

60 /

Színpompás, gyógyító kirándulás

II. oldal

Decemberi levendula

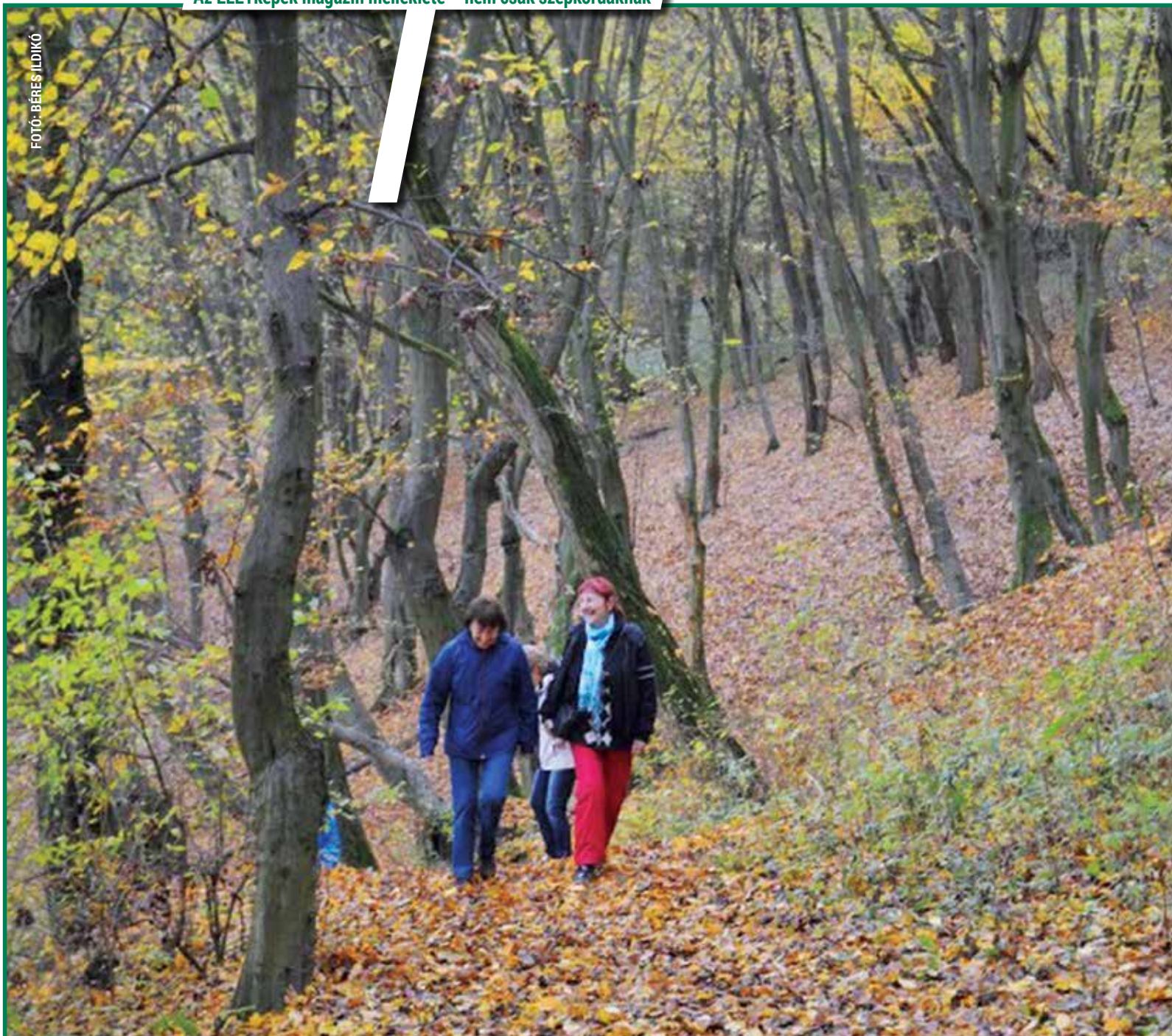
II. oldal

A betegek védelméért

III. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak

FOTÓ: BÉRES ILDIKÓ



Kutatások igazolják, hogy boldogságunk kilenczted része az egészségünkön múlik. Nem csoda, hiszen a jó fizikai és pszichés állapot kincs, melyet időskorban kezdünk igazán értékelni. December elsején 9-től délután 1 óráig a Csokonai Művelődési Házban a Levendula Napon az egészség megőrzésének fontosságára hívják fel a figyelmet a szakemberek, és számos alternatív gyógymóddal is megismerkedhetnek az érdeklődők.

(Folytatás a II. oldalon)

A kerületi Alzheimer Café a Pajtás Étteremben november 30-án délután 5 és 7 óra között tartja idén az utolsó találkozóját. A beszélgetésen ezúttal a betegek személyi és vagyonvédelmi kérdéseit veszik górcső alá. November végén dr. Feffer Zsuzsanna gyermekvédelmi szakreferens lesz a rendezvény vendége, aki *A demens betegek személyi és vagyoni védelme, a családtagokra gyakorolt hatása* címmel fog sok hasznos tapasztalatról beszélni.

(Folytatás a III. oldalon)

Színpompás, gyógyító kirándulás

A jobb agyféltekés rajz- és festőtanfolyamok után egy izgalmas kaland várta az alkotókedvű nyugdíjasokat és fiatalokat Bernecebarátiban október 28-án. A természet őszi színekavalkádjára inspirálóan hatott kreativitásukra, és bebizonyosodott, mindnyájan képesek vagyunk kortól függetlenül művészi önkifejezésre.

Az alkotói napon a gyógyító mandalafestés és az agyagozás felébresztette a szunnyadó képzelőerőket. A résztvevők, bár egyforma mandalamotívumokat kaptak, változatos technikákat és színeket alkalmazva különböző hatású eredményeket értek el. A remekművek sokoldalúsága hűen tükrözte a személyiségeket.

A két foglalkozásvezető, Gombás Mónika és Király Nagy Éva mandalákról tartott előadásából kiderült, évezredek óta meditációs segédeszközként is használják a figyelem fókuszálására.



A SZERZŐ FELVÉTELEI



Érdekessége még, hogy formái és színei a természetben, valamint az építészeti mintákon egyaránt felfedezhetőek.

Carl Gustav Jung svájci pszicháter, pszichológus szerint pedig a mandala segít kiegyensúlyozni a psziché rendellenességeit azáltal,

hogy az egyszerű és szabályos minták a központjához vezetnek, amihez minden kapcsolódik. Úgy vélte, ez a természet öngyógyító erejének megnyilvánulása, ami nem a tudatos tartományból, hanem a belső impulzusokból ered.

Bernecebarátiban az agyagozásra

is gyorsan ráérezett a csapat. Csakhamar agyagvirágba borult a terem, a szirmok a szorgos kezek aprólékos munkájával, precíz kidolgozással szilárd formát öltöttek. Az agyagrózsák mintha élők lennének, egyszerre fejezték ki a pillanatot, valamint az örökkévalóságot. (beres)



Decemberi levendula

(Folytatás az I. oldalról)

A program reggel 9 órakor meridiántornával kezdődik Mattyasovszky Péter vezetésével, ami tulajdonképpen egy kínai gyógytornaforma, melynek hatására harmonizálhatjuk az energetikai rendszerünket, segítve testünk öngyógyító folyamatait.

A reggeli ébresztő után *Együtt érző gyógyítás – az emberibb egészségügyért* címmel Mezei Andrea, a Pozitív Attitűd Formálás (PAF) elnöke tart előadást. Az szervezet azon dolgozik, hogy visszaadja a gyógyítók szenvedélyét és önbecsülését. Fejlesztik a kórházi együttműködést, a betegek és a gyógyítók közötti kapcsolatot. Céljuk, hogy erősödjön az egészségügyi szervezetek öngyógyító képessége.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

A műhelymunka is izgalmasnak ígérkezik, Mezei Andrea és munkatársai arról beszélnek majd, mit is jelent az együtt érző gyógyítás. Majd Kátai Piroska angolnyelv-tanár a jobb agyféltekés nyelvtanulási módszerrel ismerteti meg a közönséget. Imolai Judit humán tanácsadó, coach, asztrológus a tarot világába kalauzolja a résztvevőket, míg Pazar Kinga tanácsadó a generációk közötti kommunikációra fog fókuszálni.

Tabi Hajnalka ETKA Jógát fog tartani, a program zárásaként pedig kipróbálhatják a meditációs hangtálak jótékony hatását Szedlacsek Katalin vezetésével. A rendezvény ingyenes, minden érdeklődőt várnak.

(bi)

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.

A betegek védelméért

(Folytatás az I. oldalról)

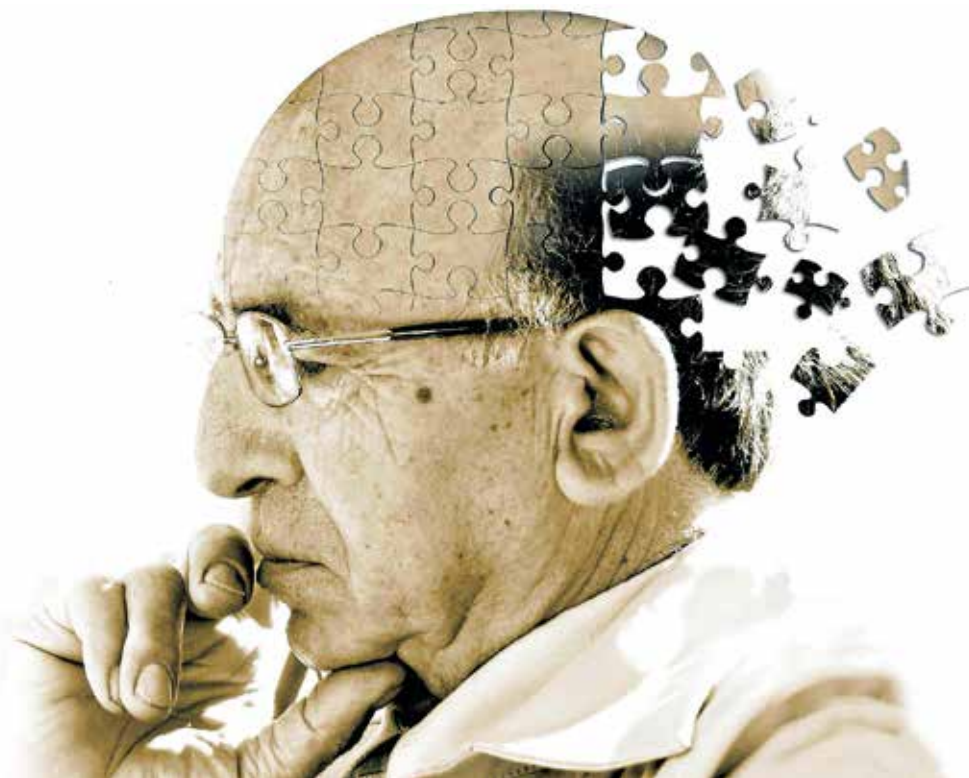
Alzheimer kávézóknak nevezik világszerte azokat a rendszeresen megtartott klubfoglalkozásokat, amelyek az Alzheimer-kórban szenvedőket és főként családtagjaikat segítik.

Nyitottak az érdeklődőknek is, akik többet akarnak megtudni az időskori szellemi leépülés tüneteiről, azok enyhítéséről, vagy csupán segíteni szeretnék az ismeretségi körükben lévő betegeket. Kerületünkben győri mintára jött létre a kezdeményezés, és a havonta megtartott összejöveteleken szakmai előadásokkal, tanácsokkal segítettek egymást az érintettek és családtagjaik.

Az Egészségügyi Világszervezet népbetegséggé nyilvánította az Alzheimer-kórt, a fejlett nyugati országokban a 65 év felettiek több mint



ALZHEIMER CAFÉ ÚJPALOTA



tíz, a 85 éven túliak több mint negyven százalékát kezelik ezzel. Magyarországon e súlyos szellemi hanyatlással járó betegségben szenvedők száma százötvenezer körüli lehet, azonban ez csak becslés, sajnos pontos adatok nincsenek, mivel rengeteg a diagnosztizálatlan beteg.

Dr. Feffer Zsuzsanna A demens betegek személyi és vagyoni védelme, a családtagokra gyakorolt hatása című november végi előadásán a részvétel ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várnak a szervezők.

B. I.

Márton-napi mulatság



Immár negyedik alkalommal tartottak Márton-napi mulatságot az Arany János utcai idősek klubjában november 8-án. A népszokások felelevenítése mellett elengedhetetlen volt a töltött libanyak, a libazsiros kenyér és a lúdláb sütemény – áll az szixv.hu oldalon.

A Márton-nap a négyhetes adventi böjtöt megelőző utolsó nap volt, amikor a jóízű és gazdag falatozás, vigasság megengedett. Ezen a napon rendszeresek voltak a lakomák, bálók, vásárok. Ma is sok helyen táncos mulatságot csapnak, ahol az asztalról nem hiányozhat egy libafogas és az újbó. Ék

Felhívás javaslattételre

a kerületben működő társadalmi szervezetek, egyesületek, egyházak, kerületi lakosok részére a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díjra.

A Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2012. (VI. 6.) önkormányzati rendelete szabályozza a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj adományozását.

A „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj annak a személynek adományozható, aki kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében kifejtett példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki

- az egészségügy,
- a szociális és családvédelem,
- a nevelés-oktatás,
- a művelődés és a sport,
- a köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység,
- a vállalkozás,
- a közrend és közbiztonság,
- a környezetvédelem és a településfejlesztés,
- a közigazgatás,
- a médianyilvánosság
- közösségek

- intézményüzemeltetés, -fejlesztés, vagyongazdálkodás területén.

A díjra javaslatot tehetnek a kerületben működő társadalmi szervezetek, egyesületek, egyházak, a kerület lakosai.

A rendeletben foglaltaknak megfelelően a javaslatot – indoklással együtt, a terület pontos megjelölésével – 2017. december 1-ig a XV. kerületi önkormányzat polgármesterének címezve a Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Osztályához (1153 Budapest, Bocskai u. 1-3.) lehet eljuttatni. A javaslatához szükséges nyomtatvány a hivatal honlapjáról (www.bpxv.hu) a felhívás menüpontból letölthető.

Hajdu László s. k.
polgármester

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

Ablakjavítás, www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirkat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 20 9777 150

KÉMÉNY

Szabó Balázs vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintézésrel. 06 20 264 7752

Antikvitás

Vezér Antikvitás. A helyszínen készpénzért vásárolunk antik és modern festményeket, bútorokat, ezüstdíszeket, kerámiákat, keleti tárgyakat, régi üvegeket, borostyánokat, katonai kiegészítőket, könyveket, képeslapokat, teljes hagyatékot stb., Vezér út 148-150. Tel.: 20 807 2906, 70 398 8851

ÁLLÁS

XV. kerületi cégünk (Jármű Zrt.) porlakkozót keres több műszakos munkakörbe. Festő, fényező szakvégtzettség, Gema berendezés ismerete előny. Érdeklődés: 70 379 5161

A KSB Szivattyú és Armatúra Kft. nagytarcsai szakszervizébe szerelő munkatársat keres! Elvárások: Középfokú gépész/technikusi végzettség, B kategóriás jogosítvány. Bővebb információk: www.ksb.hu. Jelentkezés fényképes önéletrajzzal: hr.hungary@ksb.com

GYÓGYÍTÁS

Gyermek- és felnőttbőrgyógyászati rendelés sorban állás nélkül. Anyajegyek és bőrgyógyászati daganatok szűrővizsgálata. Fogpótlás, ízületi protézisek beültetése előtt fémallergia-vizsgálat. Dr. Asbót Júlia, 1155 Bp., Bulcsú u. 28. T.: 30 684 6122

Ingatlan

Domonyban nagyméretű családi ház külön műhellyel 17 millió Ft-ért TULAJDONOSTÓL eladó. Tel.: 06 30 929 2622

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Eladó: 37 nm-es kertés, azonnal beköltözhető Szentmihály úti, egyszobás, összkomfortos lakás, 1/3 házrész a tulajdonostól 14,5 M Ft. Szoba, konyha ablaka az utcára nyílik. Lakás üzletnek is átalakítható. Tel.: 06 30 906 4233

Eladó: XV. kerületben 2 szobás családi ház, 83 nm-es, telek 426 nm-es, a telken egy 60 nm-es műhely is van, vállalkozásra is alkalmas. Tel.: 06 20 535 7849

Eladó: Mogyoród Kukukk-hegyen 966 nm körbekerített gyümölcsös, tárolásra alkalmas kis faházzal. Fűtő kút és villany van. Tel.: 06 20 561 5337

Adok a XV. kerületben felújításra szoruló tetőteres családi házat, ami bővíthető, 120 n-öl telekkel, színvonalas helyen. Kérek Rákospalotán 1 + 2 fél szobás tehermentes panellakást + 6,5 millió forintot. Tel.: 06 1 308 1413

Csere: önkormányzati lakás, 2 szoba, konyha, fürdő, WC, hasonlóra vagy nagyobbra. A lakás családi házas övezetben található. Tel.: 06 70 204 1538

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

Újpalotán nemdohányzó hölgy részére bútorozott szoba kiadó, konyha, gép-felszerelések, mellékhelyiségek használatával. Tel.: 06 30 329 7821 v. 06 1 410 3067 du. 16 órától.

Albérletet keresek édesanyammal a Fő tér és környékén 1,5 szobást, reális áron, sürgős lenne. Megbízható vagyok. Tel.: 06 70 392 5858

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

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

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

ADOK-VESZEK

Eladó: szőlőprés, olajradiátor, bejáratú és teraszajtó, 7 kg kempinggáz PB, kempingkerékpár, klinkertégla (új) 40x40 új tetőpala és kúppala, műholdvevő antenna, Opel szgk.-hoz első lökhárító jutányosan. Tel.: 06 30 302 0697 v. 06 28 739 104

Eladó: 180 cm, ágyneműtartós gyerekágy 2 m-es, kényelmes matracral, 15 E Ft. Tel.: 06 70 392 5858

Eladó: eredeti Lee farmer (új) 34x31-es, Monarchy marhabőr kétcsatos új aktatáska, lakótelepi ajtórács keret nélkül. Telefon: 06 70 426 1953 v. 06 1 418 7459

Eladó: Zepter gyártmányú kézi nyelés masszírozó 20 E Ft. Telefon: 06 70 905 9066, 09-20 óra között.

Eladó: Pirográfia készlet jelölés, feliratozás, égetés: bőrre, fára, parafára. Elektromos aktív matrac felfekvés ellen segít, 70-130 kg-ig. Tel.: 06 1 419 0317

Eladó: női elegáns fekete műszörme bunda 48-as méret, 25-30 l-es akvárium vízmelegítővel. Tel.: 06 1 410 7085

Eladó: 3 db 2 kg kempingpalack. Horozható PB-gáz, infrasugárzó, 30 db műanyag 10 l-es gyümölcsös láda. Tel.: 06 20 417 8686

Eladó: egy fém cipőtartó, 2 db kis tv, 23 kg gázpalack, szagelszívó, 1-es mosogató, állólámpák. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: Ministim OE-160/B1 univerzális elektroterápiás készülék 20 E Ft, SEIKO speciál 691R többfunkciós varrógép 35 E Ft. Tel.: 06 1 410 7938

Eladó: Pierre Cardin márkájú, szürke színű, jó állapotú gyermekkocsi tartozékokkal. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Zelter szeletelőgép (elektromos) 5 E Ft, hajsütő vas 4 E Ft, Nile gofrisütő 4 E Ft, szendvicssütő 4 E Ft. Tel.: 06 70 708 2233

Eladó: 2 db 60 l-es boroshordó, 1 db szőlőprés, 1 db szőlődaráló, grátisz: 5 db fonott demizson. Árban megegyezünk. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: biocsalán. Opel első lökhárító, 23 kg-os gázpalack, egyes mosogató csöpögtetővel, szagelszívó. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: 70x80x90 cm-es vasasztal, 1 kb. 10 kg-os satuval 20 E Ft. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: 2 db heverő nagyon jó állapotban, a betét 10-10 E Ft. 4 db-os ifjúsági szekrény (3 m hosszú), fekete oldal, szürke ajtók 30 E Ft, magas fekete polcos, 4 fiókos éjjeliszekrény, tv-tartó 10 E Ft, fekete textilből kényelemfotel puffal 15 E Ft. Tel.: 06 1 608 5698

Ingyen elvihető: ágyneműtartós arany színű heverő. Tel.: 06 30 398 4628

Feleslegessé vált konyhai kisgépeket, eszközöket és műszaki cikkeket szívesen fogadnánk. Tel.: 06 20 967 8196

SZOLGÁLTATÁS

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

Nyugdíjas szakápolónő idősgondozást, otthon ápolást vállal részmunkaidőben. Telefon: 06 70 283 6788 v. 06 1 418 7459

Egyedül élő asszony lakhatást adna egyedül élő hölgynek háztartási munkák végzéséért, lehet nyugdíjas is. Tel.: 06 1 410 6349

Hatvankét éves, még dolgozó nő hölgnél vagy úrnál mindenféle háztartási munkát elvégezve lakhatásért odaköltözne. Tel.: 06 20 515 1211

Kertembe segítő keresek. 125-ös buszmegállóhoz közel. Tel.: 06 30 879 8007

Friss nyugdíjas felnőtt szakápolónő vállal Újpalotán és környékén idősgondozást, otthon ápolást, napi segítségnyújtást részmunkaidőben. Tel.: 06 1 418 7459 v. 06 70 283 6788

Takarítást, betegfelügyeletet, betegellátást 4 órában vállalom délelőtt. Szakképzett ápolónő vagyok. Telefon: 06 70 392 5858

Nyugdíjas özvegyasszony vagyok, hölgnél vagy úrnál mindenféle háztartási munkát elvégeznék lakhatásért cserébe. Amennyiben felkeltetem érdeklődését, kérem, hívjon. Tel.: 06 30 382 0401

Középkorú nő idős embernél bevásárlást, ügyintézés, főzést stb. vállal, bármilyen háztartási segítséget is. Tel.: 06 20 967 8196

TÁRSKERESÉS

Remélem, itt megtalálsz. XV. ker.-ben lakom, 66/170/85, 70 év alatti, káros szenvedélytől mentes urak hívását várom. Tel.: 06 70 905 9066

Keresem azt a 60 körüli vidám nőt, aki társa lenne egy egyedülálló nyugdíjas férfinak. Összeköltözés nélkül. Tel.: 06 1 418 4717

Megismerkednék korban hozzám illő rendes férfival, én 70 éves hölgy vagyok. Találj rám, nem bánod meg. Tel.: 06 1 308 1413

Lakással rendelkező, 61 éves betegápoló férfi keres minden káros szenvedélytől mentes, keresztény társat, akinek boldoggá teheti életét. Telefon: 06 30 951 4048

A XV. kerületben lakó, 176/75/52 éves független férfi vagyok. Keresem párom komoly kapcsolatra. Telefon: 06 70 356 2236

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

HIRDETÉSFELVÉTEL

Telefon: 720 5456

E-mail: hirdetes@xvmedia.hu