. A vacsorára adott saláták és krémek választéka tavaly kibővült. A 2017-re kitűzött cél a lakói elégedettség további növelése, ennek érdekében

folyamatosan új receptúrákat vezetnek be, a legnagyobb hangsúlyt az ételek ízletességére fektetik. A cél, hogy a lakók számára gasztronómiai élmény legyen az ételek elfogyasztása.

Az Olajág Otthonokban a közösséget a kulináris élményeken keresztül is

igyekeznek erősíteni: rendszeresen olyan programokat is nyújtanak, melyek során a lakók közösen főzhetnek, akár a szabadban is.



*Legyen a mi 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
- 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!**