

VI. ÉVF. 8. SZÁM |  
2018. AUGUSZTUS 23.

ÉLETKépek-melléklet – nem csak szépkorúaknak

FORRÁS: ESZIVIX

VÁROSBÓL A HEGYTETŐRE

FÁVAL, SZÉNNEL FŰTŐK!

ESSÜNK TÚL RAJTA!





FORRÁS: ESZVIX

## Városból a hegytetőre

Városrészünkben a nyugdíjas korosztály is kihasználja a nyár adta lehetőségeket. Ezúttal Parádfürdőn nyaraltak az Arany János és a Klebelsberg Kunó Utcai Időseket Segítő Szolgálat tagjai Csiki Rozália nappali ellátásért felelős munkatárs, Bérces Zoltánné és Kármán Juliana gondozó kíséretében.

A kánikulában a hegyi szálloda mendencéje kellemes hűsölést jelentett a városból érkező kis csapat számára, majd a sástói kiránduláson szereztek felejthetetlen élményeket a kerületi idősek. A bátrabbak a kilátóba is felmentek, a többiek sétával töltötték az időt az árnyékos fák alatt.

A helyi nevezetességek sem marad-

tak ki a sorból. Elektromos kisautót béreltek és megcsodálták az Ilonavizesést, a Palócházatot, a Tájházatot, és Asztalos Joachim fafaragó mester és Jancsó Zoltán festménykiállítását is megnézték. A tagok kiemelték, hogy mindenhol részletes idegenvezetést kaptak, így sok hasznos információt tudtak meg a térségről. Sportolásra is volt lehetőségük, a frissítő séták mellett asztalitenisz és meridiántorna, bowling mozgatta át a fáradt izmaikat.

A résztvevők eljutottak egy Mária-kegyhelyre is, ahol nemcsak imádkoztak, hanem gyönyörű fotókat is készítettek. A beszámolókból kiderült, hogy mindenki saját igénye és kedve



**„A közös nyaralást jövőre is szeretnék megszervezni.”**

szerint pihent. A hotelben lehetőség volt a bárban, a társalkodóban beszélgetni, társasozni, nagyokat sétálni a környéken. A közelben található néhány régi épület, a Cifra istálló, a miniállatkert, továbbá a 300 éves Rákóczi-fa is sok érdeklődést tartogatott, majd a pár kilométerre lévő Bükkszékre is átmentek fürdeni. A közös nyaralást jövőre is szeretnék megszervezni, mivel a madáracsicsergős, nyugodt, csendes Parádfürdőt mindenki rögtön a szívébe zárta.

B. I.

## Fával, szénnel fűtők!

Egyszeri, természetbeni támogatásban részesülhetnek a téli rezsicsökkentésben korábban nem részesült, a vezetékes gáz- vagy távfűtéstől eltérő fűtőanyagot felhasználó háztartások is. Ehhez háztartásonként egy igénybejelentés nyújtható be az önkormányzat ügyfélszolgálatán, legkésőbb 2018. október 15-ig.

Az igénybejelentő nyilatkozaton rögzíteni kell az igényelt fűtőanyag fajtáját, amely később

nem módosítható. Az igénylőnek XV. kerületi bejelentett lakhellyel, vagy a bejelentett tartózkodási hellyel kell rendelkeznie.

Az igénybejelentő formanyomtatvány letölthető a [www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu) honlapról, vagy beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, illetve az Időseket Segítő Szolgálatokban és a Nyitott Ajtó Palota Pont Együttműködési Irodában. ■







FORRÁS: DOBROTKA BÉLA



## Essünk túl az elesésen!



A közelmúltban a XV. kerületben is megismerkedhettünk a mindenki számára hatékony önvédelmi mozgásformával, mely a balesetmegelőzést szolgálja. Az Esések Iskolája magyar ötletből született, Dobrotka Béla saját módszertanát dolgozta ki.

Az elesést nem lehet megelőzni, de az abból származó külső és belső zúzódásokat, töréseket vagy akár haláleseteket igen. A sportszakember az eséstant ennek hatására emelte ki a küzdősportokból, és dolgozott ki saját módszert. Ma már a második szakemberképző akkreditációval büszkélkedhet az iskola, továbbá az Esések Iskolája – Dobrotka Módszertant is levédette.

A szakember elmondta, hogy helyszíni képzéseket tartanak saját eszközeikkel. Az idősek részére a SeniorEsésTan nyújt megoldást, amit a RehabEsésTannal ötvözték, hiszen öregkorban felléphetnek látás-, hallás- és mentális problémák. Az évek múlásával ráadásul gyógyszereket is szedünk, ami újabb rizikófaktor az életünkben, így a figyelmünk, mozgásunk is módosulhat.

**„Az idősek pár alkalom alatt elsajátíthatják a számukra fontos alapeséseket.”**

A Dobrotka módszer nagy eredménye, hogy az idősek pár alkalom alatt elsajátíthatják a számukra fontos alapeséseket. Ilyen a csúsztatott esés előre, hátra, oldalra, és a combnyaktörés ellen kidolgozott Dobrotka kiforduló esés.

A reflexek és az agyféltekék harmonizálását a sajátos módszerrel 3-5 percen belül hatékonyan módosíthatjuk. Ezek a rövid és hosszú távú memóriába rögzülnek, de érdemes évente egy

frissítésre járni, már csak a jó társaság miatt is. Mindemelllett a korai fejlesztéstől az időskorig bezárólag egyéni és csoportos foglalkozásai is vannak. Ezenkívül a különböző sportágakhoz egyéni és specifikus megoldást is kidolgoztak a rizikós ütközésekből származó sérülések, balesetek megelőzésére.

Bővebb információ: [eseskiskolaja.hu](http://eseskiskolaja.hu) oldalon olvashatnak.

(béres)

### ÚJRA HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex D30 hallókészülék akció  
október közepéig!

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](mailto:ujpesthallas@levelcenter.hu)

**WIDEX**® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Az akció 2018. október 12-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően elátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

# A GYERMEK AZ ELSŐ

**Tavaly már több mint 100 ezren  
vettek részt az Erzsébet-táborokban,  
a program idén is folytatódik.**



## ERZSÉBET TÁBOROK

Készült az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekéért Alapítvány  
és Magyarország Kormánya megbízásából.