

# 60 /

II. évf. 6. szám | 2014. augusztus 11.

...az öregkor a desszert

II. oldal

Tanulni mindig érdemes!

III. oldal

Boldogságunkért

IV. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



**IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK  
A XV. KERÜLETBEN**
**A 60+ Levendula  
Kedvezménykártya  
elfogadóhelyei**
**TÖMPE JÓZSEF**
**EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

- Kosmetika, Fodrászat, Számviteli szolgáltatás (10-15%)
- Pénzügyi tanácsadás 100%
- ☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 77.
- ☎ 20 476 6372

**GÁ-LA '98 BT.**
**(KÉPVISELŐ: VÖRÖS GÁBOR)**

- Gá-La Bútor (mindenre 10%)
- ☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 7.
- ☎ 418 3954

**WIKING**
**SZÁMÍTÁSTECHNIKA KFT.**
**(KÉPVISELŐ: DEBRECENI DÁVID)**

- Helyszíni számítógép-szerelés, karbantartás 20% kedvezménnyel
- tanulom.hu éves díjból 500 Ft kedvezmény
- ☎ 1158 Budapest, Thököly u. 14. fszt. 1.
- ☎ 20 530 1966
- 🌐 <http://www.nii.hu>

**MP DEKORÁCIÓ KFT.**
**(KÉPVISELŐ: MOLNÁR PÉTER)**

- Papír, írószer, nyomtatványbolt mindenre 10%
- ☎ 1152 Budapest, Rákos út 88.
- 🌐 [www.mpdekoracio.hu](http://www.mpdekoracio.hu)

**VARJÚ PÉTERNÉ**
**EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

- Családi Fodrászat mindenre 10%
- ☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 33. fszt.
- ☎ 30 631 9504

**GYEREKPARK KFT.**
**(KÉPVISELŐ:**
**VÉGHÉ DR. FEKETE ÉVA)**

- Kölyökpark 20% a belépődíj teljes összegéből
- ☎ 1152 Budapest, Szentmihályi út 131.

# Az ifjúság a főfogás, az öregkor a desszert



**Ki számít öregnek? Összetett kérdés, hiszen egy fiatal számára, már az ötvenen túliak is idősnek tűnhetnek, míg egy nyugdíjas jóval későbbre teszi az öregedés kezdetét. Egy brit felmérés szerint az európaiak a 62. életévüket betöltőket mondják idős embernek.**

Az öregkorral foglalkozó tudomány, a gerontológia normális biológiai folyamatnak tekinti az idősödést, és megállapítja: nem szükségszerű, hogy kóros elváltozások vagy betegség társuljon hozzá. Egyszerűen úgy is felfogathatjuk életünket, hogy az ifjúság a főfogás, míg az öregkor a desszert. De, vajon idősön milyen célokat érdemes kitűznünk, hogyan tudjuk utolsó éveinket boldoggá tenni? Többek között erre is választ kaphatunk, ha meghallgatjuk Varga Mónika fejlesztőpedagógus Ugróiskola, avagy Életciklusok és életfeladatok című előadását.

– Minden életszakasznak megvan a maga konfliktusa és sorsdöntő fordulópontja. Az idős kor a bölcsesség kialakulásának ideje – mondja Varga Mónika. – A testi és mentális hanyatlás ellenére az emberek képesek tapasztalataikat megőrizni és továbbadni. Érett döntéseikkel alakíthatják az érzelmi hozzáállásukat az élethez, hűek maradnak a múlthoz, egyben nyitottak a jelenre.

FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

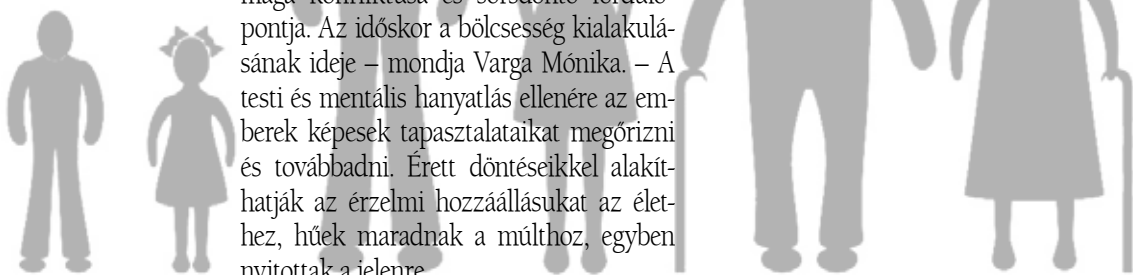
– Az elmúlást nem mindenki tudja békésen feldolgozni. Mi történhet ilyenkor?

– A halálfélelem és kétségbeesés depresszióhoz, hipochondriához, paranoid gyűlölethez vezethet. Azonban az idősödés nagyban függ a fiatalabb korban kialakult életstílusunktól, magatartásformánktól, érzelmi és tudati fejlődésünktől.

– Ezek szerint az aktív időskor függ az előző életszakaszaink minőségétől?

– A szeretetteljes közösség, a család, a baráti kapcsolódás, a munka mind-mind megannyi segítője az édes megöregedésnek.

(béres)



# Tanulni mindig érdemes!



**Időskorban nem lehet tanulni. Az Egyesült Államokban mintegy fél évszázada, Nyugat-Európában pedig évtizedek óta cáfolják ezt a kijelentést. Az időskori képzés híve dr. Jászberényi József intézetvezető főiskolai tanár is, aki 2011-ben a Zsigmond Király Főiskolán (ZSKF) elindította a senior képzési rendszert.**

– A rendszer központja a főiskola, ahol tavaly ősszel már 41 tanfolyam indult az 50 év feletti hallgatók számára – mondta a szak-

ember. – Ezt a rendszert azonban az intézményen kívülre is kiterjesztettük, így ma már 13 helyen, a főváros több pontján, valamint Budapest környéki településeken is tartanak képzéseket, és mintegy kétezer-ötszázra tehető a tanuló időskorúak száma – sorolja dr. Jászberényi József.

A szakember szerint ma majd' négy millió 50 év feletti ember él Magyarországon, akik közül kevesebb mint a fele dolgozik. A többség inkább a családjának él, ezzel együtt nekik is igényük van arra, hogy lépést tartsanak a változásokkal.

– Ma már az önképzés nem elegendő, szükség van képzett tanárok segítségére is. A mi senior képzési programunk biztosítja ezt a hallgatók számára – mondja a szakember.

A ZSKF programjának lényege, hogy az érdeklődők egy féléven keresztül szakképzett előadóktól hallgathatnak előadásokat, és ezt követően az igényeik szerint tanfolyamokat szerveznek nekik. Az eddigi tapasztalat azt mutatja, hogy az angol nyelv és az informatikaképzés a legnépszerűbb. De emellett egyéb dolgokat, mint például memóriatréninget, művészet- és étkezéstörténetet, időstornát és jógát is szívesen tanulnak.

A program tavaly „elérte” a XV. kerületet is, ahol tavasszal a Levendula-program keretében telt házassal előadásokat tartottak az önkormányzat dísztermében. Ezek az előadások szeptember 8-tól folytatódnak, a program jövőjéről azonban az új önkormányzati testület dönt majd.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

60+  
Levendula

**AZ AKTÍV IDŐSKOR  
SZABADEGYETEME**

Tanulni minden korban érdemes!

**ELŐADÁSOK 2014 ŐSZÉN:**

Szeptember 08. hétfő, 16 óra  
Dr. Jászberényi József: Az idősök megbélyegzése – Aegizmus

Szeptember 22. hétfő, 16 óra  
Dr. Boga Bálint: Szellemi működés időskorban

Október 06. hétfő, 16 óra  
Veresné Dr. Bálint Márta: Egészségmegőrzés időskorban  
– Mit együnk és mit ne?

**ŐNÖK KÉRTÉK!**

Október 20. hétfő, 16 óra  
Bűnmegelőzési praktikák időseknek

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!

Az előadások helyszíne:  
Budapest Főváros XV. kerületi Önkormányzat Díszterme  
(1153 Budapest, Boeskaai utca 1-3.)

Az előadásokon a részvétel ingyenes

## IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

### FLORA EURODENT 2000 BT. (KÉPVISELŐ: BÁTHORY GYÖRGY)

- Fogászat – kivehető fogpótlás, fogkölevétel, foghúzás  
15%-os kedvezménnyel

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 73.

### DUGONITS LÁSZLÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Cipészmeister – mindenre 10%

☎ 1156 Budapest, Páskomliget utca 17.

### TA-CONTROLL 7 KFT. (KÉPVISELŐ: TAKÁCS ANDRÁS)

- Műanyag nyílászárók  
cseréje, javítása (10-15%)
- a XV. kerületben nincs kiszállási díj

☎ 1151 Budapest, Fő út 36.

☎ 70 600 9741, 306 5863

✉ tac7kft@gmail.com

### HOMOLYA ISTVÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- VÉNUSZ ÁRUHÁZ  
mindenre 20-30%

☎ 307 7369

☎ 1151 Budapest, Fő út 86.

(szeptembertől)

## ELFOGADÓHELYEK JELENTKEZÉSE

A Palota 60+ Levendula  
Kedvezménykártya  
programról az önkormányzat  
saját médiafelületein  
rendszeresen tájékoztat.

**Várjuk a XV. kerületben  
működő idősbárát  
vállalkozók csatlakozását  
a kedvezménykártya  
programhoz.**

Amennyiben Ön is társulna  
vállalkozásával, további  
tájékoztatást kap a következő  
telefonszámokon:

- 305 3251
- 305 3185

# Vetélkedő szépkorúaknak

**A Szociális Igazgatók és Szakemberek Magyarországi Egyesülete (SZIME) az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával idén is megszervezi az Idősek II. Kárpát-medencei kulturális és művészeti vetélkedőjét, amely a tavaly nagy sikerrel lebonyolított Idősek határon átívelő kulturális és művészeti vetélkedőjének 2014. évi folytatása – áll a SZIME felhívásában.**

A fővárosi, a megyei és a határon túli megmérettetések 2014 augusztusától 2014. november végéig tartanak. Az országos elődöntőt 2015 év elején Pécsen, míg a döntőt 2015 tavaszán a budapesti Operett Színházban tartják.

A budapesti előválogatókat és elődöntőt a Fővárosi Önkormányzat Alacsikai úti Idősek Otthonában (XVIII. kerület, Alacsikai út 22.) rendezik, amelyek időpontjáról később tájékoztatnak a szervezők.

A megmérettetésre előadó-művészet (ének, hangszeres zene, vers, próza, színielőadás, tánc, egyéb) és alkotóművészet (festés, rajz, fotográfia, fafaragás, bődíszmű, kerámia, horgolás, egyéb) kategóriákban lehet jelentkezni.

A jelentkezés feltétele a legalább 60 éves életkor (pároknál, csoportoknál a legalább 60 éves átlagéletkor). A versenyre benevez-

ILLUSZTRÁCIÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



hetnek magánszemélyek, egyesületek, idős klubjai, azok tagjai, valamint idősök otthonában élő emberek.

A vetélkedő részletes kiírása és a jelentkezési lap a SZIME honlapjáról, a [www.szime.hu](http://www.szime.hu) oldalról letölthető. A hiánytalanul kitöltött jelentkezési lapot 2014. augusztus 25-e este 8 óráig lehet el-

juttatni a [titharsag@alacska.com](mailto:titharsag@alacska.com) címre vagy a Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona, 1182 Budapest, Alacsikai út 22. postacímre.

További kérdésekre a 265 5056/336 vezetékes vagy a 06 30 600 6738 mobilszámon kaphatnak választ az érdeklődők.

Ék.

## Boldogságunkért

**Nem divat ma boldognak lenni, örülni, elégedettnek lenni a léttel. Akikből a béke sugárzását érezzük, kicsit bolondnak, de legalábbis agyamosott szektásnak gondoljuk, az „önsegítő könyveket” pedig haszontalan kábítószernek.**

E sorok írójának is be kell vallania, amikor kezébe adták Sri Chinmoy: *A boldogság ékkövei* című könyvét, komoly fenntartásai voltak. De muszáj volt belekezdenie, hiszen feladatot kapott: írjon róla.

Olvasni kezdte hát, s a kezdeti idegenkedést rég nem tapasztalt érzés, egyfajta bizsergés váltotta fel. A könyvben leírt dolgok ugyanis olyan alapvetések, amelyek már a Bibliában is fellelhetők, s tulajdonképpen azóta is minden, az ember létezését a szó szoros és jó értelmében segíteni igyekvő szellemi-pszichológiai irányzatban megtalálható.

Lehet ma boldognak lenni a világban?



Sri Chinmoy szerint igen. Ehhez a kulcs a belső béke, amelyet nem fel, hanem csu-

pán meg kell találni, hiszen mindannyiunkban ott szunnyad valahol mélyen, s ezen természetéből fakadóan csak magunk tudjuk megfosztani magunkat tőle. Megteremtéséhez „csupán” pedig mindennap kora reggel 10-15 percet kell meditálnunk, s hálát adnunk azért, hogy vagyunk, valamint elsajátítani a „jó-ság” dolgait.

Gyakorlati tanácsokkal tűzdelt útmutatót kaphatunk arról, miként költözhet a szívünkbe szeretet, öröm, remény, bölcsesség, türelem, lelkesedés, erő, egyszerűség, őszinteség és hála, valamint hogyan szárnyalhatjuk túl önmagunkat, azért, hogy ne rekedjünk meg a fejlődés bizonyos fokán.

Aki nyitott rá, és belemélyed a könyvbe, Sri Chinmoyhoz hasonlóan elhiheti, hogy igen, lehet ma boldognak lenni a világban.

Sz. A.