

VI. ÉVF. 10. SZÁM |
2018. OKTÓBER 18.

60+

ÉLETKÉPEK-MELLÉKLET – NEM CSAK SZÉPKORÚAKNAK

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



DEMENSBARÁT KERÜLET

MÉLTÓSÁGTELJES IDŐSKOR

KÁRTYÁZÓ ÚJPALOTAI ASSZONYOK

Méltóságteljes időskor



Világszerte különböző rendezvényekkel ünnepelték meg az idősök napját október elsején. A kezdeményezés két évtizedre nyúlik vissza, amikor is az ENSZ 1991-ben felhívta a figyelmet a méltóságteljes időskorra.

Földünkön körülbelül hatszázmillió idős él, és a következő években várhatóan megduplázódik a számuk. A kerületi önkormányzat is kiemelten kezeli az időseket, hiszen a városrészen is folyamatosan emelkedik számuk – tudható meg a helyi Idősügyi és Idősellátási Kon koncepció 2013–2018 adataiból.

Az országos statisztikához hasonlóan a XV. kerületben is az idős emberek között sokkal



nagyobb arányban élnek a nők. A 60 év felettiek közül majdnem

a kétszerese a nők aránya a férfiakénak, 75 év felett pedig több

mint a kétszerese. Érdekes, hogy a három kerületrész közül a fiatalabb Újpalota lakossága nemcsak hozzáöregedett Rákospalotához, hanem kicsit le is hagyta. Legnagyobb arányban azonban Pestújhelyen élnek idősek.

A XV. kerületben ezért is kiemelt fontosságú feladat az idősek támogatása. Mind az önkormányzat vezetése, mind pedig a képviselő-testület tagjai támogatják az időskorúak ellátását szolgáló intézkedéseket. Arra törekednek, hogy kerületünkben olyan társadalmi környezet alakuljon ki, amelyben a szépkorúak meg tudják őrizni aktivitásukat.

(béres)



Kártyázó újpalotai asszonyok

Régen a társasági élet kiemelt eseményeként tartották számon a kártyapartikat. Az idő múlásával azonban jobbra a játékedvelők körében kerültek elő csak a paklik, ám a szórakozásnak ez a fajtája és a versenyek még most is hódítanak.

Kártyázó asszonyok címmel 1939-ben Hunyadi Sándor regényt is írt, és bár a történet drámai hangvételű, mégis remekül szemlélteti, hogy a nők is örömmel szálltak be a játszmákba. Sőt mi több, ma sincs ez másként, Újpalotán nyugdíjas hölgyekből kártyapartikör is szerveződött, Bóta Piroska a kezdeményezésről elmondta: „sokszor tapasztaltam, hogy a kártyajáték mennyire összehozza az embereket, nemcsak közösségformáló hatása erős, hanem

bizony az elménkre is jótékonyan hat.” Azt is hozzátesszi: „természetesen a kulturált kártyajátéokra gondolok.”

A szabadidő hasznos eltöltése szellemében toborzott tavasszal a kerületben nyugdíjas nőtársakat, akikkel minden kedden délelőtt 10 órától kora délutánig jó pár meccset lejátszanak a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Irodában. A römiklub hamar megalakult NYUGI néven, a tagok szinte azonnal összehangolódtak, és most már azt tervezik, hogy hasonló klubokat hívnak ki versenyre.

Remélik, hogy a megmérettésre lesz jelentkező, bár főként az asszonyok társaságát szorgalmazták, azért a férficsapatokat sem utasítják vissza. Piroska szerint a klubjuk amúgy is sok-

rétű, hiszen a kerület kulturális életét is követik, sokszor együtt járnak kiállításokra, egyéb helyi rendezvényekre. Bővebb in-

formáció az irodán keresztül a 06 1 704 6088-as telefonszámon kapható a klubról.

B. I.

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

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

Demensbarát kerület



Az Alzheimer Világnapon és országos sétán szeptember 21-én a Kontyfa Utcai Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálatnál gyülekeztek a kerületi sétához csatlakozók, és innen vonultak *Nem vagy egyedül* lufikkal és a Hubay Jenő Ifjúsági Fúvószenekear kíséretével az újjalotai Fő térre.

Almási Judit vezetésével népszerűsítették az örömtáncot, amit előtte Szikra Judit, Várszegi Béla

és Kató Zsuzsa segítségével begyakorolhattak az érdeklődők. Az egész napos rendezvény különböző programokkal több helyszínen folytatódott Újjalotán, ahol többek között a helyi Alzheimer Café és a Hozzátartozói csoport működésével is megismerkedhettek a résztvevők.

A kezdeményezés töretlenül folytatódik, legközelebb a Pajtás Étteremben (Zsókavár utca

24–26.) október 25-én csütörtökön délután 5 és 7 óra között a demenciával élők egészségügyi ellátásának nehézségeit veszik górcső alá dr. Kázár Ágnes belgyógyász, háziorvos segítségével. November 29-én arra keresik majd a választ, *Mitől lesz „demensbarát” egy kerület?* Zimmer Károlyné, a Gondoskodás Alapítvány kuratóriumi elnöke, szociális szakember útmutatásával. -s-ó

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Virtuális kapcsolatok



A valódi kapcsolatok hiánya és a virtuális kapcsolatok erősödése a jellemző napjainkban – mondta Földi Rita klinikai szakpszichológus, akit a „társas magányról” kérdeztek az M1 aktuális csatornán.

A szakember szerint sok a magányos ember, de ez inkább a kapcsolattartás eltérő módjára vezethető vissza, mint a szemé-

lyes kapcsolatok hiányára. Többen ugyanis inkább a virtuális térben tartják kapcsolataikat. Az időseknek a magányból kilépést jelenti a világhálóra csatlakozás, régi ismerősökkel vehetik fel a kapcsolatot, olyan programokat kereshetnek, amelyeken hasonló korú társakkal találkozhatnak. A fiatal korosztálynak pedig talán

fel sem tűnik már, hogy nincsenek kortárs kapcsolataik.

Hogy miért nem mozdulnak inkább ki otthonról a mobiltelefonos kapcsolattartás helyett, a szakember azt mondta, hogy valószínűleg nem akarnak lemaradni semmiről, ami az ismerősökkel történik vagy a hírekben jelenik meg. De az is elképzelhető, hogy félnek attól, hogy a valós térben kiszolgáltatottá válnak, sérülnek egy baráti vagy párkapcsolatban.

A szakember szerint fontosak lennének a valódi beszélgetések, a közös tevékenységek, ahelyett, hogy együtt ülnek be egy kávézóba, és mindenki nyomogatja szótlanul a maga telefonját.

Földi Rita végül hangsúlyozta, hogy a virtuális valóság „borzasztóan torzít”, és nem azt fejezi ki, hogy valaki milyen, hanem azt, hogy milyen szeretne lenni.

Ék.

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárrak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

KÉMÉNYBÉLELÉS

KÉMÉNYEK BÉLELÉSE, ÁTÉPÍTÉSE, belső marása teljes körű ügyintézésel. Szabó Balázs Telefon: 06 20 264 7752

OKTATÁS

SZÁMLAKÉPES, DIPLOMÁS ANGOLTANÁR cégéknél tanítana a reggeli órákban. Telefonszám: 06 30 96 22 521; e-mail: fehervari_ervin@freemail.hu

RÉGISÉG

VESZEK KÉSZPÉNZÉRT bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, csillárt, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmét, csipkét, kitüntetést, biszukat, borostyánt, tört aranyat, régi pénzt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 30 308 9148

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

HIRDETÉS-FELVÉTEL

Telefon:
720 5456

E-mail:

**hirdetes@
xvmedia.hu**

Sportélet az Olajág Otthonokban



Balczó András öttusázó

Tandemugrás 80 évesen? Nordic walking 82 éves átlagéletkorral? Sportnap Igaly Diána és Balczó András olimpiákonkal? Igen!

Nap mint nap szó esik az egészséges életmód és a mozgás, a sport kapcsolatról idős korban is. Egyre több olyan sportág hívja fel magára a figyelmet, mely kortól függetlenül üzhető, emellett pedig mindig lesznek olyan idősök is, akik vonzódnak az extrém sportokhoz is.

A figyelmes olvasó minden bizonnyal minden idősökhöz kapcsolódó sztereotípiát elfelejt cikkünk végére érve.

Zsuzsa néni, az Olajág Otthonok csepeli lakója szeptember legvégén, egy gyönyörű verőfényes napon felöltötte a tandemugráshoz szükséges felszerelést, és 80 évesen, szemrebbenés nélkül ballagott a Tandemteam szakembere után, hallgatva az instrukciókat a Börgöndi Repülőtéren. Az ugrás előtt csak várakozás, utána tiszta öröm, felhőtlen boldogság látszott az arcán. Mit vár a

legjobban? Hát persze hogy a következő ugrást!

Az Európai Sporthét – #BEACTIVE – alkalmából két Olajág Otthonban is izgatott nyugdíjasok és mozgásukban korlátozott idősök várták, hogy a számukra kidolgozott és felállított sportállomásokon teljesítsék a feladatokat és egy-egy pecsétet gazdagodva menjenek a következő sporteszközhöz. Dobás, gurítás, egyensúlyozás, halászat, kerékpározás, senior tánc, torna, úszás, szellemi sportvetélkedő és még érdekesítő állomás is várta az idősöket – a budapesti Roll Dance Táncsoport tagjainak irányításával –, akik korukat meghazudtoló ügyességgel végezték a feladatokat. Igazán ösztönzően hatott rájuk Igaly Diána és Balczó András olimpiákonok jelenléte is, akik egy-egy állomáshelyen bemutatták a feladatokat, segítették az idősöket tetteikkel, tanácsokkal. Finom, egészséges gyümölcsaláta, gyümölcslevek adtak további energiát.

Az újpalotai otthonban



a nordic walkinggal ismerkedtek a lakók, a csepeli otthonban pedig már meg is alakult a nordic walking klub. A 82 éves átlagéletkorral rendelkező tagok rendszeresen mozognak együtt, amire egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik a többi Olajág Otthonban is. Egy hete hallgattuk meg Monspart Sarolta tájfutó-világ-

bajnok „Élj egészségesen!” – című előadását a Senior Akadémiánk keretében, s máris döntöttünk. A klubot benevezzük az országos gyaloglóklubok közé.

Az Olajág Otthonok nem csupán gyógytorna, senior tánc vagy éppen táncos tornafoglalkozásokkal kötelezte el magát az időskori mozgás mellett, hanem az

országosan induló programokban is aktívan részt veszünk. Egyre több lakó jelzi igényét a részvételre, ami újabb idősöket vonz. Sport közben szemmel láthatóan felébred a versenyszellem, nevetve, vidáman mesélik, mutatják a többi résztvevőnek sikereiket. Büszkék vagyunk az Olajág Otthonok lakóira! (x)

Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!



A fénykép marketingcéllal közéleti célra a jogosult előzetesen írásbeli nyilatkozatával hozzájárult.

Fóti Istvánné Mara

2007 óta a zuglói otthon lakója

A színvonalas időotthon képes eleget tenni a sokszínű elvárásoknak.

Nekem a függetlenség a legfontosabb! A döntésnél elsődleges volt

- » az önálló lakrészt, saját életter,
- » a szabad döntési lehetőséget a mindennapokban,
- » a színes programlehetőségek közötti választási lehetőséget,
- » a szabadon választott távollét és a hozzátartozók szabad bejárása,
- » a kapcsolat építésének lehetősége intézményen kívül és belül.

Jöjjön, nézzen be hozzánk! Várjuk jelentkezését:

06 1 510 00 20

Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!

www.olajagotthonok.hu

OLAJÁG
OTTHONOK



Igaly Diána sportlövő