

60 /

Méltóságtejes öregkor

II. oldal

Tánc szellemi frissességünkért

II. oldal

Születésnap a Mézeskalács téren

III. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A gyerekek tánccal és énekszóval köszöntötték a szépkorúakat szeptember 28-án a Csokonai Művelődési Házban az Idősek világnapja alkalmából. Az ünnepség a Patyolat Óvoda kis növendékeinek műsorával kezdődött, majd Hajdu László polgármester köszöntötte a résztvevőket.

(Folytatás a II. oldalon)

A kerületi Alzheimer Café legközelebbi ingyenes programján október 26-án Almási Judit mentálhigiénés szakember, pszichodráma-asszisztens, szeniortánc-oktató a Szenior örömtánc szépségeibe avatja be az érdeklődőket a Pajtás Étteremben. A szakembert többek között arról kérdeztük, kiket várnak és hogyan képzeljük el egy foglalkozást?

(Folytatás a II. oldalon)

Méltóságteljes öregkor

(Folytatás az I. oldalról)

Az ünnepség a Patyolat Óvoda kis növendékeinek műsorával kezdődött, majd Hajdu László polgármester köszöntötte a résztvevőket. A hangulatot a XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület, a Palota Dance és a Csomópont műsora tette emlékeztetővé. A közönség soraiban Németh Angéla alpolgármestert és Gráczer Irmát, az Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) igazgatóját is üdvözölhettük.

Az ENSZ határozata alapján 1991 óta minden évben október elsején emlékezünk meg a Föld mintegy hatszázmillió idős lakosáról. A kezdeményezés célja, hogy középontba helyezzék a méltóságteljes öregkort. Fontos az életkorral kapcsolatos sztereotípiák lebontása, a tanulási lehetőségek biztosítása, hogy az egészségben és a méltóság-

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND



ban megélt idősödés követendő példa legyen a fiatalok számára.

A XV. kerületben az idősök támogatása kiemelt fontosságú, mind az önkormányzat vezetése, mind pedig a képviselő-testület tagjai szorgalmazzák az idősokorúak ellátását

szolgáló intézkedéseket. Arra törek-szenek, hogy a városrészen olyan társadalmi környezet alakuljon ki, amelyben az idősokorúak meg tudják őrizni aktivitásukat.

Az országos adatokhoz hasonlóan a XV. kerületben is az idős em-

berek között sokkal több a nő. A 60 év felettek közül is majdnem a kétszerese a nők aránya, 75 év felett pedig már több mint a kétszerese. A három kerületrész közül a „fiatal” Újpalota lakossága nemcsak fogyóban, hanem előregedőben is van, nemcsak hozzáöregedett Rákospalotához, hanem kicsit le is hagyta. Legnagyobb arányban idős emberek Pestújhelyen élnek, de a kerület népességéhez viszonyított létszámuk viszonylag csekély.

A kerület önkormányzata az ESZI intézményein belül gondoskodik az idősokorúak ellátásáról, a legfontosabb célkitűzések, hogy igényeiknek megfelelően, koruknak és egészségügyi állapotuknak megfelelő, teljes körű ellátásban részesüljenek. A Levendula az aktív idősödés gyógyító program pedig a nyugdíjas korosztály örömteli, aktív mindennapjait segíti. B. I.

Tánc szellemi frissességünkért

(Folytatás az I. oldalról)

Almási Judit elmondta, a Szenior örömtánc egy társasági táncfajta idősöknek. A nemek arányától függetlenül a jelen lévők táncolnak együtt páros, kör-, blokk- és kontratáncokat. A párosban nincs vezető és követő, mindenki a saját lépéskombinációját járja el, a partnercseréket pedig beépíti a koreográfiákba.

A szeniortánc ezen formáját mintegy 40 éve fejlesztette ki egy német táncpedagógus, Ilse Tutt, kifejezetten az idős korosztály számára. Mozgárendszere igazodik az idősödő szervezethez, nincsenek akrobatikus elemek, ugrások, gyors forgások, bonyolultabb lépések.

A szakember arra is kitért, hogy a Szenior örömtánc nem igényel sem előzetes táncudást, sem előre egyeztetett partnert. A repertoárban a világ minden tájáról, különböző korokból és kultúrákból származó táncok szerepelnek. Bár az érettebb korosztály számára fejlesztették ki, azonban jó szívvel ajánlják mindenkinek, aki szereti a zenét, szeret mozogni. A táncolás

FORRÁS: PSZICHODRAMABUDAPEST.HU



amellett, hogy kitűnő szabadidős tevékenység, jótékonyan hat a testre, lélekre és szellemre is. Sportként növeli az állóképességet, erősíti az izmokat, serkenti a keringést és a légzést, javítja az egyensúlyérzetet és a koordinációt.

A szervezetünk táncolás közben immunerősítő, fájdalomcsillapító, stresszoldó és hangulatjavító biokémiai anyagokat termel. A lépések memorizálása, mint tanulási folyamat, ráadásul segít a szellemet frissen tartani, javítja az emlékezőképességet. (béres)

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex BRAVO hallókészülék akció november végéig!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
Teljes kivizsgálás
Professzionális ellátás

Teljes ár:
39990 Ft

Akár 4 havi részletre



Cím: 1042 Budapest,
Árpád út 70.
/Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/
Telefon: +36 1 200 1118
email: ujpesthallas@levelcenter.hu

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Az akció november 30-ig vagy 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.

Nem korfüggő a jól ápoltság

Arcvonalaink idősen is vonzóak lehetnek. Az ápolt külső nem korfüggő, csak hangsúlyozni kell az adottságainkat. Hogyan lehet nyugdíjasként is jóban lenni a tükörképünkkel? Írásunkból kiderül.

Rége nem kellett szégyellni, hogy őszülünk és simítgatni a ráncokat. Sőt inkább tiszteletet parancsolónak számított egy ősz halánték. Ma már azonban mindenki késleltetni szeretné az idő múlását. Bár az öregedés természetes folyamat, az ápoltság, az életkornak megfelelő öltözködés, a testi higiénié nem életkorfüggő.

Mindenki szereti, ha kényeztetik, egy idősnél pedig nemtől függetlenül még fontosabb, hogy érezze, odafigyelnek rá. Ráadásul a manikűröztetés, hajvágás és egyéb szépségápolási tevékenységek nemcsak külsőleg varázsolják újjá az időseket, hanem társas kapcsolataikat is erősítik.

Beszédes első benyomás

Egy nemzetközi felmérésből is kiderült, hogy az idősek ugyanúgy szeretik a szép kiegészítőket, ruhákat, mint a fiatalok. A színek, a parfümök pedig nemcsak érzékszerveikre vannak jótékony hatással, hanem pszichés állapotokra is.

A testbeszéd ráadásul mindent megmutat, hiszen lényünk sajátos nyelve. Ahogy haladunk korban előre, nem csupán lelki, érzelmi beállítottságunk, életszemléletünk rögzül, hanem külső jegyeink is. Az idősebb embereknél épp ezért éleződik ki az első benyomás. A kedves, öreg néni, aranyos bácsi vagy épp egy haragos vénember mind ott rejtőzik ábrázatunkban. Csupán rajtunk múlik, hogy milyennek lát bennünket környezetünk.

Színes egyéniségek otthona

Az Olajág Otthonok idősotthon-hálózatában közel 1500 idős



ember él. 1500 különböző egyéniség, színes élettörténet, egyedi sors és ugyanennyi ok, hogy miért is költöztek be az otthonokba.

Magány, félelem, egészségügyi problémák, s még sorolhatnánk azokat a tényezőket, melyek befolyással vannak az idős emberek mindennapjaira. A hétköznapi életminősége erősen kihat a fizikai és mentális egészségre. Otthonainkban kivétel nélkül megtalálják a velünk élők a biztonságot, a támogató közösséget, és azt a többletet is, ami igazán fontos egy kiegyensúlyozott, értékes, tartalmas időskor megéléséhez. Mert mire is van még szükség, ha az ember megtalálja a saját és értékei biztonságát?

Mi kell még ahhoz, hogy minden egyes nap tartogasson meglepetéseket, egy-egy mosolyt? Olyan szolgáltatásokra van szükség, ami javítja a közérzetet, melyek hozzásegítik az idős embert a lelki kiegyensúlyozottsághoz, melyek a fizikai állapotot javítanak, de legalább szinten tartják.

Az Olajág Otthonokban számtalan olyan szolgáltatás áll a lakók rendelkezésére, melyek közvetve vagy közvetlenül támogatják a minőségi mindennapokat.

kai egészséget támogatja a jóga, a gyögymasszázs, az uszoda, a gyógyvízes medence, a terápiás foglalkozások (meseterápia, táncterápia, kutyaterápia, művészetterápia), és a pár hete nyitott sószoba egyaránt. Mint minden korban, időskorban is igény van arra, hogy lehetőség legyen a szépség külső megnyilvánulási formáinak ápolására is.

Elérhető az otthonokban a fodrász, a manikűrös, az Olajág Magazin hasábjain divatötleteket kapnak a lakók, de volt már divatbemutatónk, illetve sminkeléssel egybekötött tanácsadásunk is, és még varrónő is rendelkezésre áll. Természetesen arra is megteremtjük a programokon keresztül a lehetőséget, hogy a csinosan felöltözött, szolidan kisminkelt hölgyek és az elegáns urak táncra perdüljenek, minőségi zenét halljanak, egyéb kulturális programon keresztül is táplálják a szellemet. **B. I.**

Szakorvosi segítség

A szakorvos – pszichológus, pszichiáter – jelenléte mellett a mentális és ezen keresztül a fizi-



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!