

V. évf. 9. szám | 2017. szeptember 21.

60/

Tudománytól a tapasztalatig

II. oldal

Szomszédünnep mediterrán hangulatban

II. oldal

Kincs a nagyszülő!

III. oldal

Az ÉLETKépek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak

FOTÓ: XVI MÉDIA, NAGY BOTOND



Tudománytól a tapasztalatig



FOTÓK: XY MEDIA, NAGY BOTOND

A statisztikák szerint hazánkban több százezer lakos szenved Alzheimer-kórban, akiket főként hozzátartozóik ápolnak. A helyi önkormányzat Egyesített Szociális Intézménye a Csokonai Művelődési Házban szakmai rendezvényt szervezett az Alzheimer-világhónap kezdetén, szeptember 8-án. Kezdeményezésük ráirányította a figyelmet a gyógyíthatatlan betegség problémáira, mindemellett a társadalmi megoldásokról is beszéltek a szakemberek.

A kerületben többféleképpen is segítik a demenciával élőket és családjaikat. Az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat munkatársai játékos bemutatóval alapozták meg a rendezvény jó hangulatát, miközben bepillantást engedtek foglalkozásaikba. Dr. Pék Győző, a Debreceni Egyetem docense a hozzátartozói csoport fontosságáról beszélt, ami első-

sorban abban nyújt támogatást a családtagoknak, hogyan lehet együtt élni a szellemi és fizikai hanyatlással.

Az Alzheimer Caféről dr. Menyhárt Miklós háziorvos tartott előadást, ő indította el Győrben annak idején a mozgalmat, mely pár év alatt országos hálózatá nötte ki magát, és ehhez kerületünk is csatlakozott.

Tatai Tamás a Demenciabarát Mosonmagyaróvár elnevezésű projektet mutatta be. Céljük egy olyan működőképes társadalmi szintű modell létrehozása, ami más településen is adaptálható. Az alapfeltevésük, hogy a stigma nemcsak a beteget, de közvetlen családját is érinti, amely legtöbb esetben a társadalomból

való teljes kirekesztettségükkel jár. Ha a közösség tagjai ismerik a betegséget és olyan környezetet biztosítanak számukra, ahol demenciával élők könnyebben eligazodnak, ez mindannyiunk életére kedvező hatással lesz.

A tanácskozáson felmerültek az időseket érintő kérdések is, a Szociális Klaszter Egyesület titkára, dr. Vajda Norbert többek között kiemelte az egészségértés és egészségtudatosság növelésének fontosságát is.

A szakmai előadásokon kívül minden bizonnyal a kötetlen beszélgetések is sok támpontot adtak e témában az érdeklődőknek.

(béres)

Szomszédünnep mediterrán hangulatban



Az újpalotai Olajág Otthonban tartottak szomszédünnepet szeptember 13-án. A műsorban felléptek a Kóvirágok ifjú tehetségei, a nap sztárvendége Soltész Rezső volt. A délutánt mediterrán hangulat lengte át, a rendezvényen pizzával és borral kedveskedtek a vendégeknek.

FOTÓK: XY MEDIA, VARGOSZ



Kincs a nagyszülő!

A nagyszülők napját először 1978-ban ünnepelték meg szeptember első vasárnapján az Amerikai Egyesült Államokban. Azóta a világ több országában – így Magyarországon is – a megszokottnál több figyelem hárul ezen a napon a nagyikra.

Az ünnep célja, hogy megismertessék a fiatalokkal, az idős emberek milyen fontosak, hogy a történelemben milyen jelentős szerepet tölthettek be – olvasható a Jeles napok gyűjteményében.

Valószínűleg mindenki egyetért azzal, hogy egy aktív nagyszülő igazi kincs, hiszen élete többnyire az unoka és a család

körül forog. Az érzelmi közelség pedig jelentős hatással van a gyermekek egész életére, még akkor is, ha nem a közelben, hanem egymástól távolabb élnek. A fiatal generáció számára pedig nagy nyereség, ha vannak szeretetteljes, gondos és segítőkész nagyszülők, akik engedékenyebbek, mint a szüleik.

Ilyen alkalmakkor rendezvényeket tartanak az óvodákban, iskolákban, fiatalok közösségeiben, számos kézműves foglalkozást szerveznek, ahol unokák, nagyszülők alkothatnak. A helyi Levendula 60+, az Aktív Időskor Gyógyító Programja ráadásul kiemelten foglalkozik a generációkat összekovacsoló programokkal. *Béres Ildikó*



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Befektetők, figyelmelem: Családi ház fél pénzért eladom megbeszélés szerint. Tel.: 06 1 306 7679

Szeretne rákospalotai családi házban lakni? Adok felújításra szoruló tetőteres családi házat + 120 n-öl telekkel, ami bővíthető. Kérek 2 db 35 nm-es, másfél szobás, tehermentes lakást 4. emeletig panellakásban Rákospalotán + 8 M forintot. Megtekinthető hétfőn 19-20 óra. Tel.: 06 1 308 1413

Kiadó másfél szobás lakást, házrészt keresek a feleségemmel. Hosszabb távra. Mielőbbi költözéssel... Újpalotán, Pest-újhelyen (vannak bútoraink, amiket szeretnénk, hogy beférjenek). Illetve XIV., XV., XVI., IV., XIII. kerületekben is érdekel. Tel.: 06 70 244 7764

Eladó: XV. kerületben 77 nm-es, jó állapotban lévő 3 szoba + nappali 4. emeleti panellakás. Tel.: 06 30 844 6234

Eladó: Újpesten 25 nm-es, jó állapotban lévő, bútorozott örökklakás. Irányár: 11 200 000 Ft. Tel.: 06 30 696 6434

LAKHATÁS

Kiadó lakást/házat keresek a kerületben hosszú távra, min. 3 lakóhelyiséggel. Tel.: 06 20 294 7287

Nemdohányzó dolgozó nő kiadó szobát keres itt a kerületben. Tel.: 06 30 779 7011

Külön bejárattú, bútorozott albérleti szobát keres megbízható, állásban lévő 30 éves férfi. Tel.: 06 70 410 9282

Bútorozott albérleti szoba kiadó Budapest XV. kerületében. Nemdohányzó, szolíd, dolgozó nőnek. Tel.: 06 20 527 6855

KIADÓ 1,5 szobás, frissen festett, 51 nm lakás a XIV. ker., Erzsébet kir. név út – Nagy Lajos kir. út sarkon. Amerikai konyha nagy szoba + felszoba, megegyezés szerint bútorokkal vagy bútorzatlanul. Nagyon jó közlekedés! Tel.: 30 9773 853

ADOK-VESZÉK

Ingyen elvihető: női ruhák, pulóverek. Fűrdőbe falra szerelhető ülőke, háromágú bot. Tel.: 06 1 410 1839, 12 óra után.

Ingyen elvihető zöld színű kanapé (csak ülős) h.: 160 cm, sz.: 70 cm, magasság 90 cm. Tel.: 06 20 512 7952

Eladó sürgősen: szőlőprés és szőlődaráló, ár megegyezés alapján. Tel.: 06 30 737 5259

Eladó: 2 db 2 kg kempingpalack. Hordozható PB-gáz infragárgázó, páncélszekrény 126 m., 60 sz., 30 cm mély, 30 db műanyag 10 l-es gyümölcsös láda. Tel.: 06 20 417 8686

Eladó: Gorenje tűzhely, Inox 4 gázégős villanyűtős, egyszemélyes fenyőágy új betéttel 50-50 E Ft. Tel.: 06 30 242 3832

Eladó: meggyzsinű, magas szárú, fűzős bőrcipő (nem ortopéd), új, 5 E Ft, ernyős asztali lámpa 3 E Ft. Tel.: 06 1 410 6349

Eladó: Zepter gyártmányú kézi nyeles masszírozó, ára: 20 E Ft. Tel.: 06 70 905 9066

Eladó: alig használt gyerekágy, sárga alap, kék macimintával, mérete 155x78 cm. 15 E Ft. Tel.: 06 1 306 1225

Feleslegessé vált egyszemélyes ágybetétet vagy matracot (betegápoláshoz) elfogadjunk. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: galériás emeletes gyerekágy, új állapotban, matracral, szétszedett állapotban, m.: 170 cm, h.: 160 cm, sz.: 85 cm. 25 E Ft. Tel.: 06 30 214 7816

Eladó: középkek, 112 cm sz., 190 cm h., egyedi készítésű fotelágy, kiváló állapotban, ágyneműtartóval 65 E Ft, fix ár. Tel.: 06 20 419 5799

Eladó: fekete öltöny közepertmetre, egy fekete műbőr dzseki vadonatúj 5 E Ft. Tel.: 06 1 410 6349

Eladó: 220 l-es vashordó, szalagfűrész, gyümölcscentrifuga, virágládák, kempingkerékpar, kerti szerszámok. Telefon: 06 1 306 7679

Eladó: nagyon kedvező áron (szinte ingyen) egy megkímélt állapotban lévő 3 darabos ülőgarnitúra: (kihúzható, 2 szem. ágyneműtartós) kanapé + 2 darab fotel. Tel.: 06 30 682 6573

Eladó: kedvező áron: újszerű állapotú fej- és háttámas, ágyneműtartós heverő, jó állapotban lévő kempingágy. Tel.: 06 30 682 6573

Eladó: 6 db-os rattan garnitúra újszerű állapotban, kedvező áron. Tel.: 06 30 571 7750

Eladó: szőlőprés, boroshordók, betonkeverő, bejárati ajtó, olajradiátor, korládeszka (új) 60x10x2 cm. 4x4 új tetőpala (barna). 7 kg kempingpalack, kempingkerékpar, klinkertégla, gázűtőhely, műholdvevő antenna. Tel.: 06 30 302 0697 v. 06 28 739 104

Eladó: fürdőszobapult 170x60 méretű, csaptelepek mosdóval, szifonnal együtt 60 E Ft-ért, megkímélt állapotban, fehér színben. Babaméreg 5 E Ft, alumínium tömör rúd, átmérő 50 mm, hossza 1 méter. Tel.: 06 1 306 8856

Eladó: 1 db 20 l-es, rozsdamentes pálinkafűző, ár megegyezés szerint. Sürgős! 1 db 5 fűzős fagyaszűtőszekrény 20 E Ft. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: olasz gyártmányú lemezjátszó két hangszóróval, 34 kis-, 38 nagylemezzel alkalmi áron. Tel.: 06 20 556 9686

Keresek: polcrendszer pincébe. Tel.: 06 20 271 9246

Eladó: kolonális dohányzóasztal jó állapotban 18 E Ft, páncélszekrény 150 m., 70 sz. és 40 cm mély 50 E Ft, erős öntöttvas szőlőprés 18 E Ft. Francia gyártású (Smoby) 3 kerékű gyermektrikó 6 E Ft, faragott játékbölcső 70 cm hosszú, 40 cm sz., 50 cm alvós baba, bébiruha jó rá, össz.: 10 E Ft. Tel.: 06 70 300 9295

Almazöld-sötéték „baby-care” márkájú sport gyermekkoscsi (összecsukható) sürgősen eladó. Árban megegyezünk. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Fóton 2 db modern vonalú fotel. Tel.: 06 30 516 7002

Régi típusú összecsukható kempingágyat keresek, ami feleslegessé vált, szívesen fogadnám. Tel.: 06 20 257 9590

Hörsögekret, világoskék színű, vadonatúj, kellekek nélkül sürgősen eladó költözés miatt a XV. kerületben. Árban megegyezünk. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: 100 l-es műanyag hordók, asztalos kéziszerszámok, szalagfűrész, virágládák, gyümölcscentrifuga, 38-as körmöcspók, 50-es ruhák. Tel.: 06 1 306 7679

Eladó: 1-es mosogató csöpögtetővel 5 E Ft, szagelszívó 5 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: babaágy kombi pelenkázóval 24 E Ft, baby autósülés 4 E Ft, baby hordozó 11 E Ft, baby műanyag kád 800 Ft. Tel.: 06 20 263 6134

Eladó: öntöttvas rúd, tömör, átmérő 80 mm, 1 m hosszú, öntöttvas rúd, tömör, átmérő 40 mm, hossza 1 m. Vasgerenda, szélessége 14 cm, hossza 3 m. Tel.: 06 1 306 8856

SZOLGÁLTATÁS

Újpalotán élő idős édesanyám gondozására keresek segítséget. Esténként és hétfőnként 1-2 órában kellene felügyelet, segítség az öltözködésben, gyógyszer beszedésében. Szakápolást nem igényel. Tel.: 06 1 384 1808 vagy 06 70 335 1019

Idős, egyedülálló emberről hávezetést válllok, heti 2-3 alkalom, hosszú távra a XV. kerületben. Mosás, vasalás, bevásárlás, főzés, takarítás. Bizalom alapján. Tel.: 06 20 257 9590

Friss nyugdíjas, diplomás ápolónő szívesen vállalna Budapestben házi gondozást, napi segítségnyújtást, nagy szakmai tapasztalattal. Tel.: 06 1 418 7459 v. 06 30 582 3297

Alkalmiszű nagytakarítás, idős, egyedülálló emberknél, hétfőig (szombat-vasárnap) 1500 Ft/óra. Telefon: 06 20 257 9590

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy az Órjárt 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
LWSZTKS

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

Életmentő társas kapcsolatok



Az emberi kapcsolatok jelentőségét aligha lehet felbecsülni. Időskorban pedig még nagyobb hatással van lelki egészségünkre, hogy kik vesznek körül bennünket. Milyen szerepe van a társas kapcsolatoknak időskorban? Írásunkból kiderül.

A közösség ereje

Ahogy a nemzetközi kutatásból kiderült, a hosszú élet egyik titka a társas kapcsolatok fenntartása. Nagy valószínűséggel ezt az ember ösztönösen tudja, hiszen akik az idősotthoni élet mellett döntenek, egyik érvként a közösség fontosságát említik.

Hatvanéves kor felett gyakori probléma az elmagányosodás, fontos azonban megjegyezni, hogy a lehangoltság csak egy pillanatnyi állapot, melyből van kiút egy boldogabb időskor felé. A kulcs a világ iránt mutatott érdeklődés és kíváncsiság, ne zárkózzunk be, hiszen számos ingyenes önkormányzati program is elérhető nyugdíjasok számára.

Ha valaki reprezentatív mintát szeretne látni a bizonyításra, jöjjön el, és nézze meg az Olajág Otthonok társaságát. Számos barátság, jó néhány szerelem és házasság is kötött már az intézményhálózatban. Azonos érdeklődésű emberek találkoznak és töltik együtt a szabadidejüket a klubokban, és hódolnak kedvenc hobbiuknak, legyen az sakk, biliárd, nordic walking, zene, tánc, irodalom vagy történelem. Zajosabb napokon vörösré tapsolják a tenyerüket Soltész Rezső vagy éppen a Budapesti Fesztivál Zenekar vonósnégyesének fellépésén, és együtt nevetnek a kicsikkel, ha gyerekcsoportok érkeznek látogatóba. Időskorban a legfontosabb az egészségmegőrzés, csapatban pedig kellemesebben telnek az úszás-, a torna- vagy akár jógaórák, illetve a sósobában töltött idő.

Öröm, szórakozás

Inspiráló sorstársak

A National Geographic írója, Dan Buettner csapatával arra vállalkozott, hogy a világ tájait bejárva megjelje, mi a hosszú élet titka. Ellátogattak számos országba, és úgynevezett kék zónaként jelölték meg azokat a helyeket, ahol a legtovább élnek az emberek. A Technology, Entertainment, Design konferenciasorozatban számoltak be eredményeikről. Buettner elmondta, több közös tényező van a kék zónák, azaz Szardínia, Okinava, illetve a kaliforniai Lima Linda hosszú élettartamú társadalmának életvitelében. A tudatos táplálkozás, az időskorban is aktív életvitel mellett a közösséghez való tartozást, a család szeretetét és a barátok támogató jelenlétét tartják a legmeghatározóbbnak.

Az idősotthonban a bakancslistáról sem kell lemondani, hiszen az egyéni vágyak is megvalósulhatnak. Nagy teljesítmény egy túra az

Apátkúti-völgyben, vagy egy színházi előadás beteljesítése, és bár a kíváncság személyes, az élmény megosztásának lehetősége teszi igazán feledhetetlenné a pillanatot.

A szabadidő tartalmas eltöltése sokszor egybeforr az új ismeretek szerzésével is egy-egy egészségügyi vagy ismeretterjesztő előadás, kulturális találkozón. Mi sem

bizonyítja jobban a tudásszomj függetlenségét az életkortól, mint a hatalmas érdeklődés, amit a hamarosan induló előadás-sorozat iránt mutatnak a lakók, ahol majd a dietetikától az időskori szerelem, szex témakörön át, egészen a szépségápolásig, szinte mindenről hallhatnak majd.

Béres Ildikó–Szász Krisztina



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!